

暑热容易“伤脑”

警惕卒中高发



预防卒中

新华社发 刘道伟 作

大家通常认为,冬天是脑血管病的高发季节,夏天相对安全,但事实并非如此。当温度波动引起脑血管反复收缩和扩张时,各种心脑血管疾病就有可能找上门,尤其是高龄、合并脑血管硬化的患者,极易罹患卒中。因此在夏季,医患双方都需做好准备应对脑血管病的发生。

北方城市发病率更高

脑血管病是一种世界性的常见病,其多发性、致残性及致死性的特点给患者及其家庭造成了极大负担。在国内,卒中中的发病人群日趋增加,尤其在北方,发病率和死亡率居高不下。

研究显示,全球范围内卒中中的发病率

与住所的纬度有关,越是高纬度地区,发病率越高。

我国卒中总体发病率亦呈现北高南低的特征,北部、中部和南部的发病率分别为每10万人1097.1、917.7、619.4。发病率最高的前5个省份都位于北方地区,分别是北京、天津、河北、内蒙古和山东。

临床经验显示,脑血管病好发于以下几类人群。

高血压人群。78%-80%的卒中由高血压引起,长期高血压会显著增加发生致死性或非致死性卒中的风险。

高血脂人群。特别是含有胆固醇、高低密度脂蛋白血症的患者,出现心、脑乃至全身动脉硬化化的概率明显升高。

糖尿病人群。高血糖易造成血液流动缓慢,其通过多种代谢途径促使动脉硬化化的概率,远高于非高血糖人群。

吸烟人群。经常吸烟影响全身血管和血液系统,如加速动脉硬化、促使血小板聚集等。长期被动吸烟也会增加卒中发病风险。

夏季脑血管病高发有4个原因

与心血管疾病一样,脑血管病也存在季节性发生规律,但发病特点受到多种因素的

影响,其中气温、湿度、日照等天气因素起主要作用。比如,夏季气温高、湿度大,人体水分随着呼吸、出汗、皮肤蒸发快速流失,不仅会导致血液浓缩、黏稠度增加,更危险的是导致血压下降,尤其是对合并脑血管狭窄的患者而言,低血压导致的脑血管灌注动力不足会使病情急性加重。

根据临床情况分析,夏季脑血管病高发主要有3个原因。

原因一:室内外温差较大
夏季气温高,在阳光下活动时间较长时,易出汗和脱水,还可能出现脱水现象。当体内水分不足时,血液黏稠度上升、血流速度减慢,就会增加产生血栓的风险。

原因二:剧烈运动导致水和电解质失衡
夏季人们的户外活动增加,过度活动易致体内的水分、电解质失衡,会影响人体的神经、心血管和肾脏功能,从而引起脑血管

病的发生。老年人应结合自身情况选择运动方式,例如步行、适当慢跑;还可以做健身操、跳广场舞、打太极拳及参加一些室内棋牌活动等,也可起到强身健体和活跃思维的作用。

4点建议保护大脑

为了防治脑血管病,大家需要特别注意以下4个方面。

及时就医。患者及家属需要保持警惕,一旦出现以下症状应及时就医:1. 偏瘫,即一侧肢体无力、活动不灵或无征兆跌倒;2. 偏身感觉障碍,即一侧面部或肢体麻木;3. 失语,即说不出话,或听不懂别人及自己说的话;4. 视物不清、视物双影;5. 意识不清、昏迷不醒、胡言乱语。尽早治疗是改善预后的关键,无论何种治疗方式,其关键都在于时间,可以说“时间就是大脑”,因此快速识别卒中并尽早就诊对患者至关重要。

合理膳食。饮食不规律、过度饮酒、摄入高盐高糖高脂肪食物等,均为动脉硬化的诱因。平时多吃蔬菜、水果、谷物等富含维生素、膳食纤维及抗氧化物质的食物,有助于降低血脂和血压。饮食卫生也不可掉以轻心,高温环境下食物容易滋生细菌,应避免吃生鱼片、未煮熟的海鲜等容易被污染的食物。

按时服药定期复查。脑血管病患者要严格遵守医嘱服用药物,控制好高血压、糖尿病等慢性疾病,并定期复查血脂、血糖等指标,掌握自己的健康状况。曾经历过卒中中的患者,还要积极治疗脑血管病后遗症,如采取功能康复训练、痉挛治疗等。

保持良好心态。长期处于紧张、抑郁的情绪状态可能引发身体疾病,因此脑血管病患者要正确认识自己的病情并积极调整心态,减少情绪波动对健康带来的不良影响。

□王也 赵心怡

踝关节扭伤俗称“崴脚”,是最常见的运动损伤。导致崴脚的原因可能有很多,一些人意外崴脚是由于活动场地不平整或是穿了不合脚的鞋子。但还有很多人出现崴脚并不一定是意外,这究竟是怎么回事?

有一种崴脚是因关节松弛

在平时的门诊中发现,很多崴脚患者都存在全身关节松弛的现象,这种疾病叫作先天关节松弛症,或者良性韧带松弛症。

严格意义来说,良性韧带松弛症并不是一种病,大家通过名字可以看出,这其实是一种先天的状态。

正常人群中,良性韧带松弛症也非常

3. 平举手臂,掌心向上,将肘关节向下过伸,如果过伸的角度超过10度,记1分。双侧肘关节各记1分。

4. 平躺在床上,将小腿向上抬起,如果膝关节过伸角度超过10度,记1分。双侧膝关节各记1分。

5. 保持站立的姿势,向前弯腰,在双腿伸直的状态下,用双手触碰地面。如果两个手掌可以轻松地触碰到地面,记1分。

通过这五个动作,测试的总分一共是9分。如果您的测试结果大于或等于4分,那就说明可能存在良性韧带松弛症。

无症状不用就医
日常多把肌肉练

即便有良性韧带松弛症症状也不用过于担心,如果没有出现反复崴脚的情

况,并不需要就医。

在日常生活中,建议加强肌肉和平衡力的训练。比如双足站立,然后使劲踮脚尖,每次坚持一分钟,这个动作可以锻炼踝关节肌肉。

训练平衡力可以采用金鸡独立的动作,双手抱在胸前,单脚站立,尽可能地长时间坚持,预防崴脚。

关节扭伤的一瞬间,人体其实是有自我保护机制的。但是在特别劳累时做剧烈运动,精力不集中,就容易让我们的大脑不能够很好地控制机制,也就容易出现崴脚的情况。因此,除了要关注自己有没有良性韧带松弛症之外,对于上班族还有一点提醒,尽量不要在工作后的疲惫状态下做剧烈运动。 □江东

动不动就崴脚 自测你有没有“病根”

多见。这类人群的关节、韧带较松,平时可以轻易做一些难度较高的拉伸动作,往往被看做能伸得更开。但实际上过度松弛的韧带对关节是不利的,相比正常人,他们更容易崴脚。

五个动作自测 你有没有崴脚“基因”

自己的崴脚到底是意外,还是自带“基因”?在生活中,可以通过以下这五个简单的动作来自测是否存在良性韧带松弛症。

1. 将拇指使劲往前臂进行弯曲,如果说拇指的指尖能够碰到前臂,记1分。双侧拇指各记1分。

2. 用小指来进行背伸,如果背伸的角度超过90度,记1分。双侧小指各记1分。

99%的受访者都有WIFI焦虑症

电子时代的“隐性心病”何解

听说过WIFI焦虑吗?或许你会觉得,以前手机信号差,网络信号不好才会着急焦虑,现在5G早就走进千家万户了,还有人会为了WIFI焦虑?然而,WIFI焦虑问题或许比你想象得更严重。在《2023家庭网络生活趋势报告》里,WIFI焦虑症已成99%的受访者遭遇过的新时代隐性心病。

越来越多的电子产品需连接WIFI

第一财经DT研究院联合华为为凌霄子母路由Q6发布《家的瞬息全宇宙——2023家庭网络生活趋势报告》,通过1200位受访者的问卷填答结果,总结出家庭网络的关键词和网络痛点,这其中有不少数据或许出乎你的意料。

当代人理想的家是什么样的?温馨舒适的感受被最多人提及,那么什么样的小屋才能称为舒适?《报告》显示,有67.9%的受访者希望能满足看电影、打游戏等娱乐需求。受访的一位“95后”表示,“在家最爽的事就是睡到12点,拉上窗帘、关灯,开始玩新买的游戏。”要实现这种舒适周末,没有高速网络的支持肯定行不通。

网络全覆盖时代,尤其对生活在城市里的人来说,手机几乎是24小时不断开网络,家里也有越来越多电子产品需连接WIFI使用,日常使用的设备也大多需要网络。

可以说,当代人的生活场景与无线息息

相关,也难怪有网友表示:“断了我的网简直就是要了我的命。”所以《报告》中也说,只有1.3%的人认为WIFI质量与生活没有太大影响,“应联尽联”才是当代人的生活常态。

四成受访者对WIFI质量有较高要求

一旦WIFI出了毛病,焦虑不安的情绪就开始席卷而来,《报告》数据显示,40.9%的受访者对WIFI质量有着很高要求,47.4%的人则表示有着较高的要求,仅0.3%的人不太关注这个问题,有29.4%的受访者经常因为无线网络不好而焦虑不安。

随手翻看各大社交平台不难发现,因为WIFI信号出问题而急得团团转的人比比皆是,每天都有无数人在网上求问“信号满格但网速慢怎么办?”“信号不稳定怎么办?”

无线网络不好令人烦躁不安还能说是因为没法顺畅使用电子设备造成的,而今有更多人出现了“预支型”WIFI焦虑。一名受访者透露,自己在远程面试时曾出现过WIFI不给力导致面试失败的惨痛教训,之后再碰到这样的面试,自己提前几天就会不停测试WIFI,陷入焦虑。

“不能接受没有网络的世界,打开页面或图片一直在加载,我真的会抓狂。”感觉自己已经被网络绑架了。网络是否成为了当代人的慢性毒药?

电量焦虑、红点强迫症……“电子焦虑”还有很多种类

除了网络信号不好产生的焦虑,互联网时代的电子焦虑症还有其他表现。比如电量焦虑,手机电量不足时就会陷入不安情绪;又比如红点强迫症,心里非常清楚各个应用软件、群聊推送的消息是看看可不可看的,但就是无法停止一定要点开的手,以至于一出现消息提示的红点就一定要点开。

“虽然我们称这些为WIFI焦虑症、电量焦虑症,但从心理学的角度来看,这并不是专业的叫法。”中国心理卫生协会会员、国家二级心理咨询师张燕认为,在当下,手机等智能设备无疑成为很多人生活的一部分,手机甚至代表亲密朋友,实现我们与他人情感、事物上的连接,“在断开的时候,自然会产生分离焦虑,但它还不是焦虑症。”焦虑症会在情绪上产生极为强烈的反应,甚至对睡眠、饮食等生理健康产生影响。“我们能看到一些网络成瘾的年轻人,会出现辍学等问题,或因此失去了与社会正常交往的能力,这时候就需要干预和治疗。”

张燕表示,尽管绝大多数人还没有被网络影响到需要精神类药物来介入治疗的程度,但网络似乎确已成为了当代人变得更加焦虑的“帮凶”。

网络使我们越来越习惯于随时随地与千里之外建立联系,对获取信息的焦虑感促使人们不断接受新的信息,一旦这个途径被切断,分离带来的焦虑感和不安感便会涌上心头,这也是为什么我们会对网络信号产生如此强烈依赖的原因,这或许可以称为作为当代人的一种隐性心病。

心病还须心药医

电子时代的心药在哪里

为了扭转“心病”,不少网友给自己“下猛药”——把手机电脑统统锁起来,强迫自己几天时间都不碰。“从过度连接到零接触,肯定会戒断反应。”一位受访者说。

张燕表示,有的孩子沉迷网络,家长采用了强硬的手段给孩子断网,这就有可能让孩子焦虑不安,甚至发展成比较严重的情绪问题,“我们在调整自己对网络的接触度、依赖度时,还是需要循序渐进。”

从现实情况来看,一方面,完全脱离网络是不可能的,娱乐只是一部分,学习、工作都需要不断使用网络,“我们可以采取控制使用时间的办法,比如只在某个时间段使用网络,指定用网络去做什么事,划出界限。”另一方面,充实的生活能在很大程度上缓解焦虑,“把社交更多地放到现实生活中,多给自己一些丰富的生活体验,不要注意力被网络全部剥夺。”

网络世界是有趣的,现实世界同样也充满了趣味,当视频缓冲不出来,游戏加载又卡顿时,与其当个热锅上的蚂蚁,不如放下手机电脑,去现实生活中找点乐子。 □沈昭

心理 健康

医学 新知

据科技日报 5月31日记者获悉,由首都医科大学附属北京妇产医院、中国人体健康科技促进会生育力保护与保存专业委员会共同起草的国际首部《卵巢组织冻存移植技术规范》团体标准发布。

中国人体健康科技促进会党支部书记、秘书长夏岑灿表示,近年来,肿瘤发病年龄的前移导致很多患者病愈或疾病缓解后面临生育力丧失的问题。

《卵巢组织冻存移植技术规范》团体标准通信作者、首都医科大学附属北京妇产医院教授阮祥燕表示,年轻的癌症患者一旦确诊,应有机会进行生育力保护方法的咨询,尽量做到既保护性命,也保护生育力。卵巢组织冻存移植技术既可保护生育力,又能保护卵巢的内分泌功能,可在完成治疗的同时进行生育力保护。

卵巢组织冻存移植技术难度大、先进性强、创新性高,目前全球有能力开展卵巢组织冻存与移植技术的成熟中心仅20余家,我国仅有一家中心,位于首都医科大学附属北京妇产医院。

北京妇产医院党委副书记、院长阴赪宏表示,保障女性生育率,提高出生人口数量,是当前亟待解决的重要问题。为促进卵巢组织冻存移植技术在全国范围内规范化开展,北京妇产医院和中国人体健康科技促进会共同制定了该团体标准。

该团体标准中明确,卵巢组织冻存是将手术取出的卵巢组织进行处理,采用慢速或玻璃化冷冻方法,使其在冷冻保护剂中降温,最终实现在液氮中长期超低温保存的一种女性生育力保护技术。

该团体标准还对开展卵巢组织冻存移植实验室、人员等的条件和资质进行了明确规定,例如实验室需具备监控系统,对监控结果可实时查看,一旦监测数据超出预警范围应及时发出警报;临床人员中负责手术的医生应具有副高及以上职称等。

此次制定《卵巢组织冻存移植技术规范》团体标准,旨在推动更多同道对该技术的规范化应用,让更多公众知晓卵巢组织冻存移植技术。

《卵巢组织冻存移植技术规范》造福更多女性患者

中老年皮肤问题与“免疫衰老”有关

皮肤是人的“面子”,关乎颜值,而人体的免疫系统就是“里子”,与皮肤健康有着密切关联。

不同年龄的人对抗皮肤问题的需求不同。年轻人主要关注抗痘、毛孔粗大、油性皮肤等影响美观的皮肤护理问题;中老年人由于皮脂分泌减弱、皮肤变薄、免疫功能衰退、屏障受损等,可能会出现瘙痒、疼痛等皮肤问题,抗衰的需求会向健康管理方面逐渐倾斜。

北京协和医院皮肤科教授、主任医师、前皮肤科美容中心主任孙秋宁强调,常见的皮肤问题大致可分为影响美观、痒和疼痛三大类,而很多中老年人忽略了皮肤的管理,干燥、瘙痒、皱纹下垂等问题突出。

如今,很多中老年女性会定期进美容院保养皮肤,甚至尝试一些医美项目。与此同时,老年性湿疹导致的瘙痒、带状疱疹相关性神经痛等也困扰着她们。而皮肤“内治”的需求其实更加迫切。

数据显示,中老年人常搜索的皮肤疾病前五名,依次是老年斑、银屑病(牛皮癣)、带状疱疹、荨麻疹、神经性皮炎。而常问的问题集中在发病原因、如何治疗以及是否传染上。有关预防方面的问题较少,反映了公众对皮肤疾病预防的关注度并不高。

随着年龄增长,人体不可避免地走向自然衰老进程。免疫系统也会衰老,被称为“免疫衰老”,表现为免疫细胞种类及数量的变化,以及分泌过多的促炎细胞因子等,均可导致机体的防御和适应能力下降。“免疫衰老”是许多老年性疾病,包括一些老年性皮肤病发生的重要原因。据调查发现,随着年龄的增长,老年人在皮肤感染、过敏、自身免疫疾病及皮肤肿瘤等方面的发病率显著上升。

“免疫衰老”可带来四类老年人常见皮肤病:第一类,炎症性皮肤病如皮炎湿疹等;第二类,自身免疫性皮肤病如大疱性类天疱疮等;第三类,皮肤肿瘤如良性的老年疣/老年斑、恶性的黑色素瘤等;第四类,年龄超过50岁要格外注意感染性皮肤病如带状疱疹等。

据此,专家表示,抗衰除了要保持健康的生活方式,如戒烟、合理膳食、坚持运动、足够睡眠、爱护牙齿、注意防晒、关注心率和血压等,接种疫苗也是中老年人获得特异性免疫的重要手段,例如带状疱疹可通过接种带状疱疹疫苗获得特异性免疫力,从而预防相应疾病发生。 □杨娜

巧食豆 胜过肉

黄豆补气健脾、养血润燥,适合身体瘦弱、皮肤干燥、血虚白发、营养不良、骨质疏松、围绝经期综合征等人群作为饮食搭配。黄豆富含植物蛋白、矿物质,日常榨汁或炖肉均易于操作。

豌豆入脾胃,粗纤维含量高且富含维生素A,如清炒豌豆鸡蛋羹可满足口感和增加体力,糖尿病患者也适合,还能辅助产后乳汁缺乏和缓解视物疲劳。

蚕豆健脾,同时能利尿消肿,适合脾虚乏力、湿热水肿人群,清炒、焖饭均可选择。

毛豆中含有植物蛋白,且钾、镁元素和维生素B、膳食纤维等均很丰富。毛豆不仅能改善体力、预防便秘,还含亚油酸和亚麻酸,可改善人体脂质代谢,辅助降低甘油三酯和胆固醇含量。

白扁豆和赤小豆均入脾胃,能健脾除湿、利水消肿。白扁豆健脾止泻、止带。赤小豆辅助清热退黄,慢性肝病患者出现黄疸、水疱时可入药膳。

豇豆甘平,入脾胃,具有健脾利湿、补肾涩精功效,适合脾虚食积、腹胀胀满、腰膝带下病证。豇豆含优质植物蛋白和维生素C,还可预防妊娠期贫血。 □宣磊