

脑血管病为何「偏爱」早晨发作

老话说:“一日之计在于晨。”天亮了,人醒了,美好的一天开始了。大街上水马龙,来来往往……日复一日,相信大家司空见惯了。不过对于某些特殊的人群,早晨却是个危险的时刻。

这些危险疾病清晨高发

心源性猝死、急性心肌梗死和脑梗死等都是非常凶险的疾病,发病急骤防不胜防。相关流行病学统计显示:约有40%心肌梗死和29%心脏性猝死发生在清晨时段,该时段脑卒中的发生率是其他时段的3至4倍。

另有大众健身人群运动猝死的调查研究,显示我国运动猝死最易发生的时段也是早晨。

四个原因是始作俑者

血液浓缩 一般来说,夜间睡眠停止进食喝水,但是新陈代谢仍在进行中。经过一整晚的消耗后,身体处于相对缺水状态。血液浓缩,黏稠度增高,因而比其他时候更容易形成血栓。一旦血栓堵塞血管,就有可能引发心脏病、脑梗死等。

血压晨峰 即使是正常血压,也不是一成不变的,只是总体稳定在一个合理的范围之内。临床研究发现,血压每天会有两个相对较高的时段,分别是:早上6:00-10:00,下午4:00-6:00。清晨恰好处于第一个血压高峰期,如果此时血压激增,非常容易引发心脑血管疾病。

心率加快 睡眠状态下人的整个身心都得到了放松,心脏的跳动相对白天要更缓慢。晨起敲响了“生物钟”,心肌迫切需要大量氧气供给身体运行。另外,早晨血液中的血小板活性升高,抗凝血功能减弱。这给血栓的生成提供了良好条件,心血管病患者容易发生斑块脱落,导致出现心梗或脑梗。

生活习惯 很多人在早晨起床后有排便的习惯,特别是用力排便时会增加颅内压和血压。如果恰好又是便秘的人,那么很容易导致脑出血、脑梗死等情况的发生。再者,清晨时分交感神经正处于兴奋状态,运动会加大这种兴奋,容易引发心脑血管病。

晨起后养成四个好习惯

别急着起床 特别是老年人群,早晨切忌“猛起”。醒来后可以先静卧几分钟,让心跳速度缓慢上升,逐渐适应白天的节奏,然后慢慢坐起。

醒后喝杯温水 这是非常好的习惯。一夜睡眠滴水未进,喝水能够很好地补充血容量,对肠胃也起到了一定的润泽清洗作用,而且还有利于改善便秘。当然,喝水要缓慢一点,不能太着急。

晨练别太早 晨练尽量选择10点以后,太阳升起,气温回暖。运动前补足水分,运动强度不宜过大,避免大量出汗。

早餐不要吃得太过油腻 喝杯牛奶或米粥,再加一个鸡蛋和少许果蔬。

当然,好习惯的养成并非一朝一夕,需要不断地督促自己。更不要忘了积极控制心脑血管疾病的高危因素,如高血压、糖尿病、高血脂、高尿酸等,应当遵医嘱合理用药。 □王芳



手机开了“护眼模式”就能护眼吗

医生:一定程度上能减轻蓝光伤害,但不是万全“法宝”,更不能防控近视

近几年,随着手机、电脑等电子产品的发展,给近视防控带来了巨大挑战。那么如何更好地保护好我们的眼睛呢?笔者就此采访了西安市人民医院(西安市第四医院)眼屈光中心副主任李晶,为大家科普护眼相关知识。

过量摄入甜食会加重近视程度

日常总会听说吃一些食物可以保护眼睛,那么真正有益眼睛的营养物质有哪些?据李晶讲,良好的饮食习惯可以辅助保护眼睛,例如多食用富含蛋白质、维生素A、维生素C、胡萝卜素、钙质的食物。

蛋白质是组成细胞的主要成分,摄入足够的蛋白质有助于保护眼睛,瘦肉、鱼虾、奶类、蛋类、豆类等食物含有丰富的蛋白质。维生素A缺乏时,视紫红质合成不足,对弱

光的敏感性降低,暗适应时间延长,可能导致夜盲症。缺乏维生素A还会导致上皮干燥、增生和角质化,可能导致干眼症,因此摄入足够的维生素A对保护眼睛非常重要。维生素A最好的来源是各种动物的肝脏、鱼肝油、奶

类和蛋类,以及富含胡萝卜素的食物,如胡萝卜、西兰花、南瓜等蔬菜和芒果、橘子等水果。维生素C具有较好的抗氧化效果,能够一定程度预防和减少紫外线对眼睛的伤害,各种新鲜蔬菜和水果,如橙子、蓝莓、猕猴桃中含有丰富的维生素C。

很多食物对眼睛有益,但也要注意饮食的均衡和多样性,同时,建议儿童青少年不要过量摄入甜食,可能会加重近视程度。

长时间盯着电子屏幕会导致干眼症

李晶说,随着日常生活和工作中电脑、手机的大量应用,大家普遍存在长时间盯着电子屏幕的现象,这会导致干眼症高发。“正常人眼表面分布有泪膜,起到湿润和保护眼表的作用,长时间盯着电子显示器眼睛瞬目眨眼频率会降低,导致泪膜无法很好地分布于眼表,轻者可导致眼干等不适症状,重者甚至会导致角膜损伤,引起视力损害。严重的干眼症还有可能引起角结膜炎。”

那么使用屏幕保护膜或启用手机

“护眼模式”,就可以高枕无忧吗?对此李晶表示,“护眼模式”对眼睛的确有一定好处,但也只是通过调节手机屏幕的色温和亮度等参数,在一定程度上能减轻蓝光对眼睛造成的伤害。但手机等电子产品对眼睛的危害是长时间近距离用眼产生的视疲劳、干眼症、视物模糊等。所以,屏幕保护膜或手机“护眼模式”并不是万全“法宝”,不会产生护眼效果,更不能防控近视。

针对护眼问题,李晶建议可以注意以下几条:观看电子屏幕20分钟后,应抬头远眺6米外20秒以上;看电视或投影仪时眼睛距屏幕3米以上,用电脑时眼睛距屏幕不少于50厘米;用手机时,与眼的距离要保持33至35厘米;增加眨眼频率,可以放松睫状肌和减少干眼症;关灯后不要玩手机;睡前可对眼睛进行热敷;每天户外运动两小时以上可使眼部睫状肌得到放松,缓解视疲劳。尽可能在休息日或休息时段走出家门,公园散步、登高远眺都能让眼睛很好放松。儿童青少年每天娱乐性视屏时间累计不宜超过1小时,每周累计户外活动不少于14小时。同时,要定期检查眼睛,有不及时就诊和治疗。 □王超

医学新知

新的长寿基因被发现

由浙江大学和中国科学院分子植物科学卓越创新中心科学家组成的联合研究团队,通过线粒体-细胞核协同演化研究,定位了新的长寿基因。该研究对于延长动物(包括人)的寿命具有重要意义。相关成果日前发表于《自然-衰老》。

作为人体细胞内的重要成员,线粒体主要负责细胞的能量供应。其功能的衰退与衰老,同神经退行性疾病、代谢性疾病以及肿瘤等多种疾病的发生紧密相关。近年来,通过优化线粒体功能延长寿命的研究引起广泛关注。

“根据内共生理论,线粒体源自一种古老的α-变形菌——这种细菌被一个原始的真核细胞吞噬,但并未被消化,而是与宿主细胞形成共生关系。”论文第一作者、浙江大学博士生陶妹解释,“所以,线粒体内部至今仍保存着属于自己的DNA。但同时,线粒体也受到细胞核内DNA的调控,使得线粒体与细胞核之间建立了相互交流和协作的稳定关系——共同演化,即发生着协同演化。”

“以往的研究大多集中在线粒体本身,较少关注与线粒体长期共同演化的细胞核。”论文通讯作者、浙江大学研究员沈星星介绍,“我们从线粒体与细胞核协同演化的视角出发,结合演化生物学、功能基因组学等多个交叉学科,系统性地对‘远程’操控线粒体演化的核基因进行了挖掘。”

研究确认了75个与线粒体基因展现出显著协同演化的核基因。根据基因之间的相互作用关系,研究团队挑选其中4个基因(CG13220、CG11837、Nop60B和CG11788)在果蝇体内进行基因活性降低的实验。结果显示,与对照组相比,这4个基因的活性降低均导致线粒体形态的异常。“其中CG11837基因不仅影响线粒体形态,其活力还与动物的寿命长短存在显著正相关性。这促使我们思考:改变CG11837基因的活力,是否会影响动物的寿命?”沈星星表示。

研究人员首先在动物中进行基因敲降实验。结果显示,在所有研究的6种不同动物中,降低该基因的活力均显著缩短动物的寿命,幅度在25%至59%之间。随后,研究人员又在果蝇和线虫中进行该基因的过表达实验。结果显示,上述两种动物的寿命均显著延长,延长幅度达到12%至35%。而对人类离体细胞的实验研究则发现,激活该基因,能够显著提升抗衰老能力,效果提升30%。

“该基因在动物中具有广泛而显著的长寿效应,初步证实它在抗衰老能力方面的潜力。”沈星星说,“我们有望通过干扰该基因,缩短农业害虫和病原虫的寿命,同时探讨基于该基因的药物治疗方法,为延长人类健康寿命和提高生活质量提供新的可能。” □张蕾



第29个全国“爱眼日”
NATIONAL EYE CARE DAY
2024.6.6

关注普遍的眼健康

2024年全国“爱眼日”宣传教育周公益海报
国家卫生健康委员会医政司 全国防盲技术指导组

报送单位: 全国防盲技术指导组办公室
(首都医科大学附属北京同仁医院)
创作团队: 王宁利、金子兵、胡爱莲、刘瑛



6.6
第29个全国“爱眼日”

关注普遍的眼健康

睛彩人生从小呵护
美好视界为老守护

2024年全国“爱眼日”宣传教育周公益海报
国家卫生健康委员会医政司 全国防盲技术指导组

报送单位: 上海市眼病防治中心
(上海市防盲技术指导组办公室)
创作团队: 彭雅君、陆丽娜、林森林、徐艺、贺江南、褚晨、余涛