

健康知多少

立秋后阳气收敛,秋燥伤津,气阴两虚,气虚乏力,总感觉身体发沉、浑身没劲、总犯困、口唇干燥,有没有?但如果出现难以克制的嗜睡、醒后很快又犯困的情况,不要只当是秋乏。在血管的“多事之秋”,这种症状还有可能是脑梗的前兆!

很多人不知道,有研究发现,气温每下降1℃,脑卒中的发病率就会上升约1.3%。气温骤降时,人体外周血管收缩,管腔变窄,血压自然往上涨。对于高血压、动脉硬化患者来说,这种波动风险极高。今天,我们就来教您辨别正常秋乏与脑缺血导致的嗜睡,教您如何在秋天正确养护好血管。

为啥秋天脑血管更易“出事”?

气温变化大

人体的血管就像橡皮管,夏天热的时候舒张,冬天冷的时候收缩。秋天昼夜温差大,早晚气温可能骤降十几度。冷空气一刺激,血管就会反射性收缩,导致血压升高。这个时候对于有高血压、动脉硬化等基础病的中老年人来说,这一收缩使得血管弹性本来就差的他们,血压的波动导致斑块更容易破裂脱落,斑块一堵住脑血管,脑梗就来了;或者血管承受不住压力直接破裂,脑出血就发生了。

血液变“稠”

秋天空气干燥、相对湿度常降到40%以下,人体水分蒸发加快。很多人没有主动喝水的习惯,等到口渴了才想起来喝,那时候身体已经处于轻度脱水状态。血液里的水分少了,黏稠度自然就高了,血流速度变慢,血小板更容易聚集,血栓形成的风险大大增加,这就好比河水变浅了,泥沙更容易淤积,河道就堵了。

盲目“贴秋膘”进补

立秋后很多人都有“贴秋膘”的习惯,老百姓讲究“贴秋膘”,红烧肉、炖羊肉、火锅轮番上阵,但这一“贴”就容易“贴”出问题。再加上即将到来的中秋、国庆聚餐多,高盐、高脂、高热量食物摄入大增。血脂一高,血液里的“油”就多了,并且盐分摄入过多会导致血压升高,双重影响下脑血管就会不堪重负。

在错误时间锻炼

很多人喜欢天刚蒙蒙亮就出门锻炼,认为“一日之计在于晨”。殊不知,清晨是人体血压的自然高峰时段。加上秋季早晨气温低,寒冷刺激叠加血压高峰,此时外出剧烈运动,无异于给脑血管“火上浇油”。很多卒中病例就发生在清晨锻炼的路上。

秋乏和脑梗前兆有何不同?

秋对应五脏为肺,肺气虚,则气短、精神不济、易疲乏。秋天犯困、头晕,很多人第一反应是秋乏,多睡会儿就好。但犯困和疲乏也可能是脑卒中的前兆,千万要警惕!区分秋乏和脑梗前兆的核心原则:秋乏是全身累,脑梗不光会犯困,还会有突然一边不对劲的情况。

秋乏简单来说就是:一到秋天,人就莫名其妙地犯困、没精神、四肢发沉,明明睡够了却还是累。它不是病,而是身体顺应季节变化的一种自然生理反应。它是渐进式的全身疲倦,症状通常在身体双侧对称出现,休息后能缓解,不会伴随面部麻木、口角歪斜、说话不清。它是慢慢来的,不会“刚才还好好的,突然就不行了”。

而脑卒中多是伴随脑供血明显下降、丘脑或脑干等关键部位缺血时出现,常表现为突然出现的难以克制的嗜睡、全天昏沉、醒后很快又犯困,和普通熬夜、劳累后的疲乏不一样。部分短暂性脑缺血发作患者,发病前数小时到数天,会先出现这类非特异性的精神不振、全身乏力表现。

与此同时,脑梗还会有突发症状,在几分钟甚至几秒内集中在身体一侧:突然一侧面部麻木或口角歪斜;突然一侧胳膊或腿没力气、发麻;突然说话含糊不清或听不懂话;突然视物模糊、重影;突然剧烈头痛伴恶心呕吐;突然走路不稳向一侧偏斜。

特别要警惕的是“短暂性脑缺血发作”,它被俗称为“小中风”,症状可能只持续几分钟就缓解,但这往往是大脑的最后警告,不及时就医几天内可能发展为真正脑梗死。

所以,如果家人说“浑身没劲老犯困”时,多问一句:是身体两边都没劲,还是一边特别明显?这一问可能救命。



没劲犯困是秋乏? 小心脑梗搞突袭

“三暖三慢”让血管平稳入秋

既然知道了秋天诱发脑梗的“套路”,我们就可以针对性地采取预防措施。

头要暖、颈要暖、脚要暖

头部血管丰富,散热快,对寒冷最敏感。秋天出门,尤其是早晚,一定要戴帽子。别小看一顶帽子,它能减少头部热量散失,减轻血管收缩反应。很多老人觉得“春捂秋冻”,秋天冻一冻没事。这话对年轻人或许适用,但对有高血压、糖尿病的中老年人,“秋冻”显然不美好。我们脖子两侧有颈动脉,颈动脉是大脑供血的主干道,如果受凉收缩,不仅血压会升高,颈动脉斑块也更容易不稳定。

秋天出门系条围巾,既防风又护血管,一举两得。寒从脚起,脚底离心脏最远,血液循环相对较差。晚上用热水泡泡脚,能促进下肢血液循环,还有助于睡眠。但要注意,糖尿病患者泡脚前一定要用手试水温,因为糖尿病可能导致末梢神经病变,对温度不敏感,容易烫伤。

起床慢、锻炼慢、吃饭慢

秋天早晨,人体经过一夜的静止,血液黏稠度最高,血压也处于晨峰时段。醒来后不要猛地坐起来,更不要立刻下床。正确的做法是:醒来后在床上躺半分钟,活动活动手脚;慢慢坐起,靠在床头半分钟;再把双腿垂到床边坐半分钟。这“三个半分钟”,能有效避免体位性低血压和血压剧烈波动。

秋天锻炼,时间要往后推。等太阳出来、气温回升后再出门,最好上午九点以后或下午三四点。注意,运动前充分热身,不要一上来就剧烈运动。运动强度以微微出汗、不喘粗气为宜。散步、太极拳、八段锦都是好选择,别在冷风中跑步、爬山。

此外,秋天食欲好,但吃饭切忌狼吞虎咽、暴饮暴食。吃得太快太饱,血液集中到胃肠道,心脏和大脑的供血相对减少,容易诱发心脑血管意外。每口饭细嚼慢咽,七分饱就放下筷子,对血管最友好。

秋天食养别只顾“贴膘”

秋燥补水要到位

很多人第一反应就是多喝白开水。补水要少量多次,不要等渴了再喝,也不要一次性猛灌500毫升。建议每隔一小时喝100毫升到200毫升。晨起空腹喝一杯温水,能降低血液黏稠度;睡前少量饮水,防止夜间血液浓缩,但不要喝太多,以免频繁起夜影响睡眠。

秋天讲究“平补”

在不少人心目中,炖肉、涮锅是秋天的标配,但大鱼大肉、胡吃海塞式的“胡补”“蛮补”并不可取。须知高盐高脂饮食是血管健康的大敌,秋季“平补”才是王道。因此,建议大家吃火锅时别喝饱含嘌呤和油脂的涮肉汤;吃炖肉时撇去浮油。鱼肉、鸡肉、豆制品都是优质蛋白,尤其是深海鱼,富含不饱和脂肪酸,对血管有保护作用。秋天每周吃两到三次鱼,比吃红烧肉强得多。

与此同时,每天的盐控制在5克以内,咸菜、酱菜、腊肉能少吃就少吃。油控制在25克到30克。

诸如燕麦、玉米、红薯、山药这些粗粮,富含膳食纤维,能吸附肠道里的油脂,降低血脂。粗粮占主食的三分之一到一半,是最理想的搭配。 据北青网

积极应对“雷暴哮喘” 医生支招科学防护

本报记者 吴海燕 王思远

近日,受雷暴天气影响,我市多家医院急诊科、呼吸科及儿科接诊量明显上升,部分患者出现剧烈咳嗽、胸闷气短等症状,其中不少患者既往并无哮喘病史,如何科学应对“雷暴哮喘”?9月17日,记者专访了吴忠市人民医院医生,为市民答疑解惑。



“儿童是‘雷暴哮喘’的特别易感人群。”吴忠市人民医院儿科主任闫春梅介绍,儿童气道直径本就较窄,一旦发生黏膜水肿和支气管痉挛,通气量会急剧下降,症状往往比成人更严重、进展更迅速。她解释说,雷暴天气来临前,空气中花粉、霉菌孢子等过敏原浓度骤然升高,雷电作用又将这些颗粒击碎成更微小的片段,更容易被吸入下呼吸道,引发剧烈反应。

闫春梅提醒家长,如果孩子不幸中招,要立即让孩子脱离可能含有高浓度过敏原的环境,转移到门窗关闭的室内,并保持安静休息。应急药物首选吸入性速效B2受体激动剂,如沙丁胺醇气雾剂,使用时需严格按说明书或医嘱操作。“如果孩子出现呼吸急促、说话困难、口唇发紫、鼻翼扇动或胸骨上窝凹陷等情况,应立即就医,遵医嘱用药。”闫春梅说,提前做好预防,才能让孩子远离呼吸道困扰。她还建议,有过敏史或哮喘病史的儿童,家长应在雷雨季节来临前带孩子复诊,由医生评估是否需要调整长期控制药物。

吴忠市人民医院呼吸与危重

症医学二科副主任陆荣从呼吸科角度给出防护建议。她表示,过敏体质人群应尽量关好门窗,待在室内,避免在雷暴天气期间外出。如需外出,最好佩戴N95口罩,同时佩戴护目镜,以减少过敏原与眼结膜、呼吸道黏膜的接触。户外归来后,及时更换外衣裤,用清水或生理盐水清洗鼻腔、面部,必要时可漱口,以清除附着在皮肤和黏膜上的过敏原颗粒。

陆荣特别提醒,过敏体质人群要备好吸入用的哮喘控制类药物和缓解类药物,并确保药物在有效期内、随身携带。一旦过敏症状加重或哮喘急性发作,如出现持续性咳嗽、胸闷加重、呼吸困难等症状时,要立即就医,切勿拖延。她还建议,雷暴天气期间,家中可使用空气净化器,并适当减少开窗通风时间,待天气好转后再进行彻底通风。

两位医生均表示,雷暴天气期间及结束后数小时内,过敏体质人群应尽量减少外出,科学防护、及时就医是应对“雷暴哮喘”的关键。目前,我市各级医疗机构已加强应急值守,做好药物储备和设备维护工作,全力保障市民健康安全。

健康科普

喷雾越喷越干? 你可能踩了这个“雷”



小小一瓶补水喷雾是不少上班族的办公室护肤神器,空调吹多了皮肤干时喷一喷,下午犯困没精神时喷一喷,工作间隙休息一下喷一喷……但你是不是也有这样的经历:脸干得发紧,拿起喷雾喷几下,瞬间舒服了。可没过几分钟,脸比之前还干?这不是错觉,而是你没掌握喷雾补水的正确打开方式。

只补水不锁水 越喷越干

保湿喷雾效果不好的原因,主要在于只重视补水环节,而忽略了锁水流程,以至于皮肤可能出现“越喷越干”的感受。这背后涉及物理、皮肤结构以及化学三个方面的核心原理:

水分蒸发时带走更多水:这是最关键的反效果原因。当水喷在脸上,水分蒸发时会带走皮肤表面的热量,同时也会带走皮肤角质层原有的水分。如果你喷完不涂保湿霜,皮肤反而会因为水分蒸发而变得更干。

补的水无法渗透到真皮层:皮肤最外层是角质层,它像一道“砖墙”,主要功能是防止水分流

失。喷雾的水分只能停留在皮肤表面,无法穿透角质层进入真皮层,而真皮层才是皮肤真正的“水库”。所以喷再多喷雾,也只是表面湿润,无法真正解决皮肤内部干燥问题。

一些喷雾缺少锁水成分:如果保湿喷雾的产品成分表中含有如玻尿酸、甘油这样的保湿剂,或者添加了如油脂等封闭剂,就能起到一定的保水锁水作用。因为这些成分的作用就像海绵一样吸住水分,或者像保鲜膜一样盖住水分。如果喷雾中只有纯净水,那么喷到皮肤上的水分很快就会流失到空气中。

喷雾的正确打开方式

喷后按压:用过喷雾后,要用纸巾轻轻按压掉多余的水珠,防止水分蒸发带走皮肤水分。

必须锁水:喷完喷雾后,一定要立刻涂抹保湿霜或乳液,利用面霜中的油脂成分把水分“锁”在

皮肤里。皮肤的完整补水流程是“补水+湿敷加强+封层”。如果你的皮肤特别干燥,可以在面霜前再加一层护肤油,锁水效果会更好。 据光明网

吃与健康



怎么挑螃蟹? 螃蟹身上哪些部位不能吃?

9月,稻将熟、蟹长肥,又到吃螃蟹的季节啦!不过,螃蟹味虽美,但其实食用是有一定讲究的。怎么挑螃蟹?螃蟹身上哪些部位不能吃?刚死不久的螃蟹能吃吗?一起来看!

什么样的螃蟹才是好螃蟹呢? 一看、二捏、三掂量

“一看”,就是看颜色,青背、白肚、金爪、黄毛,这些就是螃蟹品质好的特征; “二捏”,就是捏一捏蟹腿,而且要捏螃蟹的倒数第二条腿,通常这条腿的肉最少,如果这条腿也是肉质饱满,是硬的,那么整只螃蟹就不会差了;

第三就是掂重量了,拿在手上沉甸甸的,就表示是一只健壮肥美的螃蟹。

刚死不久的螃蟹能吃吗?

死蟹能不能吃,要从螃蟹的种类说起。根据生长水域类型,螃蟹可分为海蟹和淡水蟹。淡水蟹:淡水蟹中最有名的是河蟹——中

华绒螯蟹,也就是大家常说的“大闸蟹”。河蟹一般会在河床沟底爬行,体内所带的细菌与毒素较多,因此河蟹一定要吃活的。

海蟹:常见的海蟹有梭子蟹、花蟹、青蟹等。相对来说,海蟹大多生存环境较好,觅取的食物质量也较高,体内比较干净。同时,海蟹的蛋白质变性、鲜度下降都比河蟹慢,因此刚死不久、一直处在冷冻条件下的海蟹也可以食用,不过很多鲜味成分会流失,口感也会大打折扣。

螃蟹身上哪些部位不能吃?

专家提醒,螃蟹身上有3个部位不能吃。蟹鳃:位于腹部两侧,呈灰白色,软绵绵的。鳃是螃蟹的呼吸器官,对外界工作进行过滤,容易富集重金属和其他污染物。

蟹肠:位于脐盖内侧,呈黑色条状。

蟹胃:通常埋藏在蟹黄中,是透明囊状的。肠和胃是螃蟹的消化器官,容易积累污染物。 据新华网