



寒露节气如何养生?

中医专家给出这些建议

10月8日,我们迎来寒露节气。这是二十四节气中第一个带“寒”字的节气,此时天气将由凉爽向寒冷过渡。我们该如何养生呢?河南中医药大学第一附属医院主任医师余学庆表示,寒露时节起,天气干燥,昼夜温差较大。气候最大的特点是燥邪当令,而燥邪最容易伤肺伤胃,养生应注意以下几点。

宜食酸性和热饮食物

在饮食方面,宜食酸性和热饮食物,少吃辛辣刺激、香燥和生冷食物。由于天气干燥易出现口渴、咽干、唇燥、皮肤干涩等秋燥病,宜食梨、苹果、葡萄,以及银耳、莲藕、百合等具有润肺、益胃、生津作用的食物。

保持室内湿度

秋季气候干燥,要经常打开门窗,保持室内空气新鲜,同时要注意室内保持一定的湿度。

适时添衣 注意保暖

寒露过后,气温逐渐下降,天气寒冷,老年人、儿童和体质较弱的人群要注意防寒保暖,逐渐增添衣服。但注意衣服别换得太

快,最好厚薄搭配,以保暖为主,“不穿单衣”也是寒露养生的重要一点。

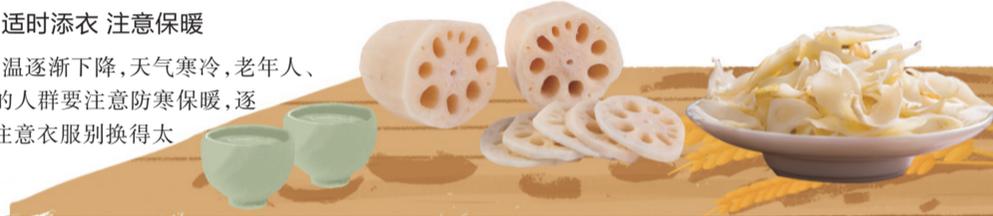
早睡早起 适量运动

寒露过后昼短夜长,自然界中的阳气开始收敛、沉降。早睡可顺应阳气收敛,早起可使肺气得以舒展。因此,养生就要做到早睡早起。同时,根据个人情况选择不同的运动项目进行锻炼,如散步、爬山等。既可调节精神,又可强身健体。但要避免雾天进行室外活动,秋雾会刺激人的眼睛和黏膜,容易诱发慢性呼吸道疾病。

调畅情志

寒露时节由于气候渐冷,日照减少,风起叶落,常使人情绪不稳,易于伤感。因此,要保持良好的心态,因势利导,宣泄积郁之情,培养乐观豁达之心是养生保健不可缺少的内容之一。

据人民网



健康知识

血压应该怎么测?

天气转凉,要注意心血管疾病的发生。10月8日是全国高血压日,高血压是最常见的慢性病之一,据国家心血管病中心发布的《中国心血管健康与疾病报告2021》显示,我国高血压患病人数约为2.45亿。那么,血压怎么量更准?来听医务人员怎么说。

高血压病是指人体的血液在血管中流动时,对血管壁造成的压力值持续高于正常的现象。医务人员提示,在未使用降压药物的情况下,非同日3次诊室血压测量收缩压(高压)≥140mmHg(毫米汞柱)或舒张压(低压)≥90mmHg(毫米汞柱)时即可确诊为高血压。家庭连续规范测量血压5~7天,平均血压≥135/85mmHg(毫米汞柱)可诊断为高血压。

中国医学科学院阜外医院高血压病区副主任马文君:

我们要测量血压准确,首先要有一个比较合格的血压计,我们是建议用电子血压计,在测量的时候要坐下休息至少3~5分钟,不要一坐下来撸起袖子就量,这时候不是一个平静的状态,另外要让我们环境比较温暖,要注意保暖,因为寒冷会让血压升高,另外量血压的时候不要说话,不要跷二郎腿,最好有靠背的椅子,让自己有一个舒服的姿势。另外如果喝了咖啡、吃饭、锻炼以后,最好间隔30分钟再去进行血压测量,这样才能够测一个准确的血压。我们进行血压测量的时候,一般来说建议测量两次,如果两次差别比较大,超过5毫米汞柱以上就建议再加测一次,然后取平均值来准确反映我们的血压。

据央视

为什么会得脑卒中,预防方法有哪些?

安徽省庐江县人民医院 神经内科 谢富友

脑卒中是一种常见的病症,多发于中老年人,且发病人数在不断地增加。为了让大家更了解脑卒中疾病,知道为什么会得脑卒中,预防方法有哪些,我们简单来讲一下。

1 如何识别脑卒中

一般是根据发病的形式、症状、体征、临床检查等来鉴别是否为脑卒中。这种病大多是突发的,通常在睡觉的时候或睡醒后出现,而脑血栓、脑出血主要是在运动的时候出现。初期发病的时候,可能身体的一边会出现突然出现眼前黑蒙、肢体动不了、感觉减退、嘴巴歪着还流口水、说话说不清楚、别人说话也听不懂等情况。到神经科检查的时候,通常会出现一些明显的阳性体征,例如肌力减退、感觉障碍、面部、舌头麻痹等;做头颅CT、头颅核磁等脑部的放射学检查,可以发现脑梗、脑出血。

1.1 为什么会得脑卒中

我们大家都知道,要是得了脑卒中,那对我们的身体健康甚至是生命安全都有很严重的影响。所以,发现有脑卒中后一定要及时去治疗。我们来总结一下得脑卒中的原因:

(1) 高血压

高血压是脑卒中的一个主要危险因素,我们要预防出现脑卒中。怎么预防呢?其实也很简单,平常我们要好好控制血压,定期测量血压,观察一下血压的变化。然后按时服用降血压的药物,有哪里不舒服及时告诉医生,就能在很大程度上避免突发脑卒中。

(2) 糖尿病

糖尿病是慢性疾病,主要是血糖比较高。本身有糖尿病是不可怕的,但是因为长期高血糖,可能会加速大脑的动脉粥样硬化,这样的话就增加了脑血栓栓塞的额能性。所以,平常糖尿病患者一定要做好血糖控制,定期检查血糖值,按时服用降糖药。

(3) 心脏病

心脏病是一个比较危险的疾病,我们常见的有左心室肥厚、房颤、心肌梗死等疾病,都可能会诱发脑卒中。所以定期体检很重要,或者心脏不舒服了都要及时去医院检查,做个心电图或者心脏彩超,看一下心脏的情况。平常也要做好防护,不要剧烈运动,保持平和的情绪,减少危险。

(4) 脑血管病家族史

如果家里有脑血管病家族史的话,那么相比普通人来说,患有脑卒中的风险会更大。特别是一些患者,本身就动脉粥样

硬化,更容易突发脑卒中。

(5) 不良习惯

不良习惯比较多,饮食不规律,作息不规律,吸烟喝酒都属于不良习惯。这一类人群也会比普通人更容易诱发脑卒中,像频繁饮酒,长年累月吸烟,或者吃一些比较油腻、脂肪和糖分较高的食物,这些都是需要注意的。

1.2 脑卒中有哪些前兆症状

一般出现头痛呕吐、肢体瘫痪、桥脑出血这三种前兆症状,就可以怀疑是脑卒中了。我们简单说一下这三种前兆症状:

(1) 头痛呕吐

头痛呕吐在脑卒中属于轻度症状,患者在发病后,会在短时间内出现恶心、头疼等症状。但也有少数人患病后会出现全身无力、麻木、说话不清、烦躁、嗜睡、口角歪斜、精神萎靡等症状,甚至在病情加重的情况下会昏迷。还有部分患者还会出现血压上升、呼吸短促、心跳加速等症状,需要引起重视。

(2) 肢体偏瘫

肢体偏瘫就是我们常说的这个部位没有反应了,出现明显偏瘫情况的时候,这个问题就已经有点严重了。有的患者偏瘫这一侧会偏盲,就是看不见,脑部的出血量比较大。如果出血部位靠近丘脑,我们观察患者的体征,会出现瞳孔变小,高烧,发热甚至昏迷。这个时候需要及时就医。

(3) 桥脑出血

在发病初期,如果不能及时发现上述两种情况进行处理,则容易发展到桥脑出血。通常这个阶段,患者一侧的神经包括外展神经都会出现明显的麻木,同时肢体瘫痪的部位还会逐渐扩大,头痛、眩晕等症状也会变得越来越多,呕吐次数也会增加,眼球甚至会发生震颤,对身体健康造成很大的影响。

1.3 脑卒中该做哪些检查

脑卒中是有一定的先兆症状的,像嘴歪流口水、说话模糊等,可及时去做检查。那么,脑卒中该做哪些检查呢?一般是采用头颅CT、血液、心电图检查进行确诊,具有比较高的精确度。检查过程中,为了保证检查结果,还可以采用血压、血脂和血糖测量等方法进行辅助检查。

(1) 脑卒中主要是因为出血性损伤,或者是脑血管意外引起的,需要到医院进行CT检查。另外,还需要做身体检查和神经

系统检查。血管病变检查:TCD,经颅多普勒;化验及影像学检查:血糖、血脂、肝脏、肾脏及电解质;心电图及心肌缺血性指标;包括血小板在内的全血细胞计数;凝血酶原时间,INR、IR、APTT;X光胸片氧饱和度检查等。

(2) 在正规的医院做脑部CT或脑血管造影是急性脑卒中的第一选择。急性脑卒中是一种很危险的疾病,可能表现出植物症状,会引起眩晕、乏力、反胃、呕吐,还会影响部分活动。或者做脑部CT、MRI、头颅平扫等检查,因为脑卒中可能是由于缺血性坏死、缺氧引起的。避免病情进一步恶化,需在医生指导下服用抗血小板聚集药物。

(3) 脑血管的评估除常规的血检、心电图检查外,还有非侵入性及侵袭性的检查。前者检查项目有:颈动脉超声,心脏超声,TCD、CT、MR;后者检查项目主要是DSA,就是血管造影。这些检测可以帮助医生迅速地对病情做出准确判断。

2 脑卒中预防方法有哪些

我们简单的总结一下生活中,应该怎么预防脑卒中:

2.1 控制好三高

三高,主要是指高血压、高血糖、高血脂。现在三高的发病率较高,预防脑卒中需控制好三高指标,平常按时服药,定期测量,规律作息,避免过度劳累,养成良好生活习惯。

2.2 规定饮食

日常生活中一定要注意饮食,避免吃太多高胆固醇的食物,尽量多吃一些新鲜的蔬菜和水果,以减少脑卒中的发生风险。且最好不要吃太多的辛辣和油腻的食物,不仅不利于身体健康,如果本身有慢性疾病,还会影响到疾病控制。

2.3 适当性运动

在预防脑卒中的时,可进行适当的运动。以增强机体的抗氧化能力,提高机体的免疫力。同时还可以改善大脑的供血,从而促进血液循环,减少动脉粥样硬化的风险。

2.4 减少喝酒、戒烟

饮酒不仅会导致动脉粥样硬化,还会诱发脑卒中,因此一定要适量饮酒。高血压患者在服药后一定要避免饮酒,否则会使血管扩张,从而导致突发低血压。吸烟对身体不好,主要原因是吸烟时尼古丁会使血小板凝集,同时也会使血液粘稠。如不能很好控制,很可能会发生血栓,诱发脑卒中。

健康资讯

美国新研究:看微笑照片减少抑郁

美国匹兹堡大学近日在《美国精神病学》杂志上发布的研究显示,接收积极的文字描述及图片信息,可以帮助抑郁症患者缓解情绪,这为该疾病的治疗提供新思路。

每年约有900万美国成年人被诊断出患有抑郁症,其中近300万人对传统的抗抑郁药物没有效果。对于患有这种难治性抑郁症的人群,氯胺酮等精神活性药物提供了一种替代性的缓解手段,一般输注后两小时就能感觉到症状缓解。但这一治疗有其局限性,患者需要持续输注以维系治疗效果。然而,输注氯胺酮需要高昂的费用,而且往往需要排队等待较长时间。

研究团队由此将单次氯胺酮注射与基于计算机的智能训练相结合,该训练尝试使用积极的词语和图像来影响一个人对自己的看法。屏幕会出现“甜蜜”“可爱”“值得”等词,以及患者的照片和他人微笑的图像。

该临床试验招募了150多名患有难治性抑郁症的成年人。在输注氯胺酮后,一组患者在4天内完成了8次20分钟训练,另一组接受非治疗性计算机训练。第三组接受盐水输注,然后完成主动训练。在接下来的1个月里,与未接受训练或未注射氯胺酮的人相比,氯胺酮加训练组的人群报告他们感到抑郁症状的时间更少。这表明,神经认知训练延长了氯胺酮的抗抑郁作用。

现在,研究人员正在测试患者在平板电脑或智能手机上进行训练的积极效果。

据《生命时报》