



不开心就大吃一顿,会伤“心”

日前,一项随访13年的研究提示,一些饮食行为与心血管健康有关。比如,情绪化进食会损害心血管。研究者认为,在心血管疾病预防过程中应考虑饮食行为,将情绪调节技巧教学纳入其中。

情绪化进食是指不良情绪下的进食行为。例如,很多人不高兴,就会大吃一顿,而且食物还不健康。分析显示,在成年人中,情绪化进食出现心脏舒张功能障碍风险增加了38%。而且,二者间的关联,31.9%与压力水平有关。同时,情绪化进食还与动脉粥样硬化进展有关系。据悉,该研究纳入1109名健康人,包括916名成年人和193名青少年。

据《北京青年报》

适度饮酒也会损伤大脑



在一项新的临床前研究中,美国科学家证明,即使是适量饮酒也会加速大脑萎缩,并增加淀粉样蛋白斑块的数量。相关研究刊发于最新一期《疾病神经生物学》杂志。

在最新研究中发现,即使是适量饮酒也会加速大脑萎缩(大脑细胞丢失),并增加淀粉样蛋白斑块(有毒蛋白的积累)的数量,包括更多的小斑块,这可能为日后的斑块增加奠定了基础。而且,急性戒酒会增加β淀粉样蛋白的水平,β淀粉样蛋白是阿尔茨海默病中积聚的淀粉样蛋白斑块的关键成分。此外,研究发现,即使适度饮酒也会导致血糖和胰岛素抵抗标志物升高,这不仅会增加患阿尔茨海默病的风险,还会增加患II型糖尿病和心血管疾病的风险。据《科技日报》

春季踏青警惕花粉皮炎



日前,30岁的李女士(化名)和朋友结伴郊游,没想到当天开始出现面部红斑,瘙痒明显,李女士连忙到附近医院就诊。经追问病史,发现李女士平时偶有眼部瘙痒、打喷嚏等症状,最终确诊为花粉皮炎。南方医科大学南方医院增城院区皮肤科主任医师彭学标提醒,花粉皮炎是一种季节性接触性皮炎,好发于春、秋季节,女性多见。空气中播散的花粉作为一种外来抗原可引起人体产生一种由IgE介导的过敏反应,患者血清IgE水平可能升高。此类患者常常伴有过敏性鼻炎、哮喘等其他过敏性疾病。

彭学标表示,花粉过敏的人首先要注意减少接触和暴露在花粉中的机会,少去花粉多的地方,同时注意佩戴口罩和眼镜,减少花粉吸入和接触。如果出现花粉过敏可及时用大量清水清洗残留在暴露部位的花粉,并去医院就诊治疗,遵医嘱服用抗组胺类药物或者糖皮质激素。据《广州日报》



数据来说话

睡得好可延年益寿

美国研究人员用数据说明晚上睡得好可能有助延年益寿。那么,如何界定睡得好不好呢?

哈佛大学医学院研究人员2月23日在提交给美国心脏病学会年会的论文中说,健康睡眠要素包括以下5点:每晚睡眠7至8小时;每周入睡困难次数不超过两次;每周夜间醒来次数不超过两次;不用安眠药助眠;每周至少5醒来后感觉精力充沛。

研究人员分析了参与2013年至2018年美国全国健康访问调查的17.2万余人睡眠问卷数据,这些人平均年龄为50岁,人均接受4年多随访。其间,8600余人死亡,其中2600余人死于心血管疾病,近2100人死于癌症。研究人员分析后认为,死亡病例中约8%可归咎于不良睡眠习惯。

考虑了已知会增加过早死亡风险的因素,如先前确诊的疾病等,研究人员发现,与没有或仅有上述一个健康睡眠要素的人相比,拥有全部5个健康睡眠要素的人整体死亡率低30%;死于心血管疾病的风险低21%;死于癌症的风险低19%;死于以上两种病症以外原因的风险低40%。

英国《泰晤士报》报道,健康睡眠要素与健康状况之间存在明显的量效关系,即一个人拥有的健康睡眠要素越多,其全因死亡和心血管疾病死亡风险“就会逐步降低”。依据研究结果,“仅保证睡眠时长并不够,还得确保睡眠质量高,并且入睡和保持睡眠方面无大碍”,这样才可能活得更长。

值得注意的是,睡眠对健康的影响存在性别差异。与没有或仅有一个健康睡眠要素的男性相比,自我报告拥有全部5个健康睡眠要素的男性平均预期寿命多4.7年,而女性之间相比,差距为2.4年。

研究人员建议大家从年轻时就开始培养良好睡眠习惯,尽早发现并治疗睡眠障碍,以期帮助降低过早死亡风险。据新华社

睡眠不足影响学生学习能力

美国《国家科学院学报》日前刊载的一项最新研究显示,大学生如果每晚睡眠不足6小时,会影响学习能力。此前研究显示,睡眠是健康和绩效的重要预测因素。动物研究表明,白天形成的记忆在睡眠中得到巩固,当正常的睡眠模式被中断时,白天学习的内容就会忘记。专家建议青少年每晚睡8至10小时。但许多大学生睡眠不规律,睡眠不足。研究人员指出,睡眠对学习和记忆很重要。长期睡眠不足6小时,人体会积累大量的睡眠债务,从而损害健康。据新华社

不吃早餐或削弱免疫系统功能

美国西奈山伊坎医学院对小鼠模型研究发现,禁食可能不利于抵御感染,并可能导致心脏病风险增加。发表在2月23日《免疫》杂志上的该研究,可能会让人们更好地理解长期禁食对身体的影响。

研究人员为更好地了解禁食如何影响免疫系统对照分析了两组小鼠。其中一组在醒来后立即吃早餐,这是它们一天中最丰盛的一餐,另一组不吃早餐。研究人员收集了两组小鼠醒来时的基线血液样本,再次收集分别是4小时和8小时后。研究人员称,确有充足证据证明禁食的好处,但就像生活中的许多事情一样,平衡很重要。因此,在某种程度上,有益的东西或许会在另一个方面产生意想不到的负面影响。据《环球时报》

久坐不动,憋尿易引发泌尿系统疾病



正常尿液大多数为淡黄色液体,主要成分为水,约占尿液的96%,其他成分为尿素、尿酸、肌酐等含氮物。正常人每昼夜排出的尿量为1000~2000毫升左右。

膀胱位于骨盆内,是贮存尿液的器官,其容量为300~500毫升。膀胱容纳尿液的容量是有一定限度的。所谓憋尿,就是膀胱中容纳的尿液超过了膀胱本身的容量,却有意识地忍着不排。久坐不动长时间憋尿不利于健康,还会导致泌尿系统疾病。正常排尿不仅能排出身体内的代谢产物,而且对泌尿系统和尿道也有自净冲刷作用。

当膀胱内累积了200毫升尿液时,人体会开始有尿意,这时若没有排尿,膀胱还可以存留尿液,但是持续累积到500~600毫升时,膀胱就会出现过度膨胀,并且使控制排尿的肌肉膨胀,长期不及时排尿,膀胱就会超负荷工作,严重时会导致尿潴留而无法自主排尿。

当大量尿液贮存在膀胱时,沉淀浓缩,导致尿液中钙盐的饱和度增加,尿路结石的形成概率增加。憋尿时膀胱容积胀大,血管压迫,黏膜缺血,导致抵抗力降低。此时,细菌就会乘虚而入(泌尿道逆行感染),大肆生长繁殖,很容易引起尿道炎、膀胱炎等泌尿系统疾病。

尿液自输尿管排入膀胱内,有一个很好的“抗反流”生理解剖机制,输尿管是“隧道式”穿入膀胱壁。但憋尿时由于膀胱内压力持续增大,甚至大于输尿管开口压力,会导致尿液“反流”。憋尿甚至还会诱发肾盂肾炎。尿潴留可使膀胱内压升高,尿液沿输尿管反流,造成肾盂积液,继之肾实质受压、缺血,甚至坏死。这就是反流性肾病。

憋尿还会引起生理和心理上的紧张。膀胱容量持续增大引起腹腔内压力增高,而使高血压患者血压升高;冠心病患者出现心律失常,甚至心绞痛。所以,憋尿对多数伴有高血压、冠心病、糖尿病等基础疾病的老年患者来说,更容易导致心源性猝死等严重后果。

如果老人长时间憋尿后突然排尿,由于膀胱快速排空,腹腔内压力下降,回心血量减缓,会令迷走神经兴奋,大脑供血不足,血压降低,心率减慢,甚至出现排尿性晕厥。据《人民日报》

陈皮生姜炖鹧鸪



材料:陈皮1~2瓣、生姜3大片、鹧鸪100g、瘦肉25g、杞子5粒(1~2人量)。

方法:鹧鸪斩杀、洗净、切块。瘦肉洗净、切小块。所有材料加入炖盅内,大火煮15分钟后改慢火炖约1小时,加少量食盐调整即可。

功效:温中理气、开胃消痰。

据《羊城晚报》