健康知识

身体状态有标准 科学处置益处多

⊙钱 军

自己身体的好坏不仅可以通过体检知道,也可以从我们身体其他方面看出,比如说脸部、走路姿势等,尤其是能做以下几个动作说明身体真心好,但很多人做不到。

早上7点起床,9点是否会无精打采:早上7点起床,9点就会觉得无精打采吗?很多人的答案为"是",那就说明你可能因为长时间缺乏运动或久坐让身体已经过度疲劳。运动是公认的能量助推器,美国"健康网"一项涉及6800多人的大型研究发现,长期久坐的人进行有规律的运动后,比不运动的人疲劳感减轻很多。世界卫生组织负责全球公共健康问题研究的尼克·佩鲁建议,应该规律而持续锻炼,每周至少5次,每次至少运动30分钟。我们应该从现在开始打破静态的生活方式,比如你可以在乘坐公共汽车上下班的时候,提前两站下车选择步行,再或者是改骑自行车上下班;每工作40分钟后,你就应该运动5-10分钟。

拎3公斤重的瓶子,手臂会不会酸痛:两手各拎8磅(约3公斤)重的瓶子,考验的可不仅仅是肱二头肌,还能测试你的肩膀、背部、胸部、膝盖等重要肌肉群是否达标。研究表明,不经常锻炼的人在20-25岁达到最大肌肉力量,以后每10年都会以10%左右的速度衰退,60岁以后,衰退会更迅速。一旦缺乏肌肉力量,人就容易受伤,以及患上关节炎、骨质疏松甚至抑郁和痴呆。美国塔夫斯大学的一项研究发现,患有关节炎的老人在进行持续16周的力量训练后,疼痛感降低了43%。我们一般的肌肉力量训练是可以借助哑铃等其他重物来实现的,您可以选择每组20-25次的训练,每周5-7次为最好。

上下跳动10次,心跳是否会加速:这是检查心率控制状况和心血管健康的一个重要指标。如果你心跳加速、感到心慌,排除疾病因素,平时可通过多运动来改善。可以选择间歇训练,比如将快速跑和慢跑结合起来,能够有效提高耐力,保护心脏。

剪脚趾甲,身体弯曲是否有不适感:如果伸展时觉得很吃力,就要重视你的关节和骨质情况,当心关节炎、骨质疏松等疾病找上门,这也可能是心脏出问题的信号。美国《生理学杂志》刊登的一项研究发现,双腿站立时,无法触摸到脚尖,可能和动脉僵硬度有关,是心脏疾病的前兆。每天5分钟的伸展练习就能改善这种状况,可从脖子开始,逐渐延伸到臂部、肩部、背部和小腿部位,对促进血液循环和关节健康很有帮助。

能否后踢到自己的臀部:这是另一个能测试身体柔韧性的方法,如果你做起来感到很困难,说明你身体的灵活性和力量都不过关。美国私人健身教练科奈尔·基恩及英国私人健身教练马特·罗伯茨推荐了两种简单的锻炼方法:可以一步迈两层台阶地爬楼梯;经常练习后踢腿。

不挪动双脚,能否转身向后看:这个动作能测试出身体的中枢肌肉力量和柔韧性程度。如果做起来困难,可以经常转转腰,能够增强腰部肌肉、关节的功能,对慢性腰肌劳损、腰椎骨质增生、腰椎间盘突出、风湿性腰痛、坐骨神经痛等也有防治作用。

坐飞机时,能否将箱子放上行李架:这个动作可以检验你的腰背和腿部力量,腰背力量差的人容易被慢性腰疼缠身。"倒退走"可增强腰背肌群力量,加强腰椎的稳定性及灵活性,同时提高腰部组织的新陈代谢,缓解腰背疼痛。

拿重物上下楼梯是否感到吃力:这是一项关于力量、心肺耐力和平衡性的测试。爬楼梯比走在平地上需要更多的能量和持久力,如果发现自己才爬几层楼就气短、呼吸困难,往往肺功能已经比正常人差50%以上了。而且现在楼房里大都安装了电梯,让人们少了很多爬楼锻炼的机会。越是爬楼吃力,以后越是应该试着做更多的爬楼练习。平时工作中,可以利用打电话和午休的时间上下楼。上下楼梯时要注意多运用大腿肌肉、臀部肌肉和腹肌力量,而且要讲究循序渐进,不要猛地增加运动量,否则容易损伤关节。

连续走30分钟是否感到疲累:走路和身体的很多指标都有关系,每天至少走20分钟,能够帮助燃脂、维持身材、让人心情舒畅,并且精力充沛,还能够降血压和血糖。据英国《每日邮报》报道,多项研究发现,随着年龄的增长,每天散步20-30分钟可以明显改善健康状况,尤其是坚持锻炼的老人,独立和自理能力提高41%。专家表示,快走时,应配合正确的摆臂姿势,即曲臂摆,因为直臂摆容易使胳膊充血,引起不适。快走后,可加入一些力量练习,适当提高运动强度,特别是针对上肢力量的练习,如俯卧撑等。刚坚持快走时,可以隔天走一次,身体逐步适应后就要坚持每天锻炼了。

健康知识

知晓血管的"高危路段"重预防

⊙钱 伟

血管遍布全身各个器官,一刻不停地为人体运输"养料"。但是,长期高脂饮食、久坐不动、熬夜加班、压力焦虑……各种不健康的因素累积起来,容易让我们的血管未老先衰。人体的血管就像是道路,在医生眼里,有3条是"高危路段",容易被堵塞,从而引发危险。

下肢血管:当动脉狭窄到一定程度,甚至使管腔闭塞时,下肢部分区域可能出现供血不足,表现出一系列症状,包括下肢抽筋、发凉、麻木、肌肉痉挛、运动后肌肉酸痛等。"严重时会出现间歇性跛行,不走路的时候没有明显的不适,但一走路患病下肢就会出现酸胀不适感,休息一段时间后这种不适感消失。下肢动脉硬化闭塞症最坏的后果是下肢由于严重缺血、缺氧发生坏死,最终只能截肢。与下肢动脉血栓相比,下肢静脉血栓往往是悄无声息的,但却是个"隐形杀手"。如果腿部出现了疼痛或者压痛,经常是从小腿开始;外伤或久坐久卧后下肢肿胀;皮肤发红或者明显的变色、发热等症状,要考虑可能是肢体发生静脉血栓栓塞症的表现。因此要提醒,下肢深静脉血栓的形成是目前最常见的肺栓塞"前奏"。

颈动脉:颈动脉狭窄到一定程度,可能引起脑供血不足或脑中风等。如今,颈动脉斑块不再是老年人的"专利",现在步步逼近中青年人,有些30岁、40岁的人,在做颈部B超时就发现了颈动脉斑块。导致他们"血管早衰"的原因,多与不良生活习惯、吸烟、常年高血压等有关。判断颈动脉的狭窄程度,可以通过颈动脉超声、颈动脉CT造影、核磁共振、脑血管造影等方法。发现颈动脉斑块怎么办?首先要根据颈动脉斑块的部位大小、患者脑血管情况、基础疾病等情况,选择具体的处理方式,主要包括生活方式干预、药物治疗、手术治疗。

冠状动脉:给心脏供应血液的动脉叫冠状动脉。如果由于某些原因,令冠状动脉血管发生动脉粥样硬化,就会引起血管管腔狭窄或阻塞,当狭窄到一定程度时,会造成心肌缺血、缺氧或坏死,从而导致心脏病,这就叫冠状动脉粥样硬化性心脏病,简称冠心病。通常,当冠状动脉狭窄超过一定程度时,就会出现症状,比如运动或劳累后出现胸闷、胸口堵的感觉,或压榨样胸痛,这些都是因为心肌缺血所致。急性心梗即是向心脏供血的冠状动脉血管发生急性堵塞,导致相应区域的心肌缺血坏死、心脏不能正常工作,引起胸痛、气促、心跳紊乱等,严重的可能引起猝死。

世界卫生组织评估血管病变的八大危险因素是:高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、肥胖、缺乏运动、精神压力大和家族直系亲属有患心脑血管疾病。这些危险因素决定了血管年龄和健康状况。健康的血管具有一定的弹性,这也是维持血管正常生理功能的一个特性,如果血管严重老化,血管弹性逐渐消失,就容易出现各种症状。其实,身体中的血管是"一套系统",当一个地方的血管出现硬化、狭窄或堵塞时,可能意味着其他部位的血管也不太好了,建议做一下全面的血管检查。

养生堂

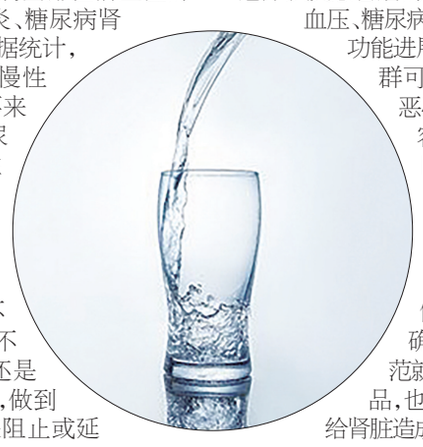
保护肾脏别等渴了再喝水

⊙卜庆萍 文/供图

肾脏是除心脑外最重要的脏器之一,但是肾脏的健康经常被人们忽视,对肾脏病的知晓率也非常低。

慢性肾病不可逆

慢性肾脏病的病因多样、复杂,目前我国慢性肾脏病病因排在前三位的分别是:肾小球肾炎、糖尿病肾病、高血压肾损伤。据统计,2011年前后,我国慢性尿毒症的病人主要来源于高血压和糖尿病病人。年轻人主要是高尿酸病人。这些高危人群,日常要特别注意肾脏健康。



慢性肾脏病不可逆,早期症状也不够典型和明显,但还是可以通过一些迹象,做到早发现、早预防,来阻止或延缓肾衰竭的发生。

平时要注意尿的颜色和尿的泡沫,一些肾脏病早期,尿液颜色加深,且出现泡沫的现象,提示蛋白尿。蛋白尿指尿液中有过量蛋白质出现,大部分是来自肾脏疾病。建议大家可养成一个习惯,每天早上起床小便后检查自己的尿液,有时会因为尿液的流速较快出现泡沫,但通常半分钟内会消失,而蛋白尿的泡沫是持续数分钟不消失的。尤其是感冒以后,链球菌感染后,经过抗炎治疗,易发生慢性肾小球肾炎,也要注意平时观察尿液状态。当然,不是尿液有泡沫就证明患上肾脏疾病,出现一些不确定的症状,建议到医院做规范尿液检查。

日常,年轻人要多注意尿的颜色、泡沫以及感冒后的炎症。老人要注意高血压、糖尿病,这些都会影响肾脏功能进展。另外,还有部分人群可能出现腰酸、乏力;恶心、呕吐;血压高且不容易控制;血尿;眼睑、面部、下肢甚至周身不明原因水肿;贫血等。另外,做过冠脉造影的患者,也要随时注意关注肾脏健康。当出现一些不确定症状时,要立即规范就医,切勿乱吃药和补品,也不要轻信偏方,以免给肾脏造成更大损伤。

预防肾病这样做

饮食上,要注意低嘌呤、低盐、低脂饮食,肾功能不好的人群要注意低蛋白饮食。日常饮水要规律,切勿渴了才饮水,正常人每天饮水量在1000毫升至2000毫升。除此之外,还要适当运动控制体重,高血压患者控制血压达标,糖尿病患者控制血糖达标,不滥用药物和保健品。

慢跑

气温骤变时过敏性鼻炎高发重预防

养生之道

⊙张洪军 文 弘 艺 供图

张女士最近有点闹心,10岁的女儿小芳老是频繁眨眼、揉眼,把眼睛揉得又红又肿,看得人心疼不已。张女士赶紧带孩子去医院眼科就诊,诊断为过敏性结膜炎。不仅如此,当听说小芳有鼻炎史,医生建议她到耳鼻喉科就诊,这才发现罪魁祸首是过敏性鼻炎。

这是因致炎因子随着鼻泪管进入结膜囊,导致眼部受刺激而出现眼痒,眼睛又是五官中最为敏感的器官,当鼻子出现过敏,眼睛的反应也会比较明显。此外,过敏性鼻炎是机体过敏,只不过症状发生在鼻部而已,发生在眼则眼痒,发生在鼻则鼻痒打喷嚏,发生在咽则咽痒咳嗽,发生在支气管则可诱发哮喘,所以过敏不是静止的、单一的。

过敏性鼻炎又称"变应性鼻炎",主要症状为突发和反复发作性鼻塞、打喷嚏、流涕、咳嗽、鼻痒、眼痒等症状。在世界范围内,有10%-40.4%的人群患有过敏性鼻炎。且近数十年来,该病的患病率及发病率总体呈现上升趋势。

每年的9-11月份是过敏性鼻炎的高发季节,尤其最近气温骤降,耳鼻喉科门诊患者中一半以上是过敏性鼻炎。花粉、动物毛发、尘螨等都是常见的诱发因素,温度变化也是诱因之一。鼻炎患者的鼻黏膜通常比较脆弱,当温度、湿度发生些许变化时,往往比常人更敏感,随时可能刺激到黏膜,导致鼻痒、鼻塞、打喷嚏等各种不适。

治疗千万要避开这些误区——

跟感冒症状差不多,可以服用感冒药治疗?

过敏性鼻炎表现为打喷嚏、流鼻涕等症状,往往跟感冒类似。许多人会误认为感冒犯了,于是自行服用感冒药治疗。其实大多数感冒药都含有缓解鼻塞、流涕、打喷嚏的成分,在得病初期能够解决一定的问题,但对治疗鼻炎来说,只是"治标不治本",大多过了数天又会反复出现鼻塞、流鼻涕等症状。

追捧"网红滴鼻药",见效快、效果好?

不少人听信朋友或网上推荐,购买所谓"网红滴鼻药"。其实这种药物主要以收缩血管为主,用的时候快速起效,看起来效果很好,但长时间使用,会损坏鼻部血管的正常功能,形成药物性鼻炎,难以治疗。得了过敏性鼻炎,首先要进行正规的检测和解决,不能随便到药店买药随意解决。一般要到医院耳鼻喉科进行鼻镜的检测,看看鼻黏膜是不是符合过敏性鼻炎的表现,医生会根据检测和症状作出明确的诊断。

预防过敏性鼻炎,最好从以下几点入手:

合理饮食。过敏性鼻炎患者首先要少吃刺激性食物,过冷的食物会降低免疫力,并造成呼吸道过敏,刺激性食物如辣椒、芥末等容易刺激呼吸道黏膜出现打喷嚏现象。要注意饮食营养均衡,少食用油腻甜食。

注意保暖。秋季早晚温差较大,气温变化、阳光和紫外线的刺激也可能加重过敏性鼻炎的症状,有些人也可能会因为受凉加重原有的过敏性鼻炎症状,因此需要注意气候变化,不要贪凉,及时增添衣物,最好戴口罩。另外感冒容易诱发鼻炎,需尽量预防感冒。

适度运动。每天适度运动,加强锻炼,增强体质,增加人体肾上腺的分泌,有减轻组织肿胀,减轻鼻塞的症状,抑制过敏的作用。可散步、慢跑、打太极拳等。

过敏性鼻炎看似是小问题,其实严重影响患者生活、睡眠、学习和工作。若任其自行发展,很可能会引发鼻窦炎、鼻息肉、中耳炎等邻近器官的并发症。因此,一旦出现过敏性鼻炎的症状,一定要及时进行诊治。

中医认为,过敏性鼻炎归属"鼻鼽"范畴,其发病多与患者肺、脾、肾阳气偏弱相关,由正气不足,风寒之邪外犯两方面因素所致。中药治疗强调因人而异,辨证施治,帮助患者脱敏的同时亦可调节内在正气,提高机体免疫力。近年来,多项循证医学证据亦表明,中药汤剂、中成药、针灸等对改善过敏性鼻炎患者的短期症状及长期症状具有明显的疗效。

老年健康

老人易摔伤 处理别盲目

⊙邬时民

摔伤是老年人经常发生的事情,有些老年人摔伤后喜欢马上自行用药,其实这种做法不妥。

在日常生活中,导致老年人摔跤的原因很多,主要有:环境不熟悉、视力减退走路不当心、酒后行走不稳以及药物、疾病的影响等。老年人发生跌倒,可能是某一种原因,也可能是多种原因所致,如多次出现跌倒,应想到可能患有疾病,如高血压、冠心病、脑动脉硬化、椎基底动脉供血不足、心律紊乱等心脑血管疾病,这是老年人的常见病,均可导致短暂的脑供血不足,致大脑缺血缺氧,使病人突然发生脑功能失调,出现意识丧失而昏倒。这样就要及时去医院查明原因,如果自己仅在家里使用外伤方面的伤药,会耽误原发病的治疗,严重的甚至造成生命危险。

如非疾病所致的摔倒,最好也不要自行使用药物治疗,因为老年人摔跤后往往会造成骨折,最好是去医院治疗,在医生的指导下正确使用药物。有这样一个例子:一位70岁的大妈来到一家医院门诊,诉说因为去超市买东西不慎摔倒,右腕摔伤5天了,自己热敷,以为养几天就会好,没想到越来越疼痛,手腕不能活动,而且睡不好觉。自己擦了活血药也不见效。后来经过医院门诊拍片检查,发现右腕桡骨骨折错位,后经医生及时手法复位,外敷膏药并打上夹板,才使得疼痛缓解,骨折得到固定。这样的病例并不少见,所以伤后最好请医生检查为妥。

当医生检查确定没有骨折或韧带损伤后,如果只是单纯的软组织挫伤,自行用药是可以的。通常使用的是具有活血止痛作用的药膏或舒筋活血的口服药,例如跌打丸、七厘散等,药店的OTC(非处方药)类药物也可以选择使用。

有的老年人摔伤手后想到的是马上热敷,其实受伤后的24小时内不应热敷,因为那样会加速局部出血和肿胀。正确的做法是在24小时后再开始热敷,具有促进血液循环、消肿止痛的作用。

那么,摔跤受伤后自己如何初步判断是否发生了骨折呢?很多人受到外伤后,在受伤的部位常有肿胀、疼痛或不敢活动的情况,有些患者在损伤的部位出现了和未损伤的部位不一样的畸形,或在伤腿活动时能听到骨错动的响声,临床称之为"骨擦音",这样的情况很有可能是发生了骨折。

老年人最容易四肢骨折,一旦发生四肢骨折,应立即用夹板固定患处。因为不固定让骨折部位乱动,会有损神经血管,造成麻痹。但固定不宜过紧,否则会压迫血管引起淤血。

固定的方法是:用木板附在患肢一侧,木板要长出骨折部位上下两个关节,在木板和肢体之间垫上棉花或毛巾等松软物品,再用带子绑好,松紧要适度。皮肤有破口的开放性骨折,由于出血严重,可用干净消毒纱布压迫,然后在纱布外面用夹板固定。

当用夹板、绷带固定后,每隔30分钟用手指插进去检查一下,以确认松紧是否适当。

健康知识

▼有氧运动——打羽毛球

年轻人要警惕患"老年病"

⊙邵爱霖 文/图

据有关报道综合显示,近些年,一些"老年病",即糖尿病、心脑血管疾病、前列腺疾病等患者已趋年轻化,如心脑血管疾病,20-29岁的人患病及高风险人群占比已经达到15.3%。

一般来讲,"老年病"除了上述三种外还有骨质疏松、阿尔茨海默病(老年痴呆症)、乳腺癌、大肠癌、颈椎病、痛风、干眼症等。

另据业内人士表示,年轻人患上"老年病"一般与个人不良生活习惯有关,应加强预防,增强健康意识,养成良好生活习惯,面对工作和生活压力,要找到正确的应对方式,及时干预不良情绪。前来就诊的年轻患者不少都患有严重的高血压、糖尿病,甚至有心梗、脑梗的前期迹象。

为此,年轻人防患"老年病",要做到"增强意识、规律生活、合理膳食、适量运动、平衡心态等",才能减少患"老年病"几率。

首先要增强正确的健康意识。接受健康科普教育,提高对"老年病"的知晓率,正确认识并自律防患"老年病"的高风险因素所在,把控高风险因素,健康饮食,戒烟限酒(常吸烟酗酒是引发癌症的直接原因),让"老年病"的诱因远离自身,避免因我行我素引发"老年病"。

其次要养成良好的生活方式。要有合理的作息时间,充足睡眠,不熬夜。不要自恃年轻,忽视健康的生活方式习惯。生活无规律、熬夜、睡懒觉会扰乱生物钟,降低身体免疫力,可能导致糖尿病、心脏病等"老年病"。对年轻人来说,睡不好,"哪里"都会"老"。

要有合理的健康膳食,饮食种类要多样化,均衡食谱,是避免"老年病"年轻化的重要方式。主副食、荤素合理搭配,尽量食用低盐低糖低脂肪、高蛋白、富含维生素类等食物,少吃高热量、高嘌呤和烧烤类、淀粉类等食物,多喝水,多吃新鲜果蔬,有助于防控"三高",防患糖尿病及心梗、脑梗等心脑血管疾病和痛风、乳腺癌、大肠癌等疾病。

要有合理的劳逸结合,避免过度劳累,合理的休息是避免"老年病"年轻化的重要措施。长期久坐少动,会增加心脑血管病、糖尿病等患病风险,还易患颈椎病、腰椎间盘突出;常看电脑、手机易患干眼病。要加强运动,使脑力和体力交替劳动,每坐1-2小时起来小憩,坚持有氧运动,增强体质,提高抵抗力。

再次,要平稳乐观的心态情绪。保持一个积极向上的心态情绪,是预防各种疾病的良药。要保持内心宁静、神志安宁、心情舒畅、精神愉快,切忌忧伤,做到不急不躁,不忧不愁,少生闷气,少发脾气,以免引发疾病。