



更年期过早过晚都不好

更年期,指从开始出现绝经趋势直至最后一次月经的时期,通常发生在45岁—55岁,历时长短不一,医学上叫“围绝经期”。

过早,不利于心血管健康 发表在《欧洲心脏杂志》上一项基于对超140万名女性的研究发现:过早进入更年期,与心衰和房颤风险升高有关,且年龄越小,风险越高。

过晚,不利于乳腺健康 55岁以后进入更年期的人,要多关注乳腺、子宫内膜的健康。这些部位对雌激素敏感,长期受雌激素作用,疾病风险可能会增加。

——生命时报

长“倒刺”不是缺维生素

“倒刺”在医学上叫“逆剥”,很多人认为手指长倒刺是缺少某种维生素,其实这是一种误解。

指甲周围这一小片皮肤缺乏汗腺和皮脂腺,容易缺水;甲周皮肤的角质层一般只能靠“蹭”旁边皮肤分泌的少量油脂来保湿。如果洗手洗得太频繁或反复摩擦,就会破坏甲周皮肤表面原本就很贫瘠的油脂层,使角质层因水分蒸发而干燥、剥离。

某些维生素确实会影响皮肤的状态,但这种影响通常是全身性的,如果仅限于甲周皮肤,维生素缺乏的可能性就很小。

——生命时报

抗阻训练可保护心血管

抗阻训练也称力量训练,因为训练时身体要抵抗体重、弹力带、杠铃或哑铃等所产生的阻力,所以称之为抗阻训练。美国心脏协会曾发布声明称,抗阻训练可使心血管病风险降低17%,死亡风险降低15%,每周只需30分钟—60分钟就能带来最大获益。

老年人和心血管病风险较高的慢性病患者,从抗阻训练中获益更大。另外,充分摄入蛋白质,是充分实现抗阻训练健康益处的必要条件。除保护心血管外,抗阻训练还能降“三高”、改善代谢、增肌、助眠。

——生命时报

坏情绪是一种致敏原

临床上,有些人面对情绪波动,如急躁、焦虑、抑郁或过度紧张时,会出现植物神经紊乱。比如皮肤出现红疹、瘙痒等,甚至一部分人可能出现类似哮喘的症状,这些都与情绪紧密相关,称为“情绪性过敏”。

情绪性过敏症状的出现因人而异,有的人自主神经调节功能比较好,不容易受到外界情绪的干扰。这和食物过敏类似,比如有些人吃鱼虾会出现过敏症状,而有些人不会,存在一定的个体易感性差异。

——生命时报

大脑也会长“结石”

生活中,人们喜欢把长在胆囊内的钙化组织叫“胆结石”,扁桃体内的称为“扁桃体结石”,因此,不少人把长在脑子里的钙化组织也叫“脑结石”。

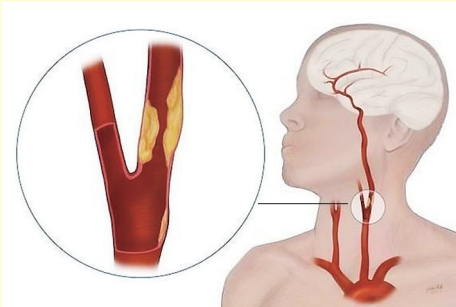
其实,神经专业上将其称为颅内钙化,指钙盐在脑组织中的沉积所引起的脑实质或脑血管系统内的钙化。其形态多种多样,可分为点状、条形、结节样、弧形、斑片状、不规则形状等。

大多数情况下,钙化发生在正常组织,即钙盐在某些特定部位组织代谢沉积,绝大多数是生理性改变。就像人会自然衰老,颅内组织结构也会伴随年龄而老化、变硬、钙化,如未引起临床症状,就不需要治疗。

——生命时报

颈动脉斑块是怎样消失的

医生:养成良好生活习惯很重要



很多人一上了年纪,日常体检时就会查出“颈动脉斑块”。这样的血管斑块该如何处理?能逆转吗?

近日,河北省人民医院副院长、老年病科主任郭艺芳公布了一位患者动脉斑块逆转的案例。这位患者自我调养了一年后,血管斑块消失了。她是怎么做到的?

1 服药一年后,血管斑块消失了

这是一位50多岁的女士,家住河北省石家庄市。一年前,做颈动脉超声检查时发现左侧颈总动脉有一个粥样斑块。

不过她的血压、血糖都正常,饮食结构合理,体重也正常,不吸烟、不喝酒。唯一一项值得关注的异常就是胆固醇偏高,低密度脂蛋白胆固醇(“坏胆固醇”)为4.22毫摩尔/升。

2 这些习惯都是血管斑块的“催化剂”

抽烟喝酒 吸烟和大量饮酒都是催化颈动脉斑块生成的危险因素之一。

大量饮酒不但可导致脑血流量减少,而且会损害肝脏,影响脂质代谢。

“三高”饮食 高盐、高糖、高油的“三高”饮食,不仅会引起肥胖,还会增加患高血压的风险,同时,可能引起血糖和胰岛素水平增高,导致更多油脂沉积在血管壁上,这些都会增加动脉硬化的风险。

久坐少动 运动可以促进血液循环,帮助身体更好地排出废物,增加血管弹性。长期的久坐不动则会影响血液循环,导致血管内垃圾

堆积,易形成粥样硬化斑块。**超重肥胖** 发表在《柳叶刀》子刊《儿童与青少年健康》上的一项研究显示,肥胖青少年的动脉血管,在十多岁时就已经开始变得僵硬。

该研究在调整性别、血压、血脂、体重等变量后,发现体脂总量与动脉僵硬程度呈正相关,持续体脂过高的人群动脉更僵硬。动脉僵硬度高是动脉粥样硬化的一个明显信号,会增加心梗、中风发生率和心血管疾病死亡率。

经常熬夜 美国麻省总医院研究人员发表在《自然》杂志上的一篇文章表示,睡眠不足会增加炎症细胞,这是导致动脉粥样硬化的主要原因。

有人问:“既然她生活习惯很好,为什么胆固醇还会增高?”答案很简单——遗传因素。为了防止她的动脉斑块进一步长大,并预防全身发生更多的粥样斑块,唯一的解决办法是用降胆固醇药物治疗。

一年多后,她又来体检。她得知,她的颈动脉斑块消失了!给她做颈动脉超声检查的是同一位专家,经验丰富,且使用的

是同一台设备。

为什么她的颈动脉斑块会消失?因为她成功控制了低密度脂蛋白胆固醇。这次检查发现她的低密度脂蛋白胆固醇降到了2.01毫摩尔/升,降幅达到52%。

颈动脉斑块真的能够缩小吗?郭艺芳教授表示,肯定可以。只要在医生指导下坚持合理治疗,部分斑块就可以缩小,甚至完全消退。

研究人员表示,大脑激素可以控制骨髓中炎症细胞的产生,从而有助于保护血管免受损伤,而这种抗炎机制受到睡眠的调节。

如果经常睡眠不足或者睡眠质量不佳的话,这种机制就会失效,增加动脉粥样硬化的风险。

压力过大 浙江省杭州市第一人民医院心内科主任医师黄进宇曾撰文表示,高压力和高强度的工作以及经常熬夜,人体生物钟可能会被扰乱,交感神经长期处于兴奋状态,导致体内过多分泌肾上腺素和去甲肾上腺素,进而导致血管收缩,血压和血糖升高,加速动脉粥样硬化的进程。

饮食、加强锻炼,保持良好心理状态等健康生活方式,也是逆转动脉粥样硬化的有效措施。

定期检查 研究发现,血液中的纤维蛋白原浓度越高,发生动脉粥样硬化的风险就越大。可以说,纤维蛋白原是动脉粥样硬化的“风向标”。因此,定期监测纤维蛋白原水平,在正常范围内保持相对较低的纤维蛋白原水平,可以保护血管健康,延缓动脉粥样硬化的进展。

据健康时报

低密度脂蛋白胆固醇升高,是动脉粥样硬化进展的“加速器”。了解血脂水平,尽早发现异常,积极调控,可有效延缓斑块的进展。

平稳血压 收缩压升高,也是动脉粥样硬化的危险因素。对于血压,应该尽量严格把控,把血压降低到120/80毫米汞柱以下,比130/80毫米汞柱的血管获益更大。

远离烟草 不吸烟、远离二手烟,才能避免烟草中的有害物质对血管的损害。另外,控制饮酒、健康

头痛头晕呕吐,问题竟出在眼睛上

青光眼早发现早治疗可维持视力

“没想到问题竟然出在眼睛上!”53岁的郭先生家住湖北省黄冈市。最近,他的头痛病又犯了,且症状比以往持续更久,不但头晕、头痛、反复呕吐,而且右眼胀痛,痛到让他连续数日无法安睡。

武汉大学附属爱尔眼科医院青光眼科主任医师孙重发现,郭先生右眼眼压高达60毫米汞柱(正常眼压的范围为10毫米汞柱至21毫米汞柱),是正常人的3倍,由此带来的眼部胀痛是难以忍受的。此外,他的眼睛结构异常拥挤,是闭角型青光眼急性发作的典型表现。

孙重当即对郭先生进行了降眼压、减轻角膜水肿、保护视神经的治疗。两个小时后,郭先生眼部的胀痛明显得到了缓解。经药物治疗一天后,他的情况基本稳定,无明显不适,但遗憾的是,他的视力已经受到了一定程度的损伤。

孙重介绍,青光眼虽是一种无法治愈的眼疾,但若能早期发现,给予适当的治疗,大多数患者病情可以得到有效控制,维持视力。

通过采取适当的预防和保健措施,比如避免情绪波动过大,不在黑暗的环境中长时间阅读或玩手机,避免

过度用眼,保持良好睡眠,运动要适度,避免冷热刺激等,都可以帮助人们降低患上青光眼的风险。

孙重建议50岁以上的中老年人定期做眼科检查,尤其是有青光眼家族史的人群,患有高度近视、高度远视及眼底出血等眼病的人群,以及患有糖尿病、高血压等全身性疾病的人群。如果出现单侧眼胀痛,同时伴头痛、恶心、呕吐等症状,或经常看白炽灯有彩虹光圈,就应及时到医院眼科就诊,这些都可能是眼压偏高的表现。

据极目新闻