

脑血栓发生有10个警报 吃对了也能通血管

健康提醒

血管是人体血液的运输管道,如果血管堵塞了,血液就不能顺畅流动,轻则引起各种不适,重则危及生命。冬季也是心脑血管疾病高发的季节,日常生活中做好防治和保健非常重要。下面就聊聊血管养护的话题。

脑血栓发生有10个警报

脑血栓是由于动脉粥样硬化、动脉内膜炎以及血液黏稠度高,导致脑血管局部形成血栓。动脉粥样硬化是脑血栓的第一大诱因,由于它在老年人中更常见,所以随着年龄增加,脑血栓的发生率也会升高。脑血栓发生有10个警报一定要当心。

口眼歪斜或流口水 例如一侧面部无力或麻木,微笑时发现嘴巴歪了,或刷牙时嘴巴兜不住水,甚至流口水。

偏侧肢体无力,即“偏瘫” 可分为上肢无力和下肢无力两种。上肢无力的表现有持刀刮胡子时,突然感觉手臂无力以致剃刀落地;不能顺利使用筷子夹菜;不能系扣子穿好衣服等。下肢无力则可表现为行走时向一边倾斜、“跑偏”,甚至有“拖腿”的动作;行走不稳、步态异常;走路时不自觉地反复跌倒,尤其转头、仰头时容易出现。以上情况要注意进一步发展成脑血栓的可能。

说话不利索 说话费力、“大舌头”或听不懂别人的话。
视物模糊 由于给眼睛供血的动脉闭塞,或负责分析视觉的大脑中枢受损,病人可能突然一只眼睛看不清。

突发头晕 这是脑血栓极为常见的一个信号,表现为头昏沉、头闷感,甚至有天旋地转、身体不稳、控制不住自己的感觉,严重时伴恶心、呕吐、大汗等情况。

肢体麻木 尤其偏侧身体麻木,往往就是脑血栓的警示;因为大脑不仅负责肢体的运动,还要负责所有的感觉,因此感觉异常也常是脑血栓的征兆。

爱犯困、嗜睡或者哈欠连连 比如,看平时喜欢的电视节目都能睡着,注意力不集中,哈欠不断等情况,提示大脑供血不够维持清醒,可能是动脉出现狭窄甚至闭塞。

头痛 出现不明原因的头痛,或原有的头痛性质改变,多表现为疼痛持续不缓解,严重时伴恶心、呕吐。

呛咳、吞咽困难 吃饭或喝水时出现呛咳,甚至吞咽费力,可以伴有言语不清楚、声音嘶哑等情况。

记忆力突然减退、读写困难 有的病人会突然叫不出人名、物名,不能正常地计算或书写,或是老忘事儿。这提示负责高级思维的大脑皮层出现了异常。

七类人血管最易堵

肥胖者:体重指数超过28。
生活不规律和饮食不当者:爱吃高热量、高胆固醇、高饱和脂肪和脂酸类食物的人群、运动量少且长期静坐。

吸烟、酗酒或有高脂血症家族史者。
高血压、糖尿病患者。

有冠心病或动脉粥样硬化病家族史者,尤其是直系亲属中有早发心脏病或早病死者。已有冠心病、脑血管病或周围动脉粥样硬化病者。

40岁以上男性和绝经后女性。
80岁及以上高龄老人。

这些习惯最伤血管

长期饮食不规律,暴饮暴食。浓油赤酱,高油、高盐、高糖,荤多干素,都会导致营养物质摄入过多,多余的脂质不仅会沉积在血管壁上堵塞血管,还会增加血液黏稠度,容易引发血栓。因此,建议吃饭最好吃七分饱,平时饮食中少吃烧烤、腌制的加工类食品和油炸食品,应少肉多菜,避免脂肪摄入过多。

长期吸烟会导致明显的动脉粥样硬化。香烟中含有尼古丁、一氧化碳、氧自由基、多环芳香烃及丁二烯等有害物质,它们通过肺泡与血液中的气体进行交换,到达血管,干扰血液中的脂肪代谢,破坏血管弹性,损害血管内皮,导致动脉粥样硬化的发生、发展以及血栓的形成。

缺乏运动是血管堵塞的一大诱因。长期不运动,血管里面的“垃圾”就没有办法排出,多余的脂肪、胆固醇、糖分等囤积在血液中,使血液变得浓稠肮脏,最终堵塞血管。

长期熬夜可能带来心梗风险。熬夜会使机体过多地分泌肾上腺素和去甲肾上腺素,造成血管收缩、血液流动缓慢,血液变得黏稠,血液里的垃圾和毒素、氧自由基等明显增加。长期熬夜者的血压、心率调节会呈现为高负荷状态,血管收缩和免疫调节功能也会出现异常。熬夜者可能会出现心脏一过性缺血,同时冠状动脉硬化以及斑块不稳定的风险也大大增加。

压力大,心情差,精神压力也能引起血管收缩,加速血管老化,使血管变硬。

如何养护好血管

第一,管住嘴,少吃“四高”食品,即高糖、高油、高脂、高盐,这些食物易导致胆固醇等附着于血管壁上,造成动脉硬化,导致血管不畅通。

第二,不熬夜。长期熬夜,体内激素分泌周期出现紊乱,增加心脑血管系统的张力。

第三,拒绝吸烟和二手烟。烟草中有害物质易诱发冠状动脉痉挛和动脉粥样硬化,以致形成血栓。

第四,多做有氧运动。游泳、跳舞、骑自行车、瑜伽、打太极等都是不错的选择,即使是最简单的健步走,持之以恒都会使血管的弹性增强。

第五,保持好心情。不少心脑血管疾病都与情绪波动过大有关。想要血管健康,平和的心态必不可少。

吃对了也能通血管

新鲜蔬菜 植物性食物富含维生素、矿物质、膳食纤维,它们都对心脏健康有益。芦笋、菜椒和小白菜中含有大量B族维生素,特别是维生素B6,有助降低同型半胱氨酸(与心脏病有关的氨基酸)和C反应蛋白(炎症的标志)的水平。

香辛料 大蒜含有的大蒜素能改善体内的胆固醇水平,降低血压和患心脏病的风险;姜黄富含姜黄素,有助降低胆固醇、甘油三酯和血糖;肉桂能增加血流量,帮助血糖恢复正常。

富含欧米伽3脂肪酸的鱼肉 沙丁鱼、鲭鱼、鲑鱼和鲱鱼等鱼类是欧米伽3脂肪酸的优质来源,有助减轻体内炎症,减少心律失常,降低甘油三酯和血压。

茶 这种饮品含有丰富的类黄酮,能中和体内的自由基。红茶、绿茶和乌龙茶能通过多种方式预防心脏病,比如阻止饮食中的胆固醇被吸收到血液中,调节血糖和减轻炎症。茶叶含有茶多酚,能提高机体抗氧化能力,降低血脂,缓解血液高凝状态。

适量喝咖啡 不放奶油和人造甜味剂的咖啡对大多数人来说是健康的。尽管它含有咖啡因,但适量饮用有助降血压。

富含膳食纤维的食物 全谷物、燕麦、豆类中富含可溶性膳食纤维,能减少血液所吸收的胆固醇数量。美国心脏协会刊登研究指出,食用膳食纤维含量高的食物有助降低血糖和胆固醇。

含不饱和脂肪的食物 牛油果、橄榄和坚果所含的不饱和脂肪对心脏有保护作用,它们能降低血液中的低密度脂蛋白含量。

西红柿 可提高机体氧化能力,消除自由基等体内垃圾,保护血管弹性。

苹果 可使积蓄体内的脂肪分解,对推迟和预防动脉粥样硬化化作用有明显作用。

海带 能防止血栓又能降胆固醇、脂蛋白,抑制动脉粥样硬化。

洋葱 能舒张血管,降低血液黏度,减少血管的压力,具有降血脂、抗动脉硬化的功能。

茄子 保护心血管、降血压,茄子含丰富的维生素P,是一种黄酮类化合物,有软化血管的作用。(摘自《人民网》)

美容时尚

不少女性随身携带化妆包。英国一项研究显示,化妆包里超过九成化妆品遭大肠杆菌、葡萄球菌等致病细菌污染,卫生状况堪忧。

阿斯顿大学生命与健康科学学院研究人员检测了467份化妆品样本得出上述结论。这些化妆品包括已使用过的唇膏、唇彩、眼线笔、睫毛膏和化妆海绵。结果显示,化妆海绵问题最严重,92%携带至少一种有害细菌,眼线笔和睫毛膏各有约80%携带有害细菌,75%的唇膏携带有害细菌。调查还显示,93%的化妆海绵从未被清洗过,64%曾掉在地上。

研究人员在最新一期《应用微生物学杂志》上发表论文说,化妆包卫生问题不容小视。使用者在眼周、嘴唇等部位涂抹遭污染化妆品尤其皮肤有伤口时,可能导致皮肤感染甚至败血症。研究牵头人阿姆琳·巴希尔说,消费者糟糕的卫生习惯令人担忧,化妆品生产商和监管机构“需做更多努力”来保护消费者。(芳芳)

化妆包里超九成化妆品遭致病细菌污染



健康扶贫政策知识

问答(十三)

81.市、县两级卫生健康行政部门如何执行万名医师巡回医疗新规定?

答:比照省级做法,市包乡镇、县包村,开展对口支援。同时,发动辖区所有二级以上医疗机构(包括企业和民营医疗机构),组织医疗专家每年至少2次(7月底前和12月底前)开展面向贫困患者的巡回医疗,提出“一人一策”诊疗方案。

82.巡回医疗的目标是什么?

答:目标是“医院全部参加、患者全部覆盖”,所有村要实现全覆盖,对因身体原因不能前往村卫生室就诊的贫困患者,要送医上门,提升贫困群众满意度。83.巡回医疗队随访一

定要随身携带何种文书?

答:医保用药报销目录。指导贫困患者用药一定以基本药物为主,享受报销政策,减轻用药负担。

84.“基本医疗有保障”的核心要求是什么?

答:有医生看病。

85.省卫健委组织三级医院对口支援哪级医疗机构?

答:县级医院。

86.市、县组织对口支援哪级医疗机构?

答:乡镇卫生院。(待续)

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

冬季练瑜伽好处多 但一定谨记七点

健康白城

冬季气温寒冷,练习瑜伽不仅可以疏通淋巴,促进血液循环,预防手脚冰凉,还可以强身健体,提高免疫力,对女性有很好的作用。但练习瑜伽不能盲目,也需要注意一些事项,尤其是对初学者而言。

练习前先活动关节

冬天时候肢体比较僵硬,在开始瑜伽前要先做一些关节的活动,包括脚趾、脚踝、膝盖、髋关节、手指、手腕、手肘、肩部、颈部等,待身体关节微微发热,充分舒展了,再开始体式的练习。

选择适合的时间

清晨,早饭之前,傍晚都是练习瑜伽的最佳时间。其他

时间也可练习,但要保证空腹或完全消化以后进行练习。大体上是饭后3到4小时,喝入流质食物或饮料可在半个小时后练习,练习后1小时进食比较科学。

量力而行

不要模仿任何人,没有两个人是身体状态相同的,不要去跟其他练习者攀比,也不要因为自己做不到某个动作而沮丧,每个人都有自己的优劣势,只要在自己身体许可的情况下挑战自己的极限即可。

衣着宽松

练习瑜伽时宜穿舒适宽松的服装,一般最好是赤脚,如果感觉太冷,可以穿棉质的短袜。

感到不适要停止

在练姿势时如果感到疼痛或尖锐刺痛,感到体力不支或身体抖颤,一定要立即停止这个姿势并休息。如果手脚部位有发麻的感觉,须立即收回姿势并咨询医生。如果您感觉头晕、恶心或出现其他非自然的症状,请您一定要去看医生,查明原因。



久坐者练前做检查

对于长期久坐者在开始瑜伽姿势练习之前,最好能考虑请医生做一些检查,包括核磁共振和其他的测试,鉴定身体上的虚弱部位,以便确认在练习某些瑜伽姿势时不会受伤。

呼吸与肢体协调

练习瑜伽时,要注意呼吸与肢体协调,可采用腹式呼吸方法。冬季应该以基础瑜伽体式练习为重点,勿练习难度过高的体式,尤其是逆向的体式。(佳美)

车内异味都是从哪儿来的? 主要源头有三个



车行天下

新车到手,刚进驾驶室,常感觉车内有些奇怪的味道,这些味道有时会让人想起家庭装修污染,让人闻味色变。其实,有异味并不意味着一定对人体有害,不能抛开浓度谈毒性。

找来源

车内异味“三源头”

车内的异味来源其实很多,但是影响较大的主要有3种:内饰异味、人为异味和空调异味。

刚买的新车,打开车门就会闻到一股比较强烈的塑料和胶皮味道,这主要是由内饰散发出来的,包括仪表盘、车门、座椅等一系列塑料件和皮革的包覆件。

此外,这些内饰在生产过程中使用的添加剂和粘合剂,也会持续释放一些具有气味的挥发性物质,导致车内产生异味。

人为异味主要是车内装饰污染以及一些不良的开车习惯

造成的污染。皮革座椅套、地胶、化纤材质的坐垫都会释放挥发性有机污染物。车载香水摆件中劣质香水使用的多是化学香精,若有人在车内吸烟、饮酒或者吃东西,也会留下味道,久久不散,食物残渣未及时清理,霉变后还会发出异味。

空调异味主要是因为空调系统长时间没有进行清洗,蒸发箱和风道里积累了大量污垢、灰尘等,在潮湿的环境下滋生了霉菌、细菌等菌体,这些菌体霉变就会产生异味,这种异味常常会使驾乘人感到非常不舒服,严重的还会使人有晕旋、胸闷等不适感。

外部污染也会在在一定程度上影响车内空气质量。汽车尾气中含有一氧化碳、氮氧化物等,它们也会污染车内环境。此外,在雾霾天里开车窗会导致车内细颗粒物(PM2.5)超标。这些污染气体虽不会立即致病,但长期吸入过多,就会危害健康。

看影响

有些挥发物是“高危分子”

如果车内异味过于刺鼻,可能意味着车内污染物浓度已超标,但这不能靠鼻子闻,车内空气质量要看挥发性有机化合物(VOC)。

在汽车领域,VOC主要包括苯、甲苯、二甲苯、乙苯、苯乙烯、甲醛、乙醛、丙烯醛8类物质。苯和甲醛为世界卫生组织国际癌症研究机构(IARC)明确规定的一类致癌物,其余六类为二级致癌物。不过,目前尚未有明确研究证明,车内异味与癌症有直接因果关系。

VOC的来源与车辆制造工艺和零部件有着直接关系,影响比较大的有汽车仪表盘总成、车门内饰板、地毯、顶棚、

汽车线束、座椅总成等,这些零部件的材质,一般是塑料做的。此外,汽车的顶棚复合胶、门板插件粘接胶,PVC表面漆等也会产生一些污染物。

我国对车内空气质量有明确标准,在2011年,国家发布了《乘用车内空气质量评价指南》,2017年,环保部和国家质检总局联合制定的强制性国家标准《乘用车内空气质量评价指南》征求意见稿发布,重新明确了8种挥发性污染物的浓度限值,特别针对苯、甲苯等致癌物质提出了更严格的要求。其中苯的浓度限值由原来的0.11mg/m³下调至0.06mg/m³,甲苯限值由1.10mg/m³调整为1.00mg/m³等。

测空气

空气质量不能靠自测

感觉车内异味大,是不是挥发性污染物浓度超标了?有些人为了验证车内的空气质量是否合格,从网上购买手持式车内空气质量检测仪。

然而,车内空气质量检测有一套严谨科学的流程和标准,对车舱的清理、放置、预处理,密封和采样等全流程都有严格的规定,对测试人员、试验环境、设备精度都有极高要求,消费者手持仪器坐在车内所测的数据往往是带有很大误差的。

《乘用车内空气质量评价指南》对车内空气质量的要求作出了明确规定:车内空气质量检测要求的采样条件是在温度25±1℃、相对湿度50%±10%的专业整车气味仓内,打开车门车窗静置6小时后,再关闭车门车窗静置16小时。

《乘用车内空气质量评价指南》和《室内空气质量标准》都要求甲醛浓度不得高于0.10mg/m³,但前者的限定条件是

在车内密闭16小时进行挥发,而后的限定条件只是1小时内均值,标准远低于车内空气质量评价标准。

对车内空气质量有疑的消费者,可以委托专业的第三方检测机构给汽车空气做个“体检”,需要注意的是,一定要确认检测机构有中国计量认证(CMA)资质。

除异味

汽车散味宜疏不宜堵

尽管车内异味不足以致病,但刺鼻的味道依然会影响人的驾驶体验。快速去除车内异味,可以试试以下方法。

首先,尽可能保持通风干燥,尤其对于甲醛来说,温度和湿度是影响甲醛挥发的重要因素,在夏季行车前不要忙着开空调,要先打开车门车窗,通风几分钟后上路。

如果选择使用活性炭吸附甲醛,使用一段时间后,应放在通风处暴晒一段时间,将有害气体排出。

其次,如果要进行车内装饰,饰品必须严格选择,购买环保材料,不要贪便宜使用劣质的产品。

第三,慎用香水或其他空气清新剂、净化剂等,这些化学合成品本身就具有一定的污染,如果与车内气味混合,反而更让人难受。

第四,新车原始包装必须拆除,以免原本可以解决的污染源在车内“发酵”,从而产生空气污染。

从根源上说,避免买到污染物超标的汽车是避免空气污染困扰最有效的方法。消费者在购车时除了关注性能外,一定要与厂家确认汽车的生产组件的污染情况是否符合国家有关标准和规定,确认是否由低气味、低散发、污染小的材料组成。(李超然)