

世界杯来了

珍爱心脏 看球需理智



世界杯足球赛火热打响,不少“爱球一族”为了支持自己喜爱的球队熬夜观赛。据一份德国医疗系统的统计资料,在世界杯、欧洲杯期间,当地因心脏病入院的患者人数明显增高,这是因为高强度的紧张情绪导致心脏出问题的罪魁祸首之一。紧张兴奋的观战情绪促进大脑内促肾上腺皮质激素(CRH)的分泌,引发体内几种兴奋性激素大量分泌,如肾上腺素;同时人体交感神经兴奋增强,血压升高,心跳加速,呼吸次数增多。同时,看球的时候又常常吃着垃圾食品,抽烟喝酒,加之缺乏睡眠。这一切无疑让

心脏负担加重,心脏耗费的氧气量也会增多,若先前就有高血压或冠心病,加上熬夜,心脏负担过重,心脏衰竭或猝死可能会突然降临。

据统计中国每年死于心血管疾病的人数达300多万,这是一个非常可怕的数据。统计显示,心脏病死亡人群中,48%是冠心病所致,冠心病已经严重地危害到人们的身体健康。

大面积急性心肌梗死病人,会出现心源性休克,甚至死亡。心血管疾病死亡率高,一半以上死亡是因冠心病。冠心病发病已知因素很多,除了遗传背景以外,还包括高血压、吸烟、高血脂、糖尿病,也有一些

职业因素,比如不运动久坐的工作方式、精神压力比较大的工作、脑力劳动工作者,像司机、医生、教师都是高发人群。冠心病发病有一定季节特点,冬季高发。天气骤然变化也会诱发心血管疾病。

早期筛查预防为主,包括有危险因素,要积极预防,防止发病。

心脏病高发的年龄段和性别,中老年男性居多,女性在绝经后,与男性的发病率类似。中年以后的男性,存在危险因素,比如:生活方式不好,

吸烟或者有高血压、糖尿病疾病,这是冠心病的一个高发人群。女性五十岁以后,同样是高发人群,这时候要关注自己的健康。

诊断是不是得了冠心病,可以做一些初步筛查,比如年轻人,体力还可以,可以做一个负荷运动试验筛查或者平板运动试验检查。如果症状更典型,危险因素非常多,建议病人直接做冠状动脉造影检查。

看球也要合理安排作息时

间,避免过度熬夜。同时,注意调节饮食,多吃有营养和易于消化的食物。少喝咖啡、啤酒、饮料等饮品,可适当喝一些决明子、菊花、玫瑰茶。夜宵也最好以玉米粥、小米粥、绿豆粥等为宜。也要合理调控情绪,尽量使自己情绪平稳,心脏病患者更需注意。特别是心脏病患者,应该在家人的陪同下看球,突发心脏病家人需尽快将患者送院治疗。

(综合网络)

《国际疾病分类》游戏成瘾列入精神疾病

世界卫生组织18日发布新版《国际疾病分类》,“游戏障碍”,即通常所说的游戏成瘾,被列为疾病。

《国际疾病分类》是确定全球卫生趋势和统计数据的基础,其中含有约5.5万个与损伤、疾病以及死因有关的独特代码,使卫生专业人员能够通过一种通用语言来交换世界各地的卫生信息。

新制定的《国际疾病分类》第11版首次将传统医学纳入其分类系统。有关性健康的新章节则汇集了之前以其他方式分类的疾病,比如曾被列为精神疾病的“性别不一致”,即自我认知或者表达的

性别与生理性别不一致。

新版《国际疾病分类》将游戏障碍列为一种成瘾性疾病,这意味着游戏成瘾将属于一种精神疾病。相关症状包括无节制沉迷于单机或网络游戏;因过度游戏而忽略其他兴趣爱好和日常活动;明知会产生负面后果却仍沉迷于游戏等。

世卫组织表示,确诊“游戏障碍”疾病往往需要相关症状持续至少12个月,如果症状严重,观察期也可缩短。研究表明,玩游戏的人中,只有一小部分人受游戏障碍影响。但世卫组织提醒,游戏玩家应警惕耗费在游戏上的时

间,不要让游戏影响到其他日常活动,并警惕玩游戏在身心健康和社交方面引发的所有变化。

世卫组织总干事谭德塞说:“《国际疾病分类》使我们能够深入了解人们生病和死亡的缘由,并为避免遭受痛苦和拯救生命而采取行动。”

新版《国际疾病分类》经过10多年的修订,和以往版本相比有了重大改进,如第一次完全采用电子方式发布,文件格式也更便于用户使用。新版本将由明年5月举行的世界卫生大会最终批准,并将于2022年1月1日生效。

(新华网)

如何延缓眼睛衰老?

据法国健康杂志《Top Santé》报道,口服维生素或矿物质可以帮助缓解眼部疲劳与炎症。快来和研究微量营养素与植物疗法的弗兰克·纪贡医生(Dr Franck Gigon)一探究竟吧!

叶黄素、玉米黄素、内消旋玉米黄素,这三种类胡萝卜素可以保护位于视网膜中心的黄斑部,具有抗氧化和保护血管的功能。因此,它们可以抑制某些病变,如老年性黄斑变性(DMLA)、糖尿病性视网膜病变、白内障,以及其它一些引发老年人失明的病变。

另一种类胡萝卜素即虾青素,能缓解眼睛疲劳,减缓可以加重老年性黄斑变性的眼部炎症。虾青素存在于玉米、万寿菊、磷虾,甲壳类动物、白菜、西蓝花等食物中。而花色苷(呈紫黑色)则存在于蓝莓、桑葚、野樱莓、接骨木中,它能促进视网膜中感光色素视紫质的合成。这些类胡萝卜素可以改善人的夜间视力。在战争年代,皇家空军的飞行员就经常食用蓝莓!

维生素B₁₂(核黄素)也对视力有着重要作用。其主要来源有啤酒酵母、内脏、小麦胚芽和

猪肉等。同时,Omega-3不饱和脂肪酸也对眼睛有益。

此外,注意眼部防晒,不论是在夏季还是冬季,佩戴合适的太阳镜(镜片光透射比3类或4类的太阳镜)。

营养学家亚历山德拉·达卢(Dr Alexandra Dalu)还补充说,要尽可能使眼睛远离电子屏幕的蓝光产生的伤害,佩戴特殊的防蓝光眼镜(在配镜师处配制)。因为蓝光不仅会伤害视网膜,还会减少褪黑素的生成。褪黑素可以促进睡眠、提高免疫力、抗衰老。

(环球网)

治脂肪肝不能光靠减肥

□ 受访专家:首都医科大学附属北京佑安医院肝病与中毒性肝病科主任 柳雅立

柳雅立,主任医师,医学博士,北京医学会肝病学会委员兼工作秘书

《中国脂肪肝治疗指南(科普版)》显示,我国成人脂肪肝患病率已经达到12.5%~35.4%,脂肪肝已经成为我国第一大肝脏疾病,但很多人对于脂肪肝的认知不到位。柳雅立介绍,脂肪肝是肝细胞内脂肪堆积过多造成的。它不仅是肥胖者的“专利”,一部分体型正常甚至较瘦的人,也可能患病。

脂肪肝的进展大致分为三个阶段:早期的单纯性脂肪肝,中期的脂肪性肝炎以及后期的肝硬化、肝脏肿瘤。部分早期脂肪肝患者可通过减肥逆转病情;中期的脂肪性肝炎患者则需综合减重、改善生活方式,辅以适当药物治疗控制病情;一旦发展到后期,疾病发展明显,减肥获益有限,几乎不可逆转。除与肥胖有关外,脂肪肝还与长期大量饮酒、胰岛素抵抗、快速不良减肥方式、营养不良等诸多因素相关。因此,并非只有肥胖会导致脂肪肝,也并非减肥就能告别脂肪肝。

轻度脂肪肝具有一定“隐蔽性”,部分患者会有食欲减退、乏力、腹胀等症状,但大多数患者没有明显症状,一般不需药物治疗,对此柳雅立给出以下建议:1.控制饮食,以低盐低脂为主,营养不良型脂肪肝患者应多摄

入鱼肉、牛肉等高蛋白食物,别随意节食减重;2.坚持体育锻炼,可视自身体质,选择适宜的运动项目,如慢跑、羽毛球、乒乓球或游泳等;3.合理减重,不要操之过急,1~2个月快速减重超过原本体重的5%,可能诱发酮症酸中毒等并发症;4.完全戒酒,并在此基础上注意饮食,补充维生素B、C、K及叶酸。

中度脂肪肝患者会有肝细胞空泡样、气球样变性等病理学改变,同时伴随转氨酶升高等异常情况,可能有食欲不振、疲倦乏力、恶心呕吐、体重减轻、肝区或右上腹隐痛等症状。患者一方面需改善生活方式,另一方面应根据具体情况,辅以适当药物治疗。遗憾的是,目前脂肪肝并无特别有效的针对性治疗药物。一些临床常用的护肝药物如双环醇、多烯磷脂酰胆碱、甘草酸制剂等可能有效。此外,中度脂肪肝患者应每3~6个月复查一次肝功能,通过肝脏B超检查、弹性检测,评价脂肪肝的严重程度。

重度脂肪肝患者可能会进展为肝纤维化、肝硬化,会伴有恶心呕吐、肝区隐痛等症状。除了调整生活方式、药物治疗、定期检测外,还要入院接受精细治疗。

柳雅立强调,早发现早治疗,可有效阻止病情发展,甚至逆转早期脂肪肝,所以在早期大家一定要重视。他建议定期体检,一旦发现转氨酶反复或持续高于正常值,就要进行系统的评估与治疗。(生命时报)