

寒潮来袭 心血管遭遇7大考验

周末寒潮来袭,寒冷到底给我们的血管带来了什么?
今天,就来为你揭秘寒冷天气给心血管带来的7大考验。

每降1℃心脏病发病增2%

入冬后,每次经历冷空气降温或雨雪天,各大医院心内科门诊来看病的患者就不断增加,预示着心血管疾病进入发作高峰期。

根据研究数据统计显示,冬季心

血管疾病的发病率比夏季高了近一半,死亡率也比夏季高三成。具体来说,当气温降低到12℃以下,每降低1℃,心脏病发病率就会增加2%。实际上,寒冷的天气不仅对心脏产生不

良刺激,也会加重其他病症而间接累及心脏。

因此,只有正视并积极应对寒冷天气,才能在寒冬打赢心血管保卫战。

寒冷对心血管的不良影响

血管收缩 遵循热胀冷缩的原理,受寒冷刺激后血管也会收缩,很容易导致血压升高、血液流动速度减慢,进而增加心脏负担。

血压波动 冷空气刺激人体的交感神经系统,使得心脏收缩力增加,心率增快,血压升高。对于高血压患者来说,寒冷就像“增压器”,导致血压产生波动,增加了心脑血管事件的发生率。

摄入过多高热量食物 温度降低会刺激食欲的提高,增加对高热量食物、重口食物的摄入需求,这样才好

御寒。然而过多的油脂、盐分和糖分对身体而言是一种负担,容易引起血压、血脂升高,相关心脏疾病的发生率也随之增加。

血液变黏稠 我们的四肢处于身体的最末端,血液运行至此比别的部位更慢。冬季寒冷,喝水减少、油脂摄入过多,血液的黏稠度有所增加,血小板聚集性增高,从而增加心肌梗死、中风等心血管疾病的风险。

运动锻炼减少 天气变冷,雨雪增加,很多人自然而然地减少了户外活动的时间。缺乏运动锻炼,

人容易长胖,同时也会增加心血管病的风险。

呼吸道感染增加 冬天最容易引起呼吸道感染,比如前段时间大范围的支原体感染。心血管病患者一旦感染上呼吸道疾病,很容易加重心血管疾病。

情绪不稳 很多人存在季节性情绪失调的情况,特别是秋冬季比较明显。而冬季萧瑟,户外活动减少,人处于封闭室内的时间增多,都会导致情绪波动,增加焦虑和抑郁的风险,这对心血管患者来说无异于雪上加霜。

心血管喜欢你这样做

保暖 根据天气变化及时增减衣物,留心室内外冷暖转换,心血管病患者要特别注意面部保暖。

饮食应以滋阴润肺为宜 低盐低脂,戒烟限酒,多喝温水,以降低血液黏稠度。

必要的体育锻炼 避开清晨寒冷

阶段,阳光明媚的时候可以在户外散步或健步走。有条件的选择在室内进行有氧运动,如跑步机、室内游泳等。

保持良好的卫生习惯 勤洗手,避免接触已感染的人群,必要时考虑接种疫苗以预防流感。

心态平和 遇事莫急躁,多与家人、朋友交流,或者寻求专业心理咨询。

合理用药 心血管疾病需要长期治疗,平时遵医嘱规律用药,留意身体变化,及时就医排查。

据《北京青年报》

据《科技日报》

减重后为什么会反弹—— 肥胖“记忆” 保留在细胞中

据《自然》18日发表的一项小鼠和人类细胞实验表明,在减重以后脂肪组织通过细胞转录和表观遗传变化,保留着肥胖“记忆”,从而增加了体重反弹的几率。这些发现或有助于解释节食或其他减重策略后经常出现的体重反弹问题。

治疗肥胖和改善健康的一个主要目标是,减轻体重预防继发并发症如2型糖尿病或脂肪肝等。注重节食和生活方式改变的策略常常只能带来短期减重,但减掉的体重可能会随着时间推移慢慢反弹,这就是所谓的“溜溜球效应”。这一问题似乎是由某种肥胖“记忆”引起的,而造成这一作用的机制尚不清楚。

此次,瑞士苏黎世联邦理工学院团队发现,人类和小鼠的脂肪组织细胞在体重明显减轻后仍然保留了转录变化。通过比较18名非肥胖症患者和20名患有肥胖症、经减肥手术减重(BMI至少减少25%)的参与者减重前后脂肪组织细胞的RNA序列,他们找出了这些变化。

团队对瘦小鼠、胖小鼠和肥胖后减重的小鼠也进行了类似分析。在小鼠中,他们还发现了表观遗传变化和转录变化。这些变化似乎与减重后持续的一些代谢过程(如脂肪酸生物合成和脂肪细胞形成)受损有关,团队认为这可能导致了节食后体重的反弹。

团队表示,未来以脂肪和其他潜在在细胞的这些变化为靶标,或可改善长期体重管理和健康结局。

据《科技日报》

北京等8地推出旅居 养老机构服务平台

记者从北京市民政局获悉:北京、天津、河北、内蒙古、吉林、黑龙江、海南、云南等8省区市共同推出的“冬南夏北”旅居养老机构服务平台15日上线,首批覆盖多地60余家养老机构,为有需求的老年人提供多层次、个性化、专业化的旅居养老服务产品。

当天,“冬南夏北”旅居养老机构服务平台工作机制推进会在京举行。作为平台的发起单位,北京养老行业协会发布《“冬南夏北”旅居养老机构服务平台管理细则》,明确各地养老机构加入平台的上线条件、申请流程和退出机制。8地养老行业社会组织共同签订诚信自律公约,提出要建立健全行业规范,推动行业诚信建设,杜绝虚假宣传、欺诈消费等损害老年人利益的行为,维护老年人合法权益。

推进会上,8地的养老行业社会组织还共同发布《“冬南夏北”旅居养老合作倡议书》,共同倡议坚持行业自律、服务普惠、管理规范、示范引领,为有需求的老年人提供更多选择、更便利和更好体验。

据《人民日报》

“秃然”入冬可能是正常生理现象

当前,大众对毛发健康的关注度与日俱增,许多人将防脱发列为“头等大事”。进入秋冬以来,不少人感觉掉发更严重了,不管洗头、梳头还是睡觉,头发总会掉几根。很多人因此而恐慌,认为自己脱发严重。

生理性脱发不必过多担忧

北京大学博士生导师、北京大学人民医院皮肤科主任周城告诉记者,每一根毛发都有属于自己的“春夏秋冬”,反复经历生长期、退行(停止生长)期、休止(脱落)期,三个阶段动态平衡。正常情况下,一个人每天有50到100根头发脱落以及相当数量的头发生长,这是由人体毛囊周期循环以及新陈代谢引起的生理性脱发现象,与常见的雄激素性脱发、斑秃等病理性脱发不同,不必过多担忧。

陆军军医大学皮肤性病学专业博士生导师刘树雷说,脱发是某一时间段内,毛发处于休止期的正常生理表现。不少网友说秋季更易脱发,其实是在秋季时,他们的毛发更多处在休止期,但随着季节更换,脱发程度会随之改善。

那么,什么情况的脱发需要引起注意呢?专家表示,如果除有脱发和发际线上移等表现外,还伴有发质变软、变细等症状,则需要去医院就诊。

如何正确应对脱发困扰

《2022都市人群毛发健康消费白皮书》的数据显示,52%的“00后”存在脱发困扰,14%的受访者表示20岁以前就对脱发忧虑。头皮健康问题低龄化、脱发年轻化趋势日益明显,一系列防脱发产品和治疗技术层出不穷。

当代年轻人的脱发真有那么严重吗?较上一代而言,脱发年龄真的提前了吗?对此,周城表示,并无大样本的流行病学研究印证上述结论。相反,他认为脱发并不存在代际差异,只是当前过高的社会关注度及部分商家推出的诱导性广告加剧了大众对脱发的焦虑感。

“有一些售卖防脱发产品的主播会夸大脱发危害与产品功能,刺激消费者盲目下单。”周城以许多消费者青睐的防脱发洗发水为例解释,洗发水的功能主要是清洁和改善头皮环

境,或许有一定减缓脱发的功能,但通常难以达到生发效果,一些假冒伪劣产品甚至还会损害头皮。他表示,对防脱发类产品及广告的监管力度还需进一步加强。

除了爱购买防脱发产品外,许多年轻人还会根据网络上所谓的“发际线设计美学”进行毛发移植。温州医科大学第一临床医学院青年教师张帆表示,毛发移植对雄激素性脱发人群有效,但对因免疫系统紊乱、遗传、内分泌失调等原因导致的匍行性斑秃和前额纤维性脱发等群体来说,即使进行毛发移植,毛发的存活率也不高。因此,他提醒广大群众,需根据自身实际情况遵医嘱治疗脱发。

据《科技日报》

