

这五种血管更容易堵

年龄越大越容易发生动脉粥样硬化,但这并不意味着斑块只是老年人的“专利”,如今三四十岁的青壮年的患病率也在增高,因此需要我们认真对待。

人体的循环系统很复杂,有各种各样的血管,心内科专家就来揭秘5种更容易形成动脉粥样硬化和堵塞的血管。

● 颈动脉

颈动脉直接连通大脑,位于颈前部和气管两侧,重要性不言而喻。颈动脉呈现独特的“Y”字型结构,因而在分叉处很容易发生堵塞,临床上粥样硬化斑块也常堆积在颈动脉。一般来说,人到40岁左右,颈动脉处便开始显现或大或小的斑块了;到60岁左右,颈动脉斑块基本就成常态了,只不过轻重不一,需要具体情况具体对待。

● 冠状动脉

当斑块积聚在冠状动脉时,就会导致冠心病等,情况还是比较严重的。绝大多数急性心肌梗死的起因就是冠状动脉粥样硬化斑块破裂,产生血栓后致使管腔急性闭塞,紧接着心肌发生坏死,严重者发生猝死,非常凶险。

● 外周动脉

从心脏流出来的动脉血,先后经过主动脉、髂动脉、股动脉、腘动脉及

小腿的动脉,为下肢提供营养。如果外周动脉里出现狭窄、斑块堵塞,那么流向下肢的血流就会减少甚至中断。血液流通不畅会导致下肢出现疼痛、麻木、肿胀、发凉等症状,有些人在活动时会出现间歇性跛行。

● 主动脉

主动脉粥样硬化主要表现为大、中动脉内膜脂质沉积,40岁以上男性患病风险相对较高。典型表现为主动脉弹性降低、脉压增宽,严重时可形成主动脉瘤(以发生在肾动脉开口以下的腹主动脉处为最多见,其次是主动脉弓和降主动脉)。

● 肾动脉

有些老年人因为血压波动入院诊治,B超检查双肾缩小、肾功能异常,进一步探究发现肾动脉粥样硬化,因管腔狭窄闭塞导致肾灌注不足。早期一般没有明显异常,随着病情进展,可能出现乏力、腰痛、夜尿增多等症状。

为何颈动脉斑块查得最多

值得一提的是,我们平时听得最多的检查莫过于“颈动脉斑块”检查。这主要是因为颈动脉非常表浅,超声检查比较容易探及和评估,更多是出于“方便”考量,实际上任何位置出现斑块都是不利的。

另外,很多人会将斑块的大小视为最危险的因素,其实最可怕的不是斑块大小,而是斑块的不稳定,也就是“柔软”的易损斑块。这就好比馅大皮薄的饺子很容易煮破,一旦破损非常麻烦,因此要认真对待。

据《北京青年报》



为孩子开暑期“健康处方”

一到暑期,脊柱外科和眼科就会出现青少年就诊高峰。

随着医疗服务朝着以预防为主的方向转变,如何更早避免青少年成长过程中可能出现的健康问题,成为社会关注的热点。

“小动作”助力脊柱健康

航空总医院脊柱外科副主任常帅说:“每到假期,因脖子僵硬酸痛、头晕手麻到脊柱外科看病的学生都会明显增多。”椎间盘是脊椎骨之间的纤维软骨,外层是纤维环,内部是胶状髓核。“它的结构有点像咱们看到的‘捏捏乐’,但没有那么软,能为椎骨缓冲压力,维持其灵活稳定。”常帅表示,放假后空闲时间变多,有些孩子沉迷于电子产品,长时间总是保

持一个姿势,就会让椎间盘的外层变得脆弱,内部被挤压出来,回不去,形成椎间盘突出,压迫神经导致疼痛麻木。

“我建议孩子们在完成学习或者用了一段时间电子产品后,进行头部‘米’字或‘粪’字操,就是按照这两个字的笔画方向进行头部运动。”常帅说,还可以双手抱头形成三角形,用身体和头与这个三角形对抗,更好地拉

伸肩颈。此外还可以靠墙站军姿。这些动作可以随时随地练习,帮助颈部肌肉放松,保护颈椎。

此外,常帅说可通过长期坚持平板支撑、头双肘双脚“五点”支撑以及靠墙马步支撑,有效预防或避免椎间盘突出。他解释,靠墙马步支撑在平时等电梯、等车的时候可以利用碎片化时间完成,其他动作睡前做上十几分钟就能较好地缓解腰椎疲劳。

加强户外活动预防近视

北京海淀医院眼科主任吉昂表示,暑假期间,不少家长带孩子来咨询眼睛屈光不正的问题,主要包括近视、远视、散光等。

“前来就诊的学龄青少年大多户外活动少、接触电子产品早。”吉昂告诉记者,孩子往往受到家庭生活习惯影响,比如有的父母本身就没有户外活动的习惯,不会带领孩子进行运动,对孩子打游戏、刷视频也不加限制,在这样的家庭中成长的孩子容易成为近视发病和快速进展的主要人群。吉昂

说,还有一些孩子很小就长时间用眼,学习、练琴、上网课等占用了他们户外玩耍的时间,导致当前孩子近视发病的年龄段相较于以往更早。

北京明德医院眼科主任王子含提醒家长,暑期是视力滑坡高危期,孩子频繁眯眼、揉眼、眨眼,在看书、看电视的时候不自觉凑近、歪头,这些都是近视的预警信号。但她同时指出,暑期也是干预近视的黄金窗口。

“运动对于近视的预防是非常重要的。”王子含说,研究证实,每日2小

时户外活动是预防近视的核心措施。如果用运动替代宅家刷视频、线上课程、阅读等静态活动,或者将静态活动的时间分出一部分给户外活动,那么将会收到很好的近视预防效果。“建议孩子进行打羽毛球、乒乓球等需要远近焦距切换的运动,更有助于增强睫状肌调节力。”王子含说,家长应该以身作则,将户外活动纳入假期计划,守住孩子视力健康底线,并利用假期强化孩子户外活动习惯,为新学年筑牢视力屏障。

据《科技日报》

新研究： 超加工食品 可能阻碍减重效果

新华社伦敦8月4日电 一项4日发表在英国《自然-医学》杂志上的新研究显示,即使遵循英国官方健康饮食建议减重,摄入超加工食品也可能阻碍减重效果。

超加工食品由食品提取物、添加剂和工业成分混合制成。这类食品通常价格低廉,且含糖含盐量较高。低加工食品则是指仅经过清洗、切割、冷藏等简单处理的食物,如新鲜果蔬、冷藏肉类、牛奶等。

为对比不同加工程度食品对体重管理的影响,研究人员以55名英国成年人为研究对象,让他们遵循英国官方膳食指南,分别采取为期8周基于低加工食品和超加工食品的饮食模式。两种饮食模式之间间隔4周,其间参与者可恢复正常饮食。

结果显示,参与者在摄入低加工食品期间,平均减重1.84公斤;摄入超加工食品期间,平均减重0.88公斤。前者几乎是后者的两倍。此外,摄入低加工食品期间,参与者的脂肪量、体脂百分比和内脏脂肪水平均有所减少,而在摄入超加工食品期间未观察到这一变化。

目前尚不清楚两种饮食模式具体如何影响体重。研究人员推测,超加工食品可能会让人更快地进食,从而延迟饱腹感并导致能量摄入增加;添加剂和食品加工方式也可能对肠道微生物产生影响。

研究人员表示,在英国,普通人饮食中超过一半的能量来自超加工食品。英国官方膳食指南侧重食物种类以及脂肪、蛋白质、碳水化合物等营养素的比较,而新研究表明,食品的加工程度同样值得关注,这有助于改善国家膳食指南的不足之处。

植物通过“危险信号” 察觉寄生线虫

新华社东京8月4日电 植物寄生线虫给农业生产带来严重损失。一个国际团队最新研究发现了植物识别寄生线虫的分子机制。这一研究成果将有助于加深对植物相关免疫机制的理解。

在以往研究中,科学家已经弄清了很多植物对病原性丝状菌等微生物的识别机制。而对于寄生线虫这类病原体,植物是如何识别、反应的,人们一直知之甚少。

以日本理化学研究所为主的团队分析后发现,寄生在植物上的线虫会分泌海藻糖酶小片段(肽),这些小片段会被植物当作“危险信号”识别,从而激发植物自身的防御反应。研究人员还找到了植物用来接收这些“危险信号”的特殊“天线”,即受体激酶。

病原性丝状菌和蚜虫等害虫所拥有的海藻糖酶中也存在同样的肽,植物对此以同样机制进行反应。这些研究成果揭示了植物将寄生线虫、病原性丝状菌、害虫等不同病原体释放的肽作为共同的“危险信号”进行识别并作出防御反应的机制。

研究人员说,这一发现让人感受到植物防御策略的巧妙之处,作为基础研究不只是非常有趣,今后的应用也值得期待,比如有助于培育对多种病原体具有抵抗性的作物。

相关研究成果已发表在美国《科学进展》杂志网络版上。