中风盯上年轻人 熬夜过劳或是主因

近日,90后中风的话题冲上热搜,引发网友热议。看到这条热搜,身为90后的小编瑟瑟发抖,满脸问号:什么,我年纪轻轻就要中风了?

中风不再是“老年病”

脑卒中俗称“中风”,发病率高、致残率高、死亡率高、经济负担重,让不少人谈“风”色变。今年3月,Lancet神经病学子刊发表的2016全球疾病负担研究一项分析显示,2016年,全球1370万人新发生中风,中国就占了40%,为551万人;全球550万人因中风死亡,中国占1/3,为179万人;全球中风所致伤残调整生命年(DALY)为1.164亿,中国占1/3(3862万)。

过往,大家普遍认为,中风是“老年病”,然而近年来中风越来越多地发生在中青年人群中,35岁以下人群发生中风占总数的9.77%,以缺血性中风为主,令人惋惜和担忧。

过劳熬夜是中风高危因素

久坐:血栓是三大致死性心血管病(心脏病、中风和静脉血栓栓塞症)的根源。而久坐不动会导致静脉血栓发生。相关数据显示,久坐90分钟会使膝关节血液循环降低50%,使静脉血栓风险增加10%。此外,跷二郎腿也会增加血栓风险。所以,上班族们平时生活中要尽量避免久坐和久站,最好每隔半小时就要起身活动活动!

熬夜:过劳和熬夜是目前90后中风的两个最直接的导火索。特别是长期熬夜导致睡眠不足,身体会过多分泌压力激素,如肾上腺素等,这会升高血压和心率的水平,进而增大心血管系统的压力。在中青年人群中,平均睡眠不足6小时的人患高血压的几率比睡眠充足的人高一倍多。如果连续休息不好,加上情绪焦虑,血压波动大,极易诱发中风。

易怒:生气会引起交感神经兴奋,血压升高,心率加快,往往容易突发心脑血管意外事件。《欧洲心脏杂志》上的一项研究发现,在愤怒情绪爆发后的两小时,脑卒中(中风)的风险会增加3倍,心脏病突发风险则会增加5倍,已有心脑血管疾病突发史的人,风险更高。

年轻人出现6个征兆要警惕

1.哈欠连绵:当脑动脉硬化逐渐加重,管腔愈来愈窄,脑缺血缺氧加重,特别是呼吸中枢缺氧时,会引起哈欠反射。多在缺血性中风发作前5~10天内,频频打哈欠者可达80%左右,是重要的报警信号。

2. 口吃流涎:嘴有问题,说话不利索、流口水,都是中风迹象。

3.一过黑蒙:即突然出现眼前发黑,看不见东西,数秒钟或数分钟即恢复,不伴有恶心、呕吐、头晕及意识障碍。

4.视物模糊:即表现为短暂性视力障碍或视野缺损,多在1小时内自行恢复。

5.剃刀落地:是指自己持刀刮胡子时,头转向一侧,突然感觉手臂无力,剃刀落地,1~2分钟后完全恢复。这是由于转头扭颈时,引起已经硬化的颈动脉扭曲,加重了狭窄,导致了颅脑供血不足所致。

6.偏侧麻瘫:即短暂性脑缺血发作,严格说来,这已是最轻型中风。追访观察,短暂性脑缺血发作后3~5年,约有半数以上的人发生缺血性中风。 **(据《健康时报》)**

户外散步可显著降低“压力荷尔蒙”水平

据英国《每日邮报》4月4日报道,美国密歇根大学玛丽卡罗尔·亨特博士经研究证实,户外散心能够显著降低人体“压力荷尔蒙”皮质醇的水平。

多位科学家此前表示,在自然环境中待20至30分钟可以将“压力荷尔蒙”皮质醇的水平降低10%左右。据英国《泰晤士报》报道,新的研究发现,30分钟之后,外出散步的好处持续增加,不过程度大幅下降。

亨特博士表示:“我们的研究表明,为了最高效地达到降低皮质醇的最大效果,人们应该在自然环境中休憩或者散步20至30分钟。不用去野外,居住或者工作环境周围的自然环境就可以提供这样的效果。”

该研究已发布在心理学前端期刊上。亨特博士认为,该研究有助于医生向感到焦虑的病人们开出“自然处方”,建议病人在户外绿地散心。

在自然环境中散心一直被认为是一种低成本的疾病预防方式,可帮助人们减少罹患高血压或者精神疾病的风险。不过目前,关于具体在户外待多长时间能够对人体产生显著影响的相关研究依然较少。

(据《生命时报》)

健康内蒙古 Healthy Inner Mongolia

内蒙古卫健委向您推荐

公民健康素养66条

健康素养是指个人获取和理解健康信息,并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。公民健康素养包括基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能等三方面内容。

如有健康问题咨询请拨打 12320

常喝软饮料或增加过早死亡风险

软饮料是指酒精含量低于0.5%的天然的或人工配制的饮料。有研究发现,经常喝人工配制的软饮料可能会引起肥胖、牙齿损伤、肾脏受损等健康问题。然而,实际情况可能更加严重。美国一项最新研究发现,经常饮用软饮料将会显著增加过早死亡的风险。

研究人员通过对37716名美国男性及80647名美国女性进行的跟踪调查发现,饮用过多汽水、功能型饮料、果汁饮料之类的软饮料将会显著增加过早死亡的风险。调研数据显示,若每天饮用两瓶及更多的软饮料,男性过早死亡的风险将会增加29%,而女性过早死亡的风险将会增加36%。**(据《生命时报》)**

换季应对过敏性鼻炎有招儿

很多人开始流鼻涕、打喷嚏、鼻子痒了,这可能是季节性过敏性鼻炎。而且如果不好好控制,可能导致鼻窦炎、分泌性中耳炎等并发症,少数人甚至会发展成为哮喘。

据介绍,季节性过敏性鼻炎俗称花粉症,一般多在春秋两季发作,多数都和树木、杂草粉有很大关系。每当季节变化时就出现鼻痒、打喷嚏、流清涕、鼻塞等典型症状。

针对花粉引起的过敏性鼻炎,专家提出三方面建议:

第一,通过环境控制和隔离,防止接触花粉。如戴风镜、口罩;关窗;空气净化;用正规的鼻腔冲洗器和生理盐水进行鼻腔冲洗等。

第二,足量足疗程进行药物控制。目前治疗指南推荐的局部使用激素,比如鼻喷激素,进入人体内的量非常小,即使进入人体内也很快被代谢掉,几乎不会引起明显的全身副反应,已经被临床证实足够安全。

第三,对于严重患者,要考虑进行过敏原特异性免疫治疗,也就是“脱敏治疗”。免疫治疗的起始年龄需要在5岁以上且病情控制平稳,一般来说疗程需要3年以上。 **(据新华社报道)**

买进口牛奶要看纯不纯

“网购囤了好多新西兰、荷兰进口牛奶,家人有福啦!”市民樊先生在微信朋友圈晒了一条这样的信息,还把进口盒装牛奶的照片排成了“九宫格”,好友纷纷评论“求购买链接”。

据了解,商场、超市里流行的进口纯牛奶主要来自德国、新西兰、西班牙等国家,有的包装上甚至直接印有中文标签,多数品类的保质期长达12个月,而国产常温奶的保质期基本在半年之内。一些进口纯牛奶包装上印有“高温灭菌”的字样。乳业分析师分析认为,延时超高温灭菌技术可以生产出保质期为一年的常温奶,但这是以牺牲牛奶品质为代价的,保质期长意味着杀菌时的温度更高或时间更长,营养成分也会流失更多,失去了喝牛奶的意义。

据乳业专家王丁棉透露,进口常温液态奶基本上都是“专门卖给中国消费者的”。在国外,消费者日常喝的牛奶90%都是低温奶,必须冷藏,就是为了保证牛奶的营养成分不被破坏。保质期长了,牛奶里的生物活性物质含量也就低了,其生物活性物质损失严重,营养价值也就降低了。

纯牛奶是乳制品中最受欢迎的单品之一,不过,一些进口牛奶挂着纯牛奶的牌子,实际上却是牛奶饮料。哪怕是因营养丰富而受消费者热捧的低温巴氏消毒奶,也逃不过被进口奶“模仿”的下场。调查发现,一些洋牛奶的配料不是生牛乳,而是调制乳,即拿奶粉还原而成。 **(据《大河报》)**