早餐不吃晚餐太迟都伤心脏

近期出版的《欧洲预 防心脏病学杂志》刊登了 巴西一项新研究结果:不 吃早餐或晚餐过晚会直接 影响心脏病患者的康复效 果,增加心脏病发作后的 早亡等风险。

新研究中, 巴西圣保 罗州立大学研究员马库 斯·米尼库奇博士及其研 究小组调查了113名平均 年龄为60岁的心脏病发作 患者。这些患者罹患的是 一种特别严重的心脏 病——ST段抬高型心肌梗 死(STEMI)。其中,58%的 参试患者不吃早餐,51%的 患者晚餐很迟,41%的患者 既不吃早餐,晚餐也吃得 晚。对比分析发现,不吃早 餐或者晚餐太迟的患者在 出院后30天内心绞痛发 作、再发心脏病和死亡的 风险,会比正常三餐者高 出4~5倍。

米尼库奇博士分析 称,有不吃早餐和晚餐太 晚这两种不良饮食习惯

的人,更可能存在吸烟和 不爱运动等其他不健康 习惯,这会导致炎症反 应、氧化应激和内皮功能 降低等问题,进一步加大 心脏病后康复的难度。数 据显示,STEMI患者出院

后1年内死亡率高达10%, 而定时摄入足够营养是 简单易行的改善预后的 方法,建议每天按时吃早 餐,晚餐和睡觉之间至少 间隔两个小时。

(据《生命时报》)

血管中 并无"垃圾"

日常生活中,我们常 常会听到许多商家宣传自 己的产品是血管"清洁工" 可以清除"血管垃圾毒素, 让血管通畅"。但血管里真 的有"垃圾"吗?真的是"垃 圾"堵塞了我们的血管吗?

"血管中有水、血脂、蛋 白质、血糖等身体必须的基 础物质,也包含肌酐、尿素 氮等代谢物质。"有关医疗 专家说,这些代谢物质并不 是"垃圾"或"毒素"。

据了解, 尿素氮是人 体蛋白质代谢的主要产 物。肌酐分为外源性和内 源性两种。外源性肌酐是 肉类食物在体内代谢后的 产物,内源性肌酐是体内 肌肉组织代谢的产物。正 常情况下,代谢废物会随 着血液运输到特定的排泄 器官,最终排出体外,不会 对身体造成伤害。健康的 人平时适当喝水,增加排 尿,就可以帮助代谢废物 清理。这些物质在血管中 的含量保持在一定范围 时,就属正常,不会对身体 造成伤害。

虽然代谢物质不是 "垃圾""毒素",那么它们 有没有可能堵塞血管呢? "真正使血管堵塞的是血 脂,特别是胆固醇。"医疗 专家说。

有人说,服用保健品 能疏通血管,事实果真如 此吗?"有些保健品可能对 降低血脂有用。但要注意 的是, 汶只是对健康人而 言。对于那些已经出现血 管堵塞的病人,保健品的 作用微乎其微。"医疗专家

不想给血管"添堵"最 好的办法是改善生活方 式,提早预防。专家称,要 注意生活中的细节,尽量 把能去除的危险因素去 除,比如积极防治高血压、 高血脂、高血糖,不抽烟、 不饮酒,同时增加运动量

(据《科技闩报》)



1 1 健康内蒙古

Healthy Inner Mongolia



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拔打 12320





如何应对"孕傻"?

休完产假,姜莉重回 了自己的工作岗位, 但她 却觉得自己处处被"孕傻" 一比如忘记领导、 同事交代的事情, 时常对 着电脑就忘记下一步要做 什么等等,"都说一孕傻三 年,我这个状态该咋办

对此,一些辣妈总结 一些方法来应对"孕傻": 每天手写备忘录,将宝宝 的事情安排妥。

宝妈产后希望恢复工 作状态,摆脱"孕傻",可从 以下几点着手:

1.寻求家人的支持,比

如关于照顾孩子的担忧

2.保证充足的睡眠,有 条件的最好每天午睡,长 时间睡眠不足会造成大脑 反应迟钝;

3. 可以通过手机订闹

钟或者备忘录等方式,提 醒自己相关工作事官;

4.摆脱"孕傻"的自我 心理暗示, 可以理性总结 自己每次做错事或是忘事 的原因,比如因何事分心

●专家点评 "孕傻"更多的是一种心理作用

青少年教育专家、伦敦大学学院心理学博士陈志林 说,关于"孕傻"是否存在一直存有争议,至今还没有确切 的结论。有研究认为,孕产妇记忆力下降,可能与怀孕前后 女性体内激素变化、睡眠质量下降及注意力分散等诸多因 素有关,而澳大利亚的一项研究认为,"孕傻"更多的是一 种心理作用。 (据《重庆晚报》)

饮烫茶谨防食道癌

俗话称"人走茶凉",可见在中国文化中,热茶 深受人们的推崇和喜爱。其实不仅是中国,在俄罗 斯、伊朗和土耳其等诸多亚欧国家,人们都习惯饮 用热腾腾的茶饮。近日,《国际癌症杂志》发布一项 最新研究报告提示,茶水温度过高,会显著增加患 食道癌的风险。

与中国一样,伊朗有着历史悠久的茶文化。研究 人员对5万名伊朗人进行了为期10年的追踪调查,收 集他们习惯饮用的茶水温度和食道癌发病率数据。分 析结果表明,与那些几乎不喝茶或喜欢喝凉茶的人相 比,每天喝两杯以上、温度为60摄氏度茶水的人患上 食道癌的几率高出90%。

目前,研究团队正准备深入探究为什么相对于其 他热饮,热茶对食道的伤害更大一些,尤其容易引发 食道癌。不过他们建议,面对任何一杯"烧嘴烫牙"的 饮品,都应耐心等待几分钟再下嘴。(据《生命时报》)

孩子说话晚怎么办?

孩子说话晚或者说话不清楚, 严重影响孩子的社 会交往、心理健康、知识和技能的学习以及职业的发 展,因此"孩子说话晚"家长一定要重视。

- 一.哪些原因会影响孩子说话呢?
- 1.听力障碍:听觉器官的问题。
- 2.智力发育障碍:认知理解能力差,语言理解滞后。 3.说话的器官发育障碍:舌系带的问题、唇腭裂
- 4.语言环境:和孩子的交流少,家里人说话口音太 杂等。
 - 5.心理原因:家长总是呵斥孩子。
- 6.交流方式:家长和孩子沟通时语速太快或内容 超过孩子理解能力等。

孩子说话晚,父母应该尽快带孩子到言语门诊 做相关的检查(智力测试、言语发育评估、听力测试 等),了解孩子语言发育水平以及可能存在的影响 因素,专业人员会根据孩子发育的具体情况和测评 后的结果, 制定个性化的训练方案和家庭干预指 (据《齐鲁晚报》)

吃熟西红柿 有助降低高血压和高胆固醇

《欧洲更年期杂志》刊登的澳大利亚阿德莱德大 学一项研究发现,熟西红柿有助于降低患者高胆固醇 和高血压,进而降低心脏病危险。其作用堪比他汀类 药物。研究者表示,番茄红素相当于低剂量药物,却没 有肌肉酸痛和损伤神经的副作用。

有关医疗专家介绍说,这可能与番茄中的番茄红 素的作用有关,之前有研究显示它能有助于降低血液 中"坏胆固醇"水平。与生吃西红柿相比,番茄做熟后, 其中的番茄红素更好吸收。每天食用500克番茄有助 预防心脏病。 (据《健康时报》)