

进补过度 大脑容易早衰

76岁的吴大爷最近经常一个人静坐发呆。各种检查指标都还算正常,医生跟家属仔细询问了老人的日常饮食,结果发现,过度进补营养过剩是导致吴大爷大脑早衰、记忆衰退的主要原因。

吃得太好大脑易早衰

国内外病理学研究表明:经常饮食过饱,不仅会使消化系统长期负荷过度,导致内脏器官过早衰

老和免疫功能下降,还会导致大脑早衰。在多年研究的基础上,学者发现了一个惊人的现象和事实:约20%的老年性痴呆患者在他们青壮年时期皆是饱食的“美食家”。与体重正常人相比,胖人大脑组织平均少8%,大脑早衰约16年。

吃得太好,会让记忆力过早衰退的可能性增加近4倍。美国梅奥诊所调查了1230名年龄在70~89岁之间的老年人,结果发现,平时主食吃得太过精细、

进补过度的群体,记忆力、语言能力、思维能力和判断力都会比同龄人差。

大脑会得“糖尿病”

中国营养学会理事长程义勇教授研究老年退行性疾病多年,他表示,现在营养学界也将阿尔茨海默病称为“脑的糖尿病”,因为它的发病机制与糖尿病非常相似,在老年人的脑部也会出现胰岛素抵抗问题。因此,平时吃得太精

细,进补过多,导致大量摄入主食等碳水化合物,会增加认知障碍的风险。

国内外的免疫学研究发现,失智患者大多容易并发心肌梗死、动脉硬化等疾病。而这些慢性病的发生,多与饮食肥腻、太精细等有关。

有研究人员还在对比了失智群体与正常人的饮食,发现失智人群通常黄色蔬菜和鱼吃得少,但是肉类却吃得非常多。黄色蔬菜中富含的维生素A和

β胡萝卜素能有效预防动脉硬化,从而预防老年痴呆。典型的黄色蔬菜有胡萝卜、红薯、老玉米、南瓜、韭黄等,这类蔬菜平时很少出现在餐桌上。

增强记忆力有营养处方

多位专家还根据研究,开出了有益大脑、能增强记忆力的营养处方。

多吃点大脑喜欢的食物,如坚果和种子类食物、橄榄油等。条件允许的,可

偶尔吃点个头小、牙齿尖、生活在寒冷水域的鱼类(三文鱼、金枪鱼等)。

进补也并非需要吃那些大补药材,一些简单的茶饮就有延缓记忆衰退的功效,如山药柏子仁茶。取山药30克、柏子仁10克,一起用水煎服,此方能宁心静神,延缓智力减退。

多做做指尖运动,比如弹琴、织毛衣、打麻将等,以此来锻炼大脑的反应速度。(据《广州日报》《北京青年报》)

卒中早期控制可有效降低风险

10月29日是第14个世界卒中日。专家表示,卒中可防可控,早期积极控制卒中危险因素及规范化开展卒中治疗,可有效降低卒中的发病率、复发率、致残率及死亡率,改善卒中的预后效果。

脑卒中是一种急性脑血管疾病,是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一组疾病,通常分为缺血性和出血性两大类。不同部位的脑卒中导致的症状也不尽相同。

北京天坛医院常务副院长王拥军说,脑卒中是由生活方式、环境、遗传等多种因素共同引起的疾病,可导致肢体瘫痪、语言障碍、吞咽困难、认知障碍、精神抑郁等,具有发病率高、复发率高、致残率高和死亡率高及经济负担重的特点。

“大量的国内外防控经验都证实脑卒中‘可防可控’。”王拥军说,脑卒中的预防要遵循“合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡”四大原则,一旦发生脑卒中,需要尽快到最近的卒中中心和脑卒中筛查与防治基地医院等具备卒中救治能力的医疗机构接受规范救治。

据悉,国家卫生健康委脑卒中防治工程委员会已发布了“卒中急救地图”APP,民众通过关注微信“卒中急救地图”公众号,可详细了解卒中防治和急救知识,明确获知身边具备卒中救治能力的医疗机构的具体位置、联系方式等信息。

此外,为向卒中患者和其照料者普及卒中预防、急救以及恢复过程中需要了解的基本知识,中国卒中学会编写的《中风患者和照料者手册》也于29日发布,手册以轻松易懂的漫画故事形式讲述科普知识,旨在为卒中患者和家人提供更具延续性的帮助,为预防卒中再复发和卒中后康复提供参考意见。(据新华社报道)

治疗灰指甲外用加口服药效果好

老年人因抵抗力低、合并糖尿病等疾病的概率比较高,十分容易生甲癣,而且年龄越大患病率越高。甲癣虽然十分顽固,但也可以彻底治愈。

如果被感染部分较少,而且甲根部正常,可以选择冰醋酸、水杨酸等外用抗真菌药,但要注意保护甲周皮肤免受刺激。用药前最好先用锉刀将病甲表面锉平修薄,有利于药液吸收。若坏甲面积较大、数量较多,外用药物无法渗入甲根部,或者连续外用半年仍无效时,就要在医生指导下口服盐酸特比萘芬、伊曲康唑等抗真菌药物。真菌吃含药的甲屑会被毒死,就达到根治目的了。

治疗甲癣时,最推荐的方法是外用+口服。因为外用药物很难渗透到比较深的位置,口服药物也很难到达病甲的浅层部位,若将两者结合起来可以取长补短,显著提高治愈率,属于较理想的联合用药方案。(据《北京晚报》)



敷面膜不宜太频繁

很多人喜欢敷面膜,甚至每天都敷,认为这样皮肤才会水嫩。其实,大多数面膜,如果频繁使用,容易造成肌肤敏感,出现过敏、红肿等不良症状。普通保湿类的一周2~3次即可,药妆类的面膜一周1至2次最佳。面膜也不是敷得越久越好,15~20分钟足矣。

需要提醒的是,每种面膜都有不同的功效。如面膜中含有白芷、白术、白芍、熊果素、曲酸、棕榈酰、淮山药、芦荟等植物或药物成分,说明它具有美白的功效;如果面膜中含有透明质酸胶原蛋白、海藻提取物等物质,说明它具有保湿功效。有的面膜含维C、甘草酸等美白成分,这样的面膜不宜在白天用,否则会因为紫外线的刺激形成色斑。另外,不宜频繁使用有果酸成分的面膜,否则会使皮肤出现泛红、脱屑、发痒等问题。(据《北京晚报》)

认床是睡眠障碍

睡觉“认床”,离开熟悉的环境就睡不着,这是一种环境性睡眠障碍。一般消除环境因素多能取得较好的效果,同时选用合适的床。床的高度一般略高于膝盖为宜,即40~50厘米,太高,易使人紧张,产生不安全感。宽度以肩宽的2.5~3倍为宜,太窄不易翻身,太宽会使人产生不安的心理情绪而影响睡眠。床垫应软硬适中,沙发床和席梦思不适宜老年人和儿童。选用木板床,再铺个5~10厘米的软垫即可。另外,地球是个大磁场,为顺应磁场,床位应东西向或接近东西向。(据《扬州晚报》)

风寒袭肺按3个穴位

该证型表现为咳白稀痰、恶寒发热等症,较轻时可按列缺(手腕内侧大拇指侧下,脉搏跳动处)、尺泽(肘横纹中桡侧凹陷处)、肺俞(背部第三胸椎棘突下,左右开二指宽处),用拇指指腹顺时针揉50次,再按压20次,有酸胀感为宜。(据《中国医药报》)

心脏不得癌但会长肿瘤

85岁的朱女士两周前突然出现胸闷、气促、腿肿等症状,在医院检查为“心脏黏液瘤”。由于黏液瘤不稳定,随时可能出现脱落,造成脑梗、心衰,非常危险,犹如埋藏着一枚“心脏不定时炸弹”。

心脏肿瘤左心房最常见

据心外科专家介绍,心脏肿瘤主要为黏液瘤,瘤体如同果冻状。根据国际、国内的调查数据显示,原发的心脏肿瘤在随机尸检中的发病率为0.17%~0.19%,75%的原发肿瘤是良性的,其中50%的良性肿瘤是黏液瘤。黏液瘤通常起源于心房间隔的卵圆窝边缘组织,绝大多数为单发肿瘤,但也可多发,常有家族遗传倾向。大体形态上,大约三分之二的黏液瘤是圆形或卵圆形,外表光滑或分叶。黏液瘤多数有瘤蒂,可发生于心脏各房、室腔,其中以左心房为最常见。

黏液瘤不稳定易造成脑梗

黏液瘤不稳定,随时可能出现脱落,造成脑梗、心衰,因此心脏内有黏液瘤,犹如身体里埋藏着一枚“不定时炸弹”。

黏液瘤的主要危害有心脏血流动力学紊乱、动脉栓塞等。心脏黏液瘤体积增大至相当程度,可阻塞二尖瓣口,引起血流障碍,产生瓣膜狭窄的症状和体征。如心悸、气短、晕厥、咯血等。如果这种梗阻为间歇性发作,患者可出现短暂的昏厥,且常与体位的变化有关,部分患者可能会发生猝死。动脉栓塞是因为肿瘤的碎片随血流漂动,引起体循环动脉栓塞,息肉状和葡萄状的黏液瘤较易脱落导致栓塞。大约一半的栓塞发生在脑血管,引起昏迷、偏瘫、失语等症状。

一经发现及早手术

黏液瘤病人的年龄自2.5~83岁,平均年龄51岁。黏液瘤一经确诊,药物治疗无任何效果,应尽早做好手术安排,以解除其经常受到的动脉栓塞及(或)猝死威胁。在确诊到接受手术治疗这段时间内,患者应尽量减少活动,以防止瘤体嵌顿而致猝死。有人回顾我国50年来报道的587例心脏黏液瘤手术,治愈率达91.7%,术后患者症状体征均有缓解或消失,心功能明显改善,多数能恢复劳动能力。对重度心衰和心功能较差者应在积极控制心衰和改善心功能的同时尽早手术,手术的死亡率在1.25%~12.7%之间。

随着胸腔镜及心脏大血管外科微创手术技术的蓬勃发展,心脏黏液瘤患者手术可采用微创的方式,微创技术不仅创伤小,还能缩短住院时间,大大减少住院费用,是一种安全有效、经济的治疗方法。另外,由于黏液瘤有复发倾向,患者术后应定期复查。(据《南方都市报》)