

# 疾病也玩“过家家”

“三高”是一个高频热词,它知名度高的原因,除了媒体的作用之外,更重要的是它有广泛的“群众基础”。

在成年人中,高血糖、高血压和高血脂的患病率分别是 12.8%、27.9% 和 40.4%。也就是说,在我们国家,约有 1.4 亿糖尿病、3.3 亿高血压和 4 亿血脂异

常患者。

普通人会觉得,“三高”是三种病,但它们其实是“一家人”。这家人还有几个成员,它们是超重或肥胖、高尿酸血症和痛风、脂肪肝、多囊卵巢综合征、黑棘皮病等。这“八口之家”有一个官名,叫做“代谢综合征”,是一组以肥胖、高血糖、血脂异常以及

高血压等聚集发病的临床症候群。每 3~5 位成人中就有 1 例代谢综合征患者。

医学上之所以把它们认定为“一家人”,是因为它们有太多相似的地方。这些成员的出现都受遗传和环境的双重影响,是不良生活方式、营养过剩、肥胖导致人体的蛋白质、脂肪、碳水化合物等物质发

生代谢紊乱的病理状态。

“共同土壤”学说认为,这些病的原因与长期高热量摄入和缺乏运动导致的肥胖有关,尤其是中心性肥胖造成胰岛素抵抗和高胰岛素血症。随着病情进展,可引起多种疾病风险增加,如高血压、冠心病、脑卒中,甚至与乳腺癌、前列腺癌、结肠癌等也

有关。

“共同的发病土壤”引起一系列的全身代谢异常,危害可谓巨大。但是,病因相似也有好的一面。也就是说,这个“疾病之家”貌似蛮横,预防及治疗措施却是相似的:管住嘴、迈开腿、减体重则可以无病防病,甚至在疾病的早期也有可能一招制敌,逆

转病情,最好的结果是痊愈,如脂肪肝、高尿酸血症、糖耐量异常等。即便不能痊愈,控制住一种代谢紊乱,也有利于其他代谢紊乱的防治。

患者一旦被“八口之家”的任何一种病滋扰,就需要综合治疗。改变生活方式是必须的,否则将后悔莫及。(据《大河健康报》)

## 糖友常捂眼搓耳可保护血管

糖尿病患者血糖控制不好的情况下,会出现一系列微血管病变,进一步导致糖尿病眼病、肾病等并发症。糖尿病患者除了加强血糖控制外,常做捂眼、揉耳等小动作,能很好地保护微血管。

捂眼先闭目养神 5 分钟,将双手相互摩擦至发热,轻轻按住双眼,再用双手的手掌分别沿着顺时针、逆时针的方向旋转揉按眼部各 5 圈,反复揉按 3~4 次,每天重复 3~5 次。此法具有改善眼部血液循环、保护眼部微小血管的作用。需要注意的是,有眼底出血症状的糖尿病患者禁用此法。

搓耳用双手轻轻握住双耳廓,先从前向后,再从后向前搓揉双耳,以耳廓皮肤略微发红、耳部有烘热感为度,然后可用拇指和食指轻巧、有节奏地捏压耳垂正中 1 分钟,可每日早晚各操作一次。此法可改善末梢血管的微循环状态,保护微血管。中医认为,耳与脏腑经络有着密切的关系,各脏腑组织在耳廓均有相应的反应区即耳穴,刺激耳穴对相应的脏腑有一定的调治作用。

(据《快乐老人报》)

## 口腔护理千万别踩这些坑

时下,随着大众对口腔的保健意识不断增强,各种口腔保健产品层出不穷。这些东西真能养护口腔吗?

**漱口水去口臭护牙龈?不宜长期用** 因为携带和使用方便,漱口水受到了很多人的青睐。解放军 302 医院口腔科副主任医师李雅彬表示,口腔医生会根据病情开治疗型漱口水进行消炎,但一般会建议炎症消除后就停用漱口水,否则会造成口腔菌群失调。生活中用的保健型漱口水也不建议长期使用。

**用牙粉去渍?得不偿失** 在网上,各种宣称能美白、抗菌的牙粉销售火



爆。其实,牙粉是一种颗粒比较大的摩擦剂,通过摩擦牙齿表面而实现去渍功能。长期使用,对牙釉质有一定的损伤,时间一长易造成牙菌斑和牙结石沉积,得不偿失。

**喜欢的牙膏天天用?不科学** 生活中,很多人会偏爱某种香型或品牌

的牙膏,并坚持天天用。中华牙周病学会常务委员毕良表示,这种习惯不值得提倡,长时间用一种牙膏,口腔中的细菌就可能产生“耐药性”,开始“抵抗”牙膏清洁口腔的作用。建议平时应交替使用不同牙膏。

(据《武汉晚报》)

## 夏季血压降低切不可自行停药

夏天到了,很多高血压患者突然发现自己的血压居然无缘无故地降低了,这是不是表明自己血压控制得好,可以松口气、停停药了?

其实,夏天血压降低与气温有关,天气炎热,人体血管扩张,进而血压降低。若患者因此擅自停药,这种做法十分危险。临床上发现,在 35℃ 以上的高温天气,心脑血管疾病死亡率明显上升,高血压患者夏天千万不能大意,要更警惕心脑血管意

外,想要调整用药也一定要在医生的指导下进行。

温度升高时,中枢神经也会跟着兴奋,人就会表现出烦躁不安、情绪易激动,可促使血压骤升。同时,天气热,皮肤、呼吸道中的水分蒸发和排出得也快,再加上大量出汗,人体内水分丧失增多。如得不到及时补充,血液就会变得黏稠,流速减慢,易形成血栓,进而引发脑血栓、缺血性中风、心绞痛和心肌梗死等。并且,为了在高温天

气中维持体温恒定,人体往往通过自身调节机制使皮下血管扩张以增加散热,同时心跳加速、增强,加重了心脏负担和耗氧量,易诱发各种心血管疾病。此外,到了夏天有些患者喜欢喝冷饮、洗凉水澡,忽然的冷刺激会引起血管收缩,冠心病患者容易引发心绞痛,心衰患者容易引发感染和心衰。因此,高血压患者在夏天切不可因血压降低放松警惕、擅自停药。

(据《大河健康报》)

## 禁食时间并非越长越好

严格空腹的项目主要包括血糖、血脂、肝功能(主要是胆红素和转氨酶)、肾功能(主要是尿素素、尿酸和肌酐)、血液黏度检查。“空腹”是指禁食

8 小时以上,但超过 16 小时的空腹会影响检验结果,所以最佳禁食时间为 8~12 小时。空腹可以喝白开水,但牛奶、咖啡、酸奶和其他类型的饮料等

是被禁止的。肾功能正常的人不会因饮水过多造成检验结果异常,所以患者在采血前不需刻意禁水。

(据《广州日报》)

## 盲目练“跪行”会加速膝盖磨损

近来,网上刮起了一阵“跪行”之风,称练“跪行”除了能减肥并防治膝盖痛、膝盖积水、膝盖骨刺、腰疼、脱发,还能引气血、补肝肾,可谓“一代良方”。甚至还有人“现身说法”,说自己练习一段时间后,把骨刺都“跪没了”。“跪行”真的如此神奇吗?

### 长久跪行易造成关节磨损

部分推荐“跪行”的文章和视频中提到,跪行,是在一个不太软的床上或在地毯上跪着行走。

“不少人觉得,增加运动量或通过类似跪行的方式可以‘磨’掉骨刺,这是一个误区。”浙江省中医院推拿科主任杜红根表示,网传的神奇“跪行”纯属噱头,对膝关节疾病并无治疗、调理效果,如果长期照此练习,反而会损伤膝盖。杜红根说,正常关节表面有一层软骨膜,用以保护其下的骨组织不被磨损。一般来说,膝关节在屈膝 35° 至 50° 的范围内,髌骨向外滑出力加大,髌骨软骨所受到的压力和摩擦也最大。而“跪行”所要求的动作就属于这一范围,长期采用此法锻炼,会加重膝关节髌骨软骨膜和组织的磨损。

### 坐“跪椅”护腰养膝?噱头

随着跪式“养生”的兴起,近来,一种声称符合人体工学的“跪椅”在网上热销。商家号称坐在上面,可纠正坐姿、减轻腰椎压力、保护膝关节。

有网友在使用后表示,腰背是被动挺直了,但才坐了 20 分钟,就出现了腿脚发麻的不适。对此,武汉市中心医院骨科副主任医师汪阳表示,根据产品介绍来看,跪椅的椅垫是向前倾斜的,逼迫使用者挺胸抬头,重心向后。长期维持这个姿势,会引起腰部肌肉疲劳。对健康成人来说,长期跪坐可能会影响下肢的血液循环,造成腿麻。而对于膝关节不好甚至有半月板损伤等人群,长时间跪坐,会加重膝关节损伤。

### 推荐两种平和护膝法

那么,本身膝盖已有不适的人就不能运动了吗?其实不然。北京大学第三医院运动医学科副主任医师杨渝平说,平时坚持做一些平和、护膝的锻炼,能促进膝关节损伤的恢复。

**平卧直抬腿** 平躺于床上,腰部贴紧床面,一侧大腿肌肉收紧绷直,慢慢抬起,与床面成 45°,维持 1 秒钟后还原。两腿交替练习,重复 50 次。

**绷腿锻炼** 在膝关节伸直的时候(坐、立、躺时都可以做)主动收缩大腿股四头肌,使其绷紧保持 5 秒钟,然后放松 2 秒钟,如此反复,每天最好做够 1000 次。不要求一次做完,可分多次完成。

(据《每日商报》《楚天都市报》)