

速效救心丸用对才能救命

速效救心丸需采用舌下含服法,若为了更快地发挥作用,可嚼碎后再放到舌下含服,药物的有效成分通过舌下黏膜吸收可迅速进入血液循环,避免了口服要经胃肠、肝脏代谢过程,减少药物降解损失,使之高浓度地迅速到达心脏,既见效快,消除心绞痛的发作,又可防范缺血给心脑血管带来严重损害。

服用速效救心丸坐着服用比站着或躺着效果好。因为坐着服用速效救心丸,可使回心血量减少,减轻心脏负担,使心肌供氧相对满足自身需要,从而缓解病情。而站着含服时头部位置较高,常因周身血管扩张而致血压降



低,引起晕厥。躺着含服因心脏位置较低,致使回流心脏血液量突然增多,不仅加重心脏负荷,而且难以控制心绞痛症状。

速效救心丸有一定的降压作用,低血压的患者应慎服,低血压患者服用后,可能出现眩晕等症状,加重低血压病情。心绞痛

发作时,推荐剂量为每次10~15粒,舌下含服,如果用药10分钟症状不缓解,可再含服1次,若连服2次仍不缓解,须立即送最近的医院急救。

近些年,心梗猝死的新闻屡见不鲜,很多人对这种突发性疾病感觉担忧。平日熬夜、饮食不规律的现象在

年轻人中普遍存在,他们身边可能常常备着速效救心丸,甚至作为保健预防药长期服用,这种做法其实是不可取的。对于速效救心丸的使用,应根据病情而定,切不可盲目多吃、滥服、防止耐受性,长时间服用还可能产生依赖性。

预防心梗的发生,还要从改善日常生活习惯做起,比如合理饮食,适当进行体力劳动和体育运动,规律生活,保持愉悦的心情,及时缓解工作、生活压力,戒烟限酒等;定期体检,充分了解自身的身体状况;针对高血压病、糖尿病、高脂血症等血管危险因素,进行早期干预,如此才能做到真正的预防保健。 (据《人民政协报》)

需要重点吃的健康食物

1. 全谷物、薯类、杂豆 (不包括黄豆) 这是中国居民膳食宝塔的地基,也就是主食。它们含有较多的膳食纤维和维生素、矿物质,相比精米精面好得多,饱腹感强、升糖慢、通便。
2. 新鲜果蔬 尤其是深色蔬菜(红、黄、紫、深绿),苹果、橙子、猕猴桃、

草莓等营养密度较高的水果。注意,土豆不算蔬菜,更像主食。

3. 水产 平均来看,中国人吃水产是偏少的,可能和价格及地理环境有一定关系。淡水鱼和海水鱼都可以,富含油脂的鱼类其实是比较健康的,尤其多不饱和脂肪酸比较丰富。

4. 乳制品、豆制品(主要指黄豆) 对中国人而言,无论牛奶、酸奶、奶酪都可以,但尽量不要喝加糖的乳饮料。另外,没必要追捧“植物奶”,不如喝豆浆吃豆腐,价格便宜量又足。
5. 坚果 每天一小把坚果(原味最好)是有益健康的,虽然坚果脂肪多,但不饱和脂肪、膳食纤维和

矿物质很丰富,而且饱腹感强。当然,嗑一大堆瓜子花生就很不健康了。

另外,地中海地区吃橄榄油是就地取材,橄榄油无非是油酸含量高,国内也有高油酸的花生油、菜籽油、茶油等品种。吃油最重要的是控制量,而不是吃什么油。精挑细选的调和油与豆油、菜油等单一品种油并无本质差异;“红酒有益健康”是当年红酒商人“蛊惑人心”的概念,包括白藜芦醇等噱头都别当真。饮酒伤身,无论多少,少喝只不过危害不明显而已。

除了以上,运动对心脏健康也非常重要,尤其是中等强度以上的运动,可以很好地促进心肺功能。医生的建议是每天30分钟锻炼,如果你平时不锻炼,建议循序渐进,量力而行。(据《北京青年报》)



吃太油 易秃头

肥胖是一种全球流行病。多项研究证实,肥胖与心脏病、糖尿病等多种疾病密切相关。国际顶尖学术期刊《自然》杂志刊登日本一项最新研究发现,脂肪摄入过多还会加速脱发风险。

正常情况下,毛囊干细胞在每个毛囊周期都会自我更新,这样头发才会不断生长。随着年龄增大,

毛囊干细胞无法自我补充,数量与日俱减,导致头发稀疏。肥胖超重人群罹患雄激素性脱发的风险更高,但肥胖是否会加速秃头进程,其具体原因和分子机制仍不清楚。近日,日本东京医科齿科大学研究小组通过小鼠模型实验,深入探究了高脂肪饮食或基因诱导肥胖对脱发的具

体影响。研究人员将小鼠随机分为两组,分别喂食高脂肪饲料和标准喂养饲料,比较两组小鼠毛囊干细胞的变化情况。结果发现,连续4天喂食高脂肪饲料,导致小鼠毛囊干细胞氧化应激(压力)增加、炎症细胞因子信号激活和表皮分化。研究人员通过干细胞追踪、表观遗传学和

反向遗传学的进一步综合分析认为,肥胖可通过诱导某些炎症信号导致毛囊干细胞耗竭,阻止毛囊再生,最终加速脱发。

研究表明,避开高脂肪饮食有助预防过早脱发。这项新研究对秃头的预防和治疗以及对肥胖症相关疾病的了解都具有重要启迪意义。(据《生命时报》)

秋冬易瘙痒 试试这样做

秋冬季节,不少人会时常感觉皮肤瘙痒,尤其是到了晚上,奇痒难忍。秋冬季节皮肤为什么容易瘙痒,又该如何预防呢?

瘙痒是皮肤病中最常见的症状,尤其是秋冬季节,这是因为秋冬季节气候干冷,风大,很容易使皮肤处于脱水状态,皮肤毛孔收缩,血流量减少,使皮肤失去很好的滋养;再加上血液循环不良,皮肤适应能力下降,因此,秋冬时节过冷过热的刺激易引发瘙痒,以致经常感到皮肤发痒。尤其是老年人皮肤松弛、有皱纹、皮下脂肪减少甚至消失,汗腺及皮脂腺萎缩,含水量下降,瘙痒症状会更加明显。

预防皮肤瘙痒要特别注意保持皮肤滋润,还要在日常生活中注意以下几个方面:

减少刺激:瘙痒症的患者应注意适当减少洗澡次数,洗澡时要用中性肥皂,不要过度搓洗皮肤,忌热水洗烫;每次洗澡后及时涂擦润肤露或霜,这样可以锁住皮肤水分,使皮肤保持一定的湿润度,降低皮肤对外界刺激的反应。

避免搔抓:瘙痒严重时经常会不自觉地剧烈搔抓,这样容易使局部皮肤增厚,皮损变厚反过来又加重瘙痒,形成越抓越痒,越痒越抓,越抓越厚的恶性循环。

穿衣宽松:秋冬的衣服要选择纯棉制品,尤其是贴身穿的内衣裤,以宽松舒适的为好,避免摩擦。

补充水分:秋冬季节喝足够的水,使皮肤得到充足的水分。除了喝白开水以外,还可以喝果汁、矿泉水、茶等。

及时就医:皮肤瘙痒特别明显、持续时间长或瘙痒反复发作,与季节没有明显的关系,皮肤上也没有任何皮疹,则可能是多种疾患的信号,应及时前往医院皮肤科就诊,及早治疗,以免酿成大病。(据《今晚报》)



家用牙膏一人一管

日常生活中,有些家庭习惯全家用一支牙膏。尤其赶上特价款大包装牙膏,一大支可以用很久,这种全家人共享式做法虽然方便实惠,但不利于口腔健康。

共用一支牙膏,容易导致很多口腔疾病交叉传染。如果家里有一人感冒,或者患有其他口腔疾病,那么在刷牙过后,部分病毒、细菌可能残留在牙刷毛缝中。当下一次刷牙时,牙膏与牙刷接触,可能将病毒转移到牙膏上,并通过牙膏传播给其他人。而且每个人的口腔情况不同,比如有人牙齿敏感,就需要特殊配方的牙膏。

此外,购买超大支的牙膏使用时间过久,牙膏在空气中暴露的时间就会增多,牙膏与牙刷反复的摩擦和接触中,细菌的含量也会增加。还有些家庭喜欢几把牙刷放置在同一漱口杯中,或是共用一个漱口杯,同样会导致口腔细菌相互传播感染。

因此,建议全家人尽量不要共用同一支牙膏,也不要共用一个漱口杯。牙膏最好买小管的,每个家庭成员应根据自己的口腔情况选择牙膏,比如小孩可以选择儿童牙膏;有龋齿的家人可以用含氟牙膏;有牙周炎的人可以选择中草药牙膏或者含消炎成分的牙膏。使用牙膏也应定期更换品牌,因为长期使用同一种牙膏会导致口腔中顽固的病菌产生耐药性。还应注意的是,药物牙膏不能代替就医治疗。如果有口腔溃疡、牙齿发黑、牙痛、龋齿、口臭等情况,应及时到医院就诊。(据《生命时报》)