

# 高血压糖尿病对年轻人杀伤力更大

研究发现,肥胖、糖尿病、高血压、高脂血症等代谢异常,对年轻人群的杀伤力更大,会使年轻人较早发生中风和冠心病。

上海瑞金医院宁光院士等对近20万国人的研究发现,高血压是导致我国居民心血管病发病最重要的危险因素,其次是慢性

肾病和糖尿病。慢性肾病则明显增加了全因死亡风险。

研究选择了12个可纠正的危险因素,包括社会经济和心理指标(教育程度和抑郁)、生活方式(吸烟、不健康饮食、饮酒、身体活动少、睡眠时间不适宜)和代谢异常(肥胖、糖

尿病、高血压、高脂血症和慢性肾病)。

其中,研究发现,代谢异常对年轻人影响较大,可导致40至55岁人群52.4%的心血管病事件。

因此,作者认为,包括高血压和糖尿病等在内的代谢紊乱,会使年轻人较早发生中风和冠心病,是

年轻人防治的重点。

而在≥75岁老人中,生活方式危险因素导致了34%的心血管病事件,41%的全因死亡,其中不适宜的睡眠时间是首要危险因素。

研究中,低学历增加了老年人死亡率和心血管病风险。教育程度低主要

与不健康行为和医疗资源少有关。

此外,研究还发现慢性肾病与心血管病和死亡风险关系密切,其作用独立于高血压和糖尿病等传统风险因素。

研究者认为,在当前人口老龄化和公共卫生严峻挑战下,考虑不同年龄

人群危险因素差异,有助于更好识别高危人群,更为精确防控心血管病和死亡率。

据了解,2011至2016年,这项研究共纳入中国心脏代谢疾病和癌症队列研究中193846位居民,平均随访了3.8年。

(据《北京青年报》)

## 铲屎官需要了解猫抓病

喵星人愉悦了铲屎官的身心,但是铲屎官可能会忽略了对喵星人的定期体检,而这小小的疏忽,可能会给铲屎官的身体健康埋下大大的隐患,“猫抓病”就是其中之一。

猫抓病是什么?如同人体表面携带很多非致病菌一样,猫身上也会携带许多细菌及寄生虫(比如跳蚤等)。这些细菌及跳蚤并不会导致猫生病,但是如果人被感染的猫或跳蚤抓伤、咬伤就会致病,这种疾病叫猫抓病。

铲屎官在沉浸式撸猫时,喵星人会舔舐铲屎官的眼睛、嘴巴或皮肤,而喵星人舌头上的小倒刺会造成皮肤黏膜上细小的伤口,或者铲屎官的皮肤黏膜本身存在开放性的伤口,在舔舐的过程中,猫或猫蚤携带的细菌就会侵入铲屎官体内。

如同新生儿抵抗力较弱一样,刚出生的小猫或者幼猫比成年猫更容易感染及携带这些细菌,更容易导致铲屎官患病。成年猫因自身免疫系统的逐渐完善,抵抗力增强,以及铲屎官定期带喵星人体检驱虫,携带猫蚤及细菌的机会将会大大减低。

如何判断是否中招儿?一般在被感染(被咬伤或抓伤)3至10天后,伤口附近的皮肤会发红、肿胀,看起来像一个圆形的肿块或者丘疹,相应区域的淋巴结会肿大,还有可能出现发热、头痛、乏力和食欲下降等不典型的临床表现;极少数情况下会出现意识障碍、视力异常、罹患肝脏疾病。

出现猫抓病的症状该怎么办?当铲屎官出现上述症状时,需要引起注意及警惕,建议去有检测资质的正规医院进行检测,明确是否患病。若确诊患病,部分症状会在几周内自行消失,医生通常会开具抗生素进行治疗。同时,不要忘记给喵星人进行体检及除虫。

如果症状持续不缓解,比如淋巴结持续进行性肿大,多发及新发淋巴结肿大,就有必要进行淋巴结活检,明确是否因长期慢性炎症刺激导致罹患血液系统疾病,建议及时到血液科门诊就诊。

如何预防猫抓病?为了避免铲屎官罹患猫抓病,建议大家在撸猫时,避免被喵星人咬伤或抓伤,与喵星人玩耍后及时洗手,定期带喵星人体检并去除猫蚤,若不慎被咬伤或抓伤,立即用流动的清水和肥皂进行清洗。

值得注意的是,汪星人也会携带相应的细菌,被汪星人抓伤咬伤后,除了需进行狂犬疫苗注射外,也要警惕发生猫抓病的可能性。

(据《北京青年报》)



## 冬吃柚润五脏

冬季是柚子上市的季节,柚子能健脾、润肺、养肝、收敛阳气,是非常好的时令佳果。民间有“秋冬吃柚,赛过吃肉”的说法,柚子肉和皮都可以食用,柚子肉偏凉助湿,柚子皮味辛偏温,所以肉和皮搭配着吃,才能更好发挥果肉的甘润之功,并能中和其寒凉,顾护脾胃。这里,推荐一个柚子食疗方。

具体做法:柚子皮1个,猪瘦肉50克,青红尖椒各1个,生姜、大蒜、花生油、生抽、食盐适量。去掉柚子皮的外层青皮,保留白色部分,将其切成小块,用开水浸泡至冷却,挤干水分,如此重复3遍(有助去除苦涩味),最后将柚子皮置于冷水中浸泡一夜备用。猪瘦肉剁为肉末,青、红尖椒切丝。热油起锅,爆香生姜、大

蒜,下肉末炒至变色,加适量生抽、食盐和250毫升清水,最后将柚子皮放入锅内混匀炒熟即可。

柚皮,《随息居饮食谱》载,“味辛苦而甘,消食化痰,陈久者良”,有理气消食、润肠通便功效,此方适用于饱食腹胀、胃肠功能紊乱、咽喉异物感等“三高”、痰湿、湿热体质人群。

(据《生命时报》)

## 很多牙齿美白剂会伤牙

一口白牙不仅代表洁净健康的口腔,也能传达美好的笑容,给人以自信,为此,越来越多人开始尝试各种牙齿美白产品。近日,加拿大多伦多大学的一项研究指出,常见的牙齿美白剂可能对口腔健康造成广泛损害。

该研究指出,使用过氧化脲(美白牙产品中的常见添加剂)产品会造成牙齿细胞损伤,浓度为10%的过氧化脲凝胶能将牙釉质的蛋白含量降低50%。当过氧化脲浓度约为35%时,会杀死牙髓细胞,而市面上许多家用牙齿美白产品中所含的过氧化物都超过这一浓度。

此外,研究人员还发现,牙齿美白产品中常用的过氧化氢会影响根管治疗效果,造成局部胶原蛋白损伤。牙釉质中蛋白含量的丢失会让增白剂进一步穿透牙齿,并可导致牙髓细胞死亡率的增加。

为了追求快速的美白效果,消费者往往选择浓度偏高的过氧化物浓度。研究人员建议,如果人们决定使用牙齿美白产品,可以选择低于5%浓度的过氧化物,既能起到美白效果,也能减少对牙齿的危害,且不要经常使用。牙齿美白产品会让牙齿在短期内变得脆弱,容易

受到外部影响而形成新的斑点,所以期间最好不要饮用咖啡、红酒、茶等深颜色的饮品,否则会影响美白效果。不要让牙齿美白产品接触到牙龈部位,以免出现过敏反应,如果牙龈疼痛或红肿,一定要立即停止使用美白产品,寻求专业医生的帮助。

发表在《科学报告》上的这项研究强调,消费者需要在使用过氧化物浓度、暴露时间、预期结局和产品副作用之间做出妥善选择。美白牙产品在放入市场前应进行充分测试,患者也应该意识到美白牙齿对其口腔健康的影响。

(据《生命时报》)

## 老人要定期检查眼底

哪些人是眼底疾病筛查的重点人群?建议50岁以上健康人群每年筛查一次眼底疾病。眼底疾病早期不容易发现,但有些眼底疾病不可逆转,早诊断能早治疗。已有眼底疾病的患者要定期复查。另外,患高血压、糖尿病、高度近视、青光眼以及有眼部疾病家族遗传史的人群,更要重视眼底疾病的筛查与防治。

眼底有问题了会有哪些症状表现?眼底疾病有一定特征,若已经出现视力下降、近视加重、眼干眼涩、看东西变形、眼前有黑影等症状,建议及时就诊。

眼底检查能发现哪些疾病?眼底检查能观察到眼底的视神经、视网膜血管等结构,能早期发现一些疾病,比如糖尿病视网膜病变等。

现在眼底检查的准确率有多高?近年来,在人工智能技术的支持下,我们已经可以对眼底照片进行分析,准确率可以达到80%~90%。

有飞蚊症,需要治疗吗?大部分的飞蚊症是正常生理现象,通常不会影响视力。可以慢慢适应,对这些“蚊子”视而不见,多数飞蚊现象会逐渐减轻。还会有一些“坏蚊子”,和视网膜裂孔、视网膜脱离等疾病有关,如果短期内飞蚊现象日益加重,尤其伴有明显的闪光感或视野缺损,应该去医院检查,需要散瞳详细检查眼底,必要时可辅以眼部B超检查。

日常如何预防眼底疾病?老年人最常见的眼病是老年性黄斑变性,建议出门如遇大太阳要戴墨镜,日常多吃蔬菜水果,避免剧烈运动。

(据《健康时报》)