

清晨是心梗的高危时段

清晨对于心血管疾病患者而言,是一天中最需要警惕的高危时段。当“清晨”“如厕”“用力”这三个关键词叠加在一起时,便构成了医学上公认的“心肌梗死时刻”。

人体在清晨会经历一系列生理变化,机体分泌更多的肾上腺素、儿茶酚胺等应激激素,导致心率加快、血压升高,同时,经过一夜的水分蒸发,血液变得相对黏稠,更容易形成血栓。对于罹患心血管疾病的患

者来说,清晨是心脏负担最重、最脆弱的时段。

“突然起床+用力排便”被认为是危险的动作组合。突然起床即从平躺迅速变为站立,会造成体位性低血压,大脑可能瞬间供血不足,引起头晕、眼花。对于老年人,这极易导致摔倒等意外。

用力排便时通常会屏住呼吸,这会急剧增加胸腹内压,迫使回心血量骤减,而当这口气松开时,血液又猛地涌回心脏,

这种血流量的“过山车式”变化会给心脏带来巨大冲击,使血压剧烈波动,极易诱发斑块破裂、形成血栓,导致心肌梗死或脑卒中。

那么如何安全度过高危时刻呢?首先,要采用“三个半分钟”起床法;其次,需预防便秘,安全如厕;最后,清晨要避免剧烈运动,如需晨练,应在充分热身后再进行,并选择散步、太极拳等低强度有氧项目。

据《新民晚报》

持续脱发或是身体在预警

冬春交替之际,气温波动较大,人体新陈代谢进入调整期,部分人群出现脱发增多现象。医生提醒,少量脱发是正常生理现象,但持续大量脱发,可能是身体发出的健康预警,甚至与多种潜在疾病相关,需及时关注并干预。

“每天脱落50至100根头发属于正常代谢,通过休息、补充营养可自行调节。但如果每天脱发超过100根,且持续超过3个月,或出现斑片状脱发、头发明显稀疏,就属于异常脱发,需警惕潜在健康问题。”宁夏医

科大学总医院皮肤科主任医师葛新红说。

持续脱发的背后可能关联多种疾病,常见的关联疾病包括:缺铁性贫血、甲状腺功能异常、脂溢性皮炎等。此外,自身免疫性疾病、糖尿病等,也可能间接诱发异常脱发。

除了疾病因素,不良生活方式也会加剧脱发。比如,经常熬夜、作息不规律,精神压力大、情绪紧张;饮食油腻、高糖,饮水不足、营养不均衡;频繁染烫头发、过度清洁,也会损伤头皮和毛囊,加重脱发。

缓解异常脱发可先从调整生活习惯入手。医生建议,保证每晚7至8小时睡眠,避免熬夜;均衡饮食,多吃优质蛋白、新鲜蔬果和富含铁、锌的食物,少吃高油高糖食物;及时调节情绪,避免长期焦虑,可通过简单运动释放压力;洗头频率适中,避免使用刺激性洗发水,减少染烫次数。若通过调整生活习惯后,脱发症状仍未缓解,或伴随头晕、乏力、体重骤变、头皮瘙痒疼痛等情况,需及时就医,排查潜在疾病并进行针对性治疗。

据《扬子晚报》

更年期关节痛值得关注

更年期关节痛为更年期综合征的运动系统症状,是由卵巢分泌激素水平下降、骨钙流失而引起的运动系统变化。

更年期关节痛的特点是一般无明显外伤却全身关节酸痛,尤以指关节肿胀、疼痛和膝关节疼痛为主,并且活动受限,下蹲及上下楼梯时症状明

显。长期的疼痛、身高的下降和运动功能的受限,会严重影响患者的生活质量。此外,疼痛和行动不便会影响患者的精神健康,甚至会导致抑郁和社交孤立。

专家指出,预防更年期关节痛应做到以下两点。1.适当进行体育锻炼。经常运动还可

以使关节更加灵活、改善肌肉的协调能力、减少钙的丢失,对预防骨质疏松也很有意义。2.调整饮食结构。适量食用含钙量较高的以及富含维生素D的食物,如鸡蛋、蘑菇、鲑鱼等;尽量减少饮用咖啡和可可类饮料,以防影响钙的吸收。

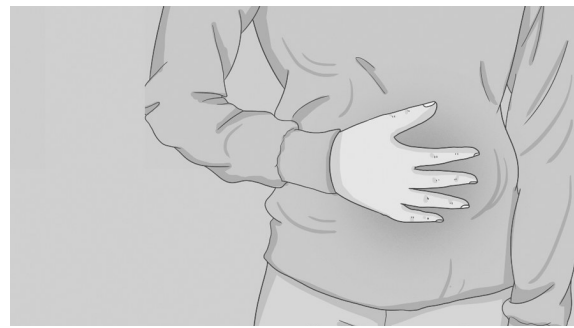
林瑶

上腹部剧烈疼痛 小心急性胰腺炎

急性胰腺炎是最凶险的胰腺疾病之一,常由暴饮暴食、酗酒或胆结石诱发。

当人体短时间内摄入大量高脂肪、高蛋白食物时,胰腺会超负荷分泌胰液;过量饮酒则会刺激胰管黏膜,导致胰管痉挛、狭窄,影响胰液排出;胆结石若堵塞胰管开口,会导致胰液淤积。这些情况都可能使原本应在肠道内发挥作用的消化酶在胰腺内部被提前激活,开始“消化”胰腺自身及周围组织,导致胰腺充血、水肿甚至坏死。此时,患者会出现上腹部剧烈疼痛,疼痛常向腰背部放射,同时伴有恶心、呕吐、发热等症状,严重时可引发休克、多器官衰竭。

刘璐璐



淋巴结肿大需警惕

淋巴结是过滤病原体的重要免疫器官,当血液病(如淋巴瘤、慢性淋巴细胞白血病)发生时,颈部、腋窝或腹股沟等部位的淋巴结可能出现无痛性肿大。肿大的淋巴结质地较硬,直径通常超过1厘米,活动度差,可能相互粘连或固定于周围组织。霍奇金淋巴瘤患者可能在饮酒后出现淋巴结疼痛,而非霍奇金淋巴瘤则常伴随发热、盗汗和消瘦。若发现淋巴结持续增大或数量增多,需通过超声、CT或淋巴结活检明确性质。

肝脏和脾脏是重要的造血和储血器官,当骨髓造血功能异常(如慢性粒细胞白血病、骨髓纤维化)时,肝脾可能因代偿性增生而肿大。患者常感到腹部胀满,平卧时可在肋缘下触及肿大的脾脏(质地较硬、边缘钝圆),严重者可能影响进食和呼吸。若腹部超声发现肝脾体积超出正常范围,需结合血常规、骨髓穿刺等检查排查血液系统疾病。

李梦杰

“辽宁老年报健康科普顾问团”为您服务

卢秉久 辽宁中医药大学附属医院教授、国家级名中医

张艳 辽宁中医药大学附属医院教授、国家级名中医

庞敏 辽宁中医药大学附属第二医院教授、国家级名中医

李良满 中国医科大学附属第一医院骨科教授、主任医师、科副主任

单海燕 中国医科大学附属第一医院全科医学教授、主任医师

陈思娇 中国医科大学附属第一医院老年医学教授、主任医师

邓宝成 中国医科大学附属第一医院感染性疾病二科教授、主任医师

王玉梅 中国医科大学附属盛京医院安宁疗护科主任

黄泽清 辽宁省肿瘤医院麻醉科主任

王佳贺 中国医科大学附属盛京医院全科医学科副主任

韩宪伟 沈阳市第七人民医院皮肤科主任医师、中西医博士后

雷雨 中国医科大学沈阳市第四人民医院主任医师

吴强 辽宁省按摩协会副会长、心理咨询师

刘丹 辽宁省营养师协会常务理事、国家高级公共营养师

张剑军 辽宁省肿瘤医院胃外科副主任

陈亮宇 中国医科大学附属盛京医院沈北院区第五神经外科负责人

王胜勇 辽宁省人民医院心内科医生

曲立新 沈阳市安宁医院护理部部长

刘东武 辽宁中医药大学附属医院免疫科医生

孙萌 辽宁省金秋医院康复科医生

(排名不分先后)