

美国“罗代尔”健康咨询网总结

令人意外的压力病

压力大带给我们的不光是焦虑和疲劳,还有一些令人意外的身体不适。8月30日,美国著名的“罗代尔”健康咨询网对此进行了总结。出现下述情况时或许是身体正提醒你需给自己减减压了。

呕吐。压力往往与焦虑同在,它可能引起干呕、呕吐和一种名为“周期性呕吐综合征”的疾病。该病是一种反复发作的剧烈恶心和呕吐,每次发作能持续数小时至数日,通常在每天的同一时间开始发病。应对此病首先要从充分休息做起,然后饮水(呕吐会引起电解质流失),随后找到让心绪平静下来或消除压力来源的办法,如练习边走边冥想。

脱发。压力引起的脱发有两种。其一是斑秃,它是白细胞攻击毛囊从而导致头发脱落的一种自身免疫性疾病;其二是静止期脱发,它会造成本更极端的后果,基本特征是头发突然损失70%以上。美国皮肤病学会称,普通人很难将这种疾病与压力联系在一起,因为脱发会在应激事件(如遭遇失去亲人等重大生活变故)几个月之后发生。一旦应激事件结束,脱发就会好转。

流鼻血。研究表明,在某些情况下,患者会发现自己因为压力大而流鼻血。2001年发表在《英国医学杂志》上的一篇文章表明流



鼻血与血压突然上升有关,这在人们处于压力情况下较为常见。可以尝试喝些红茶、多听轻音乐缓解压力。

健忘。如果你注意到自己记不得刚开过的会议内容细节,你可能受到了海马体萎缩的影响。长期不断的压力会让海马体遭受损伤,这个大脑区域控制短期记忆力和过度的应激激素皮质醇的水平,并能抑制大脑记忆力。让记忆力得到恢复的最佳途径是解决

好这类压力的根源。在此之前,可在备忘录里写下重要信息,努力尝试改善记忆力。

容易感冒。压力会削弱免疫系统功能,使机体抵抗力下降,成为感冒易感人群。因为压力会引发肾上腺素的持续释放,从而妨碍了其调节免疫系统的功能。此外,压力会让胸腺产生收缩,损伤端粒的功能,这种基因有助于免疫细胞繁殖。处理这类压力的一种最佳方式就是参加体育锻炼。

每周进行5次,每次30分钟的有氧锻炼(如跑步、骑车和游泳)能有效地增强免疫力。

过度出汗。压力会让人易患多汗症,特别是在手掌部位和脚部。瑜伽和冥想有助于缓解这类出汗。若怀疑自己有多汗症,一定要及时就医,这样不仅自助还能助人。因为一项研究显示,由压力分泌的汗水会释放出某些化学信号,引起周围人注意并感觉压力来临。(田 鹤)

半夜脚疼当心痛风

减点肥 少喝酒 多补水

大多数人对“伤风”、“中风”这样的词汇并不陌生,可对“痛风”这两个字却是一知半解。

痛风与人体的代谢失衡有关,与尿酸水平升高关系密切。在我国,该病的患病率逐年上升,某些地区高尿酸血症的发病率已达13.3%,且常与高血压、糖尿病、高脂血症、肥胖等共同存在。

痛风最大的特点是突然出现某个关节红肿,就像有一滴流动的液体在体内跑,跑到哪儿哪儿就疼痛难忍,甚至轻轻吹过一阵风都难以忍受。与其他类型的关节炎相比,男性患者首次发作急性痛风性关节炎通常在40~60岁,女性则在60岁之后,发病时常呈现以下三个特点。第一,单侧发病。85%~90%的患者首次发作作为单关节受累,常见受累的关节依次为足背、踝关节、足跟、膝关节、腕关节、手指和肘关节。第二,半夜“疼醒”。大多数患者首次发病为骤然发生,常在夜间熟睡后出现,患者可能突然疼醒,难以缓解。第三,来去匆匆。痛风发作数小时内,受累关节即出现红、肿、热等关节炎的表现,并有非常明显的压痛。轻度发作可在数小时内缓解或仅持续1~2天,缓解后症状完全消失。

要想预防高尿酸血症和痛风发作,关键是要纠正不良饮食结构及生活方式。生活中要“管住口”,少喝啤酒,控制高嘌呤食物的摄入;保证每天摄入足够的水分,特别是对有尿酸结石的人来说;肥胖者要适当减肥。有过痛风性关节炎发作的人,还应避免关节创伤及剧烈运动,以免诱发疾病再次发作。

(北京大学人民医院风湿免疫科主任医师 张学武)

打鼾诱发青光眼 停经警惕消化差

小病背后隐藏的危險



人体是个有机整体,各系统相互关联和影响。正因为如此,一些看似不相关的疾病却常常“并肩作战”。英国《每日邮报》9月9日最新载文,刊出小病背后可能隐藏的健康危险。

打鼾增加青光眼风险。台湾科学家对1000名睡眠呼吸暂停患者和6000名正常人进行对比后发现,睡觉打鼾的人患青光眼的危险增加1.67倍。

打鼾导致血管硬化。美国底特律大学完成的一项研究发现,打鼾导致的振动会引起炎症,导致心脏周边血管发生硬化和心脏病发作。此外,睡觉频繁打鼾的人颈动脉容易变窄,增加脑卒中危险。

崴脚容易引起头痛。虽然头和脚隔得最远,但研究发现,经常崴脚或脚踝受伤的人,发生周期性头痛的可能性增加。英国阿克汉普顿脊骨神经科诊所专家詹姆斯·梅耶斯分析指出,脚部受伤时人们会自然改变行走方式,而这种变化,可能会导致膝盖、胯部及头颈部配

合失衡,进而牵连头部。

失眠增加癌症危险。美国《癌症、流行病学、生物标志物和预防》杂志刊登日本一项研究发现,失眠男性罹患前列腺癌的危险升高两倍,每晚睡眠少于6小时的女性罹患乳腺癌危险比每晚睡眠7小时以上的女性高62%。其原因可能是,缺觉导致可使抑制肿瘤生长的褪黑激素水平降低。

停经可能导致消化不良。闭经或绝经,会导致性激素的异常变化,食物在胃肠道中的活动方式也会随之改变,出现消化不良等症状。激素变化还会增加肝脏负担,导致身体的代谢能力下降。

手指疼心脏病危险大。芬兰库奥皮奥大学一项为期15年涉及8000名参试者的研究发现,手指关节疼痛会增加心脏病危险。男女指关节炎疼痛患者罹患心脏病的危险比常人分别高出42%和26%。研究发现,高血脂是心脏病和关节炎的共同病因。

月经不调增加糖尿病危险。育龄妇女中多囊卵巢综合征(PCOS)发病率为10%,该病不仅会导致月经紊乱和不孕问题,而且会增加糖尿病危险。最新的研究发现,胰岛素偏高会导致女性雄激素水平升高,在增加PCOS风险的同时,增加患2型糖尿病的风险。

偏头痛者当心脑卒中。冰岛科学家对1.9万名男女参试者进行的为期26年的跟踪调查发现,偏头痛(特别是先兆偏头痛)会导致脑卒中危险增加21%。其具体机理目前尚不完全清楚,但可能与血管收缩、血栓形成等关联极大。

胃不好全身都易发炎。胃病等消化道疾病容易导致肠道壁炎症和损伤,进而使毒素“逃离”肠道,导致身体各部位出现炎症性疾病。英国伦敦圣乔治医院肠胃病专家安德鲁波利斯博士表示,25%的肠胃病患者有关节炎等问题。此外,肠胃病还容易导致胰腺炎、背部疼痛等各类问题。(金 也)

美国最新研究发现

胖人更易偏头痛

据美国“健康日”网站9月11日报道,美国霍普金斯大学医学院的研究人员发现,胖人患偏头痛的风险更高。

研究人员选取了3800多名成年人,通过统计分析后发现:体质指数(BMI)较高的人患上发作性偏头痛的可能性比体质指数较低的人高出了81%。这一结论在女性和年龄在50岁以下的人群中更为明显。

研究人员解释说,脂肪组织会分泌出炎症蛋白,而年轻女性和肥胖症患者体内拥有更多的脂肪组织,因此他们更有可能患上偏头痛。偏头痛患者很多都从事脑力劳动繁重、久坐不动的工作,如作家、工程师等。合理饮食,减轻体重有助于体重超重和肥胖症患者避免患上发作性偏头痛。(陈 博)

《中华流行病学》一项新研究提醒

补钙过度易得肝硬化

爱閃腰、补点钙,骨头疼、补点钙,睡不好、补点钙……不少人把钙当成了“万灵丹”。然而,发表在《中华流行病学》杂志8月刊上的一项新研究提醒我们,血液中的钙离子水平太高,可能增加罹患肝硬化的风险。

中国医学科学院肿瘤医院的研究人员,对河南省林县一项营养干预试验中的受试者进行了分析。研究者对281名肝硬化患者和562名对照人群的血清钙浓度、肝炎病毒抗体等生化指标进行了检测。研究结果发现,肝硬化患者组的血钙含量(1.81±0.84毫摩尔/升)明显高于对照组(1.65±0.79毫摩尔/升)。且这种关联正相关,也就是说血钙浓度越高,患肝硬化的风险越大。具体来说,血钙浓度最高的人,患肝硬化的危险可能升高两倍。

研究人员表示,血钙浓度与肝硬化的具体关联机制尚未明确,推测可能与肝脏的代谢功能受到影响有关。但新研究提醒我们,补充营养也是“过犹不及”,不要盲目补钙,以免好心办坏事。(代玉珊)

世界癌症研究基金会提醒

每天锻炼半小时子宫癌减半

据英国《每日邮报》9月11日报道,一项新研究发现,每天锻炼38分钟就可使患子宫癌的风险降低一半。

世界癌症研究基金会的研究人员整理和回顾了英国自2007年以来所有已发表的关于子宫癌、饮食、身体活动情况和体重的研究。结果发现,每天运动38分钟,保持健康体重,可以使英国新增子宫癌病例减少44%,每年可预防子宫癌达3700例。遗憾的是,只有56%的英国女性每天运动至少半小时、每周锻炼5天,能保持健康体重的女性仅占39%。

研究人员分析认为,肥胖与癌症之间的关系非常密切。脂肪细胞释放多种激素会增加患癌危险。有规律的体育锻炼既可增强免疫系统功能,维持消化系统健康,又有助于保持健康的激素水平,降低罹患癌症的风险。

世界癌症研究基金会会长萨德勒建议大家,为了降低患子宫癌以及其他癌症的危险,应每天积极锻炼至少30分钟,吃饭不宜过饱,尽量避免暴饮暴食,以免超重,给自己带来健康问题。当然,体重也不宜太低。研究还发现,女性如果适当喝咖啡也有助于降低子宫癌危险。(王兴旺)