

心脏病与基因有关 阳痿腿抽筋或是先兆



研究发现,一些人身上携带的基因,决定他们容易罹患心脏病,但是,研究还发现:坚持运动和多吃生蔬菜和水果能够“关闭”这种基因表达,降低心脏病发作或中风几率!

昵图网供图

A 携带易感基因易发心脏病

研究发现,心脏病与基因有关。

美国有个斯特芬森家族,兄弟姐妹原本有11人,先后已有两人因心脏病而身亡,还有1人12年前也差点死于心脏病。对于这个家庭来说,每个成员都明白,不幸随时可能降临到自己头上。

美国科学家研究了这个家族现存的9兄妹以及他们的儿、孙辈3代近百人的血样,发现,此家族成员中,一半以上有“基因缺失”。第一代有9兄妹,其中8人有“基因缺失”,而这8人都有心脏病史。其中只有一个幸运儿,她没有基因缺失,因此没有心脏病。

美国科学家们还对爱荷华州的一个几代人都患有心脏病的家族的基因构成进行了分析。发现这个家族的人的体内带有的基因,其实是一种正常基因的变异,而其变异后,缺少了正常基因里很大的一个组成部分。

现已发现了数十种与心脏病相关的基因,携带易感基因的人,决定他们容易罹患心脏病。

B 阳痿腿抽筋可能是发病先兆

基因变异需要仪器检测,而有些心脏病征兆可以事先告诉我们。有哪些征兆会被我们忽视呢?

阳痿:意大利研究人员对有勃起机能障碍和动脉阻塞的男子进行了调查,发现其中93%在出现心绞痛症状前的1-3年期间,无法进行正常房事。

为什么有些阳痿的人,迟早会发作心脏病?原因是,动脉阻塞将会影响阴茎血液的流通,而导致阳痿。又因为阴茎的动脉直径比冠状动脉的直径小,所以,阳痿患者会先有性功能障碍,过后才会有心脏病。

抽筋:一位朋友说:我今年52岁,近几个月来经常半夜腿抽筋,白天有时候也会感到下肢酸痛。

肌肉痉挛,俗称“抽筋”。造成肌肉痉挛的原因很多,其中较普遍的原因是缺钙,但请注意:部分中老年人腿抽筋也可能是患了“下肢动脉粥样硬化闭塞症”。

动脉硬化患者由于体内血液循环不畅,代谢物不能被血液及时带走,累积到一定浓度时就会刺激肌肉收缩而引起疼痛。动脉硬化还会使腿部血液供给减少,到了夜间血流更缓慢,很容易导致腿部肌肉缺血而引起抽筋。

如果,腿抽筋或间歇性的跛行,都说明下肢动脉硬化已经导致供血不足了。

脖子粗:正常男性颈围是40.5厘米,女性为34.2厘米。测量结果发现,颈围每增加3厘米,高密度脂蛋白和血糖就会随之改变。

腰腹肥胖:一般,男性腰围超过90厘米(2尺7),女性腰围超过80厘米(2尺4),罹患心脏病等代谢疾病的几率就会增大70%。即使是饮食清淡的日本,内脏肥胖者也占人口总数的1/3。

心脏病发作前有哪些信号呢?有以下四大信号:

胸痛:是最典型的迹象。胸口有难受的压迫感、挤压感或者痛感,并持续2分钟以上,有如“一头大象踩在胸口”,胸口的疼痛可扩散到左臂或上腹部、颈部。

当然,在因心脏病死亡的人群中,60%并没有出现这一典型症状。

胃痛:心脏病引起的胃痛是一种憋闷、胃胀的感觉,有时伴有钝痛、灼热感、剧痛及恶心的感觉,还可能出冷汗,严重者会持续一刻钟以上。

呼吸急促:有的还会出现呼吸急促,或一呼一吸拉长或喘不过气来。静坐几分钟后,呼吸似乎恢复正常,但是当患者重新开始走动时,喘息又立刻开始。

过度疲劳感:正常的活动过后,却感觉到浑身疲惫,甚至连走路的力气都没有。这种情况很可能是“心力衰竭”的表现。

有心脏病史的人只要出现15分钟以上的胸部急性疼痛或呼吸不畅,就应立刻前往医院检查,症状严重者应立刻向120急救中心求助。

C 生活方式可以关闭风险“基因”

既然基因天定,那我们就无所作为了吗?

美国斯特芬森家族中的37岁的马克·斯特芬森,当得知自己从父亲那里遗传了心脏病基因时,准备积极和命运抗争,他说:“我对我的基因无能为力,但我可以控制放在嘴里的东西,我能控制自己的身体,为了增强体质,我决定加强锻炼。”

运动:运动训练所产生的中心效应,主要表现为心脏侧支循环的形成,使冠状动脉血流量增高,还可引起更多的冠脉侧支吻合、微血管的基底膜变薄,从而有更多的血流量和氧的细胞交换使心肌获得更多的氧。

美国的一些著名心脏病专家,已将“运动”列入冠心病的常规的治疗方法之一。

但是,科学家还称,预防心脏病复发,关键是“持之以恒运动”,因为“一些人在停止运动一个月后,原先取得的效益也跟着消失了。”

饮食:加拿大和美国研究人员发现,一些人身上的基因决定他们容易罹患心脏病,多吃蔬菜和水果能够“关闭”高风险基因的表达,降低心脏病发作或中风几率。

其他健康饮食包括:适当进食粗粮、坚果、鱼类及家禽,最大限度地减少动物脂肪,减低总热卡摄入以保持理想体重。

研究人员说:“目前尚不清楚食物如何战胜遗传因素的力量,但我们不妨假设,富含水果和蔬菜的饮食,以及其中包含的所有好元素,以某种方式调节这一特定基因的表达”。

吃多少呢?每天要食用五份以上的水果或蔬菜!

朋友,人的命运,绝非仅仅天定,权威研究证实:简便易行的健康生活方式,包括戒烟限酒、持之以恒的体育锻炼、多吃水果和蔬菜、控制超重和肥胖能推迟,甚至可以避免3/4以上的心脏病的发作!

(来源:《扬子晚报》/李兰陵)

冬春交替要防流感

在冬春交替之际气温起伏较大,同时病毒、病原菌也随气温的升高明显增多。最近,我国台湾和香港地区出现流感流行的新情况,并有死亡病例发生,引起一些市民的担心。目前市面上预防感冒的方法鱼龙混杂,本期我们特意从多个正规渠道搜罗最简单的方法,替市民健康加道防御锁。

物理预防这些最易学

盐水漱口:盐水漱口可缓解头痛、喉咙发痒、呼吸不畅等症状。原理在于盐水可吸收喉咙发炎组织中的多余液体,减少喉咙伤害,还可祛除口腔中的刺激性黏液,如刺激喉咙的真菌。柠檬混合蜂蜜兑水,对付喉咙痛和咳嗽效果更佳。

带个香囊:根据中医和民间传统,多用具有芳香化浊类中药,制成香囊或香薰,具有除秽辟秽的作用,使用的药材有苍术、艾叶、藿香、当归、白芷、山柰等。

揉揉耳朵:用食指和拇指轻轻擦耳轮,至局部发热。两耳交替按摩,每天一次,5分钟左右即可。专家称,此法是通过提高肺部防御功能,达到抗御外邪作用,但低血压人群慎用。

搓搓鼻子:迎香穴在鼻翼两侧1.5厘米处,用两手食指按住穴位,顺时针、逆时针各揉搓36次,有酸胀感即止。专家称,迎香穴为体表感风之处,治风之穴,经常按摩可以增强抵抗病菌的能力,促进鼻周血液循环,使气血畅通,外邪不易侵入。

洗热水澡:市儿童医院门诊部主任熊苑称,户外活动后,及时洗个热水澡对预防小儿流感很有效。此法除调节孩子体温外,还能消除病毒细菌,不仅能防流感,还能有效预防腹泻发生。

食疗防病这些最简单

煮二白汤:葱白15克、白萝卜30克、香菜3克。加水适量,煮沸热饮。

姜枣薄荷:薄荷3克、生姜3克、大枣3个。生姜切丝,大枣切开去核,与薄荷共装入茶杯内,冲入沸水200-300毫升,加盖浸泡5-10分钟趁热饮用。

桑叶菊花:桑叶3克、菊花3克、芦根10克。沸水浸泡代茶饮服。

薄荷梨粥:薄荷3克、带皮鸭梨1个(削皮)、大枣6枚(切开去核),加水适量,煎汤过滤。用小米或大米50克煮粥,粥熟后加入薄荷梨汤,再煮沸即可食用,平时容易“上火”的人可吃。

蒜汁加醋:鲜鱼腥草30-60克,蒜汁加醋凉拌;鲜败酱草30-60克,开水焯后,蒜汁加醋凉拌或蘸酱吃;鲜马齿苋30-60克,开水焯后,蒜汁加醋凉拌或蘸酱吃;赤小豆、绿豆适量熬汤服用;绿豆60克、生甘草6克(用布包起来)、生薏米20克熬汤后去甘草包,服用。(来源:《重庆晚报》)

药品·知识

保护软骨类药物要间隔服用

如今越来越多的人热衷于运动健身,不过运动损伤、骨关节炎等都会对人的关节造成损害。专家提醒依靠药物保护软骨的人,这类药物可以长期使用,但最好用药3-6个月后再服用3个月后再用。

中日友好医院骨科主任李子荣指出,对有节损伤如轻、中度膝关节炎者,可用药物进行治疗。目前常见的方法是口服保护软骨的药物,主要有硫酸和盐酸软骨素两种类型药物。这两类药物都可以长期应用,一般无副作用和害处。不过为保险起见,建议用药3-6个月停药3个月之后再服用。此外,关节内注射透明质酸钠对润滑关节、保护软骨也很有效,一般每年一次,每次注入四五针即可。

另外,专家还提醒,伴有急性炎症(如较重疼痛、关节积液、关节肿胀等)的患者,应在专业医师指导下服用消炎止痛药,此类药物无论中药、西药均对胃肠道有刺激,长期特别是多种药物同时应用有发生胃、十二指肠溃疡和胃炎的危险,应定期检查。

李子荣还指出,对膝关节最有好处的锻炼是增加股四头肌力量。具体方法是平卧,膝关节伸直,直腿抬高,还可在踝部挂一个1-2公斤重的沙袋,每次反复抬腿20-50次,视个人的体力确定,每天1、2次,而且要长期坚持。同时要避免爬山、上下楼,这些运动可以锻炼身体,但对膝关节有害无益。另外,要避免半蹲位时反复扭转膝关节,这是对膝关节有害的锻炼,会损伤软骨。

(来源:《京华时报》/杨凤立)

误服过期药品有哪些危害

有的药品可能尚未过期,却会因为存储不当而影响药效。比如,把药品储藏在卫生间的壁橱里就不科学,潮湿的环境会加速药品变质,而像硝酸甘油这类药物如果总贴身放着,可能因为身体温度而被加热,导致药效提前降低。这种情况下,建议老人可以用舌尖轻舔药丸,如有甜味并略有刺激性说明能用,若没有,则表示失效了。还有些药品打开密封包装后保质期就会缩短,如眼药水开封后最多用一个月。

(来源:《生命时报》/甄翔)

正确点眼药水的十个提示

- 1、使用眼药水或眼药膏前应仔细阅读药品说明书,婴幼儿应尽量使用阿托品、氯霉素。心脏病患者应慎用噻吗洛尔、贝他根。高血压患者应慎用新福林、肾上腺素。对复方新诺明过敏者不得使用磺胺嘧啶钠;
- 2、点眼药水前应仔细核对瓶签,用完后应放到相应的位置,切忌将眼药水与其他外用药水混放在一起,以免造成误用。夏天眼药暂时不用时应置于冰箱冷藏保存。有些药物如治疗青光眼的依色林、贝他根应避光保存;
- 3、点眼药水前使用棉球拭去眼内过多的分泌物并吸去部分泪液,以保证药物浓度;
- 4、每次点眼药水前要将手洗干净;
- 5、点眼药水者应右手拿眼药,左手轻轻分开上下眼睑(眼皮),向上看,将药液滴入下眼皮内,勿将药液直接滴到角膜上(黑眼珠),以免刺激病人造成用力挤眼,将眼药挤出眼外。点完药后轻轻闭上双眼,再用手手指稍加活动;
- 6、点完眼药水后应压迫泪囊以免药液顺鼻泪管到达鼻腔导致药效降低,或通过鼻黏膜吸收造成中毒,这一点对于小儿尤其重要;
- 7、需滴两种以上药液时,两药间至少相隔3分钟,点完眼药后应嘱病人闭眼休息片刻;
- 8、对于一些混悬液应在使用前摇匀以保证疗效;
- 9、一般眼药膏应在晚上睡前涂,以保证夜间结膜囊的药物浓度;
- 10、已开口的眼药久置后一般不宜再用,如必需使用则要检查眼药的颜色、透明度及有无霉菌等。

(来源:《中国中医药报》/宽燕)

健康·小窍门

自我按摩法治多梦失眠

抹额:以两手食指屈成弓状,第二指节的外侧紧贴印堂,由眉间向前额两侧抹40次左右。

按揉脑后:以两手指指罗纹面,紧按风池穴,用力旋转按揉30次左右。随后按揉后脑,也按揉30次左右,以感到酸胀为宜。

搓手浴面:先将两手搓热,随掌心紧贴前额,用力向下搓擦到下颌,连续10次。

按摩耳廓:人体躯干和内脏均在耳廓有一定反射部位,按摩耳廓,有助于调节全身功能,有利于促进睡眠。每次按摩50-60下,以耳廓发热为宜。

拍打三里:足三里穴在膝盖骨外侧约10厘米处(即胫骨腓骨间),拍打至有酸麻胀感即可。

泡脚踏石:每晚睡前温水泡脚20-30分钟。泡脚时,可在盆底底部铺些小鹅卵石,称为“泡脚踏石”。泡脚的同时,即可进行抹额、按揉脑后、搓手浴面、按摩耳廓、拍打足三里等按摩动作。

搓揉涌泉穴:泡脚后、上床前,最好再搓揉脚心和涌泉穴,以脚底发热为宜。(来源:《家庭保健报》/程雪)

按摩膻中穴可驱散心中闷气

膻中穴位于胸部中心,两乳头连线的中点,按摩该穴可驱散心中闷气,令人心情愉悦。另外,按摩膻中穴还可治疗肺咳、上喘、气短、心痛、胸痹、心悸、心烦、心律失常、晕眩、恶心和呕吐等。按摩膻中穴时可采取用中指指腹每日早晚各按揉膻中穴100次的揉法,也可采用用双手拇指指腹自膻中穴外推100次的推法。

(来源:《家庭保健报》/冯耀忠)

按摩两大穴位有助养护肾脏

涌泉穴,补肾固元的“长寿穴”。涌泉穴位于脚底中线前1/3交点处,即当脚踮趾时,脚底前凹陷处。经常按摩涌泉穴,可激发肾经的经气,疏通肾经的经络,调和肾经的气血,调整和改善肾脏的功能和机能活动,使人肾精充足、耳聪目明、精力充沛、行走有力。将拇指或食指的指端放于足心涌泉穴处,来回按揉,每天揉100次为宜。

关元穴,封藏一身真元之处。关元是男科保健的重要穴位,具有补肾壮阳、补虚益损等作用。要找到关元也很简单,在人体正中线上,从肚脐向下量出四指宽的距离,就是关元穴。按摩时,首先以关元为圆心,左右手掌握逆时针及顺时针方向摩动3-5分钟;然后,随呼吸按压关元穴3分钟。此外,可在冬季适当运动,如散步、慢跑;不要进食太多过度苦寒的食物,如苦瓜等。

(来源:《生命时报》/陈建国)

缓解痛经8种方法

- 1、摩小腹,双手掌相互摩擦,待发热后,在脐下小腹沿顺时针方向揉搓200次左右;
- 2、揉关元、气海穴,以小鱼际掌揉关元,气海穴,各1-2分钟;
- 3、搓擦肾俞、命门穴,双手摩擦生热后,交替搓擦肾俞、命门穴。待发热后1分钟,移至骶部搓擦1-2分钟;
- 4、点揉足三里、三阴交穴,各1分钟;
- 5、仰卧位,双脚蹬空,如骑自行车一般,约2分钟;
- 6、仰卧位,双腿屈曲,挺腹抬臀,上提肛门,约2分钟;
- 7、仰卧位,双腿伸直高抬,坚持数秒钟,放松,放下,反复10次;
- 8、调整呼吸,练习腹式呼吸及逆式呼吸。

(来源:《中国中医药报》/陈晨)