

夏天伤血管的5个习惯 很多人经常做



高温给血管带来负担

流行病学证据表明,气温与心血管疾病关系密切。中国疾病预防控制中心周脉耕教授等研究人员在《英国医学杂志》上发布的一项覆盖中国272个主要城市的调查显示:

在心血管疾病死亡病例中,与气温变化有关的死亡比例为17.49%;

以冠心病为例,极端寒冷天气(平

均-1.4℃)对死亡风险的影响呈延迟效应,与之相比,极端炎热天气(平均29.0℃)对死亡风险的影响迅速而短暂,当天就会立刻显现;

75岁以上的女性、接受教育少于9年或生活在城镇化程度较高地区的人群,受气温影响更明显。

高温、高湿是一对夏日“双煞”,在

它们的互相影响下,人体全身血管扩张、大量出汗甚至脱水,高湿则会使空气含氧量低,让人胸闷气短、喘不上气。

人体的这些变化可能导致血液黏稠、血氧含量下降、心跳变快、心肌耗氧量增加,进而增加心脏泵血负荷,引起心肌缺血、心力衰竭甚至心肌梗死。

5个习惯很伤血管

夏季室外气温高,人的全身血管均处于扩张状态,如果身体突然遭遇寒冷刺激,心脏和大脑的血液供应会明显减少,血液供需严重不平衡,就会出现胸闷、胸痛等不适症状。以下5个行为要尽量避免。

对空调直吹。从热气腾腾的室外进入空调房,虽然身体一时会感觉舒适,但血管和心脏很难适应过大温差,易突发疾病。

室内外温差不要太大,将空调调至26℃左右。若在室外大量出汗,回到室内应先擦汗再吹空调,而且不要对着空调直吹,以免温差变化太快诱发心脏和脑血管收缩异常。

大口喝冰饮。夏天出汗多,容易渴,很多人端起杯子就猛灌水。适当补水能降低血液黏稠度,但如果喝水太快,水分会快速进入血液,

造成血容量增加,加重心脏负担。尤其是患有冠心病的人,会出现胸闷气短等症状,严重的可能会导致心梗。

夏天喝水不能一次喝太多太快,要少量且多次,每次喝100-150毫升。

出汗后洗冷水澡。很多人一从外面回家,便用凉水洗脸、冲澡。这种突然的冷刺激不仅会造成外周血管收缩,导致血压升高,有时甚至会诱发冠状动脉严重痉挛、斑块破裂,形成血栓,造成急性心梗。

建议大家先擦干身上的汗,休息10-15分钟再用温水洗澡。

高温下剧烈运动。高温下锻炼会给心脏施加压力,体温每升高1℃,心脏每分钟就会多跳10次。

夏季运动应避开高温、闷热的时

夏天如何护好血管

要想在炎炎夏日护好心脑血管,一定要降温有方,此外最好做到以下几点。

吃“血管友好”食物。适当增加蔬菜、水果、粗杂粮、瘦肉、鱼类或低脂乳制品的摄入。少吃香肠、热狗、火腿等加工肉类,烟熏、烧烤肉食也要尽量避免。注意饮食卫生,以免发生腹泻,导致电解质紊乱,诱发心脏不适。

注意补充水分。夏天温度高,人体大量出汗,机体常处于不同程度的缺水状态。如果没有及时补充水分,会导致血液黏稠度增高、血流缓慢,甚至血管痉挛,诱发中暑及血栓形

成。

健康人群每天补充2000-2500毫升水,年老体弱和有心脏病、肾脏病的人应咨询专科医生,根据自身的健康状况控制每日饮水总量。

选对衣服做好防晒。尽量选择轻薄、色浅、透气和吸汗的衣服,高温天尤其是太阳比较毒时,建议穿宽松的长衣长裤,衣服太紧会阻碍血液循环,使血压升高,还不利于散热。

如需外出,可戴上遮阳帽和墨镜,出门前涂抹防晒霜,在户外应每隔两小时重新涂抹一次。

遵照医嘱服药调药。需要调整药物时,一定要在医生的指导下进行,有

心绞痛发作史的患者可预防性用药;长期使用药物的人,若没有特殊情况不能随意停药。

一般而言,夏天血压会偏低。服用心脏病药物的患者要注意血压问题,有任何疑问应征求医生意见。

凡事乐观不生气。不良情绪会使激素水平发生变化,最直接的反应就是血压急剧升高、心律不齐等。

心情平静,交感神经张力就会下降,血压、心率、代谢、体温也随之下降,从而远离心血管病的威胁。

(来源:生命时报 微信公众号《夏天伤血管的5个习惯,很多人经常做》)

压力促癌实锤了 5个方法助你减压

如果说突发事件是急性创伤,那长期的慢性压力就像温水煮青蛙,会不知不觉改变人的免疫功能,甚至为癌症铺路。中山大学肿瘤防治中心研究团队发表于《自然·细胞生物》的研究提示,压力或是肿瘤的重要帮凶,并揭示了压力诱发癌症的机制。对此,记者采访医学专家,告诉你压力是如何促癌的,并教你给心理“泄洪”。

压力大,如同在喂养癌细胞

在这一研究中,研究团队在小鼠模型中模拟了人类常见的持续压力源:束缚刺激、慢性不可预测应激、疼痛刺激。

结果发现,这些压力都会激活交感神经,释放去甲肾上腺素(NA)。而这种神经信号可以“关闭”RNA去甲基化酶Aikbh5基因的表达,进而导致癌细胞中一种重要的RNA化学修饰水平异常升高。

这些被错误标记的RNA会被癌细胞打包输送给肿瘤周围的神经,反过来刺激交感神经的生长和重塑,为肿瘤的扩张“铺路搭桥”。简而言之,压力是肿瘤的帮凶。

慢性压力,伤害身体每一个角落

北京回龙观医院临床心理科副主任医师孙春云告诉记者,压力可分为急性压力、慢性压力两种。

急性、短期的压力会对人们有所帮助,而慢性、长期的压力则会给身心健康带来负面影响。

慢性压力初期易被忽视,但其危害不只局限于癌症,而是方方面面的。

导致心理警报。包括紧张、恐惧、烦躁等焦虑情绪,以及情绪低落、兴趣减退、睡眠差、精力不足、记忆力下降等抑郁症状。

带来身体警报。长期的压力可导致失眠、内分泌紊乱、血糖血压波动、女性月经失调,削弱免疫系统,引发全身性慢性炎症反应等。

引发行为警报。如过度依赖某些行为(如沉迷游戏、暴饮暴食、酗酒)或拒绝社交、严重拖延等。

出现哪些信号,需要警惕可能处在慢性压力中?孙春云提醒,如果持续两周以上出现睡不好觉、胃口差、烦躁易怒、悲观无力感、行为显著改变等信号,就应警惕慢性压力,需及时就医排查是心理问题还是器质性疾病。

5个方法给压力“泄洪”

面对压力过载,高级心理教师曹大刚建议大家“主动出击”。

正念呼吸,专注当下。盘腿静坐,肩颈放松,闭目专注于呼吸时腹部的自然起伏,每次练习至少45分钟,帮助思绪沉淀。

先做60分,迭代前进。一定要摒弃“一步完美”的执念,用70%精力先达到60分,再用剩余时间逐步优化至80分或100分,让每个阶段压力可控。

动起来,释放多巴胺。跑步、拉伸、扩胸等运动能刺激多巴胺分泌,有效冲刷焦虑。即使散步或在办公室走动,也能缓解紧张。

想哭就哭,释放情绪。悲伤痛苦时别强忍泪水,哭泣虽不能解决问题,却是释放压力激素、调节神经递质的“天然解药”。

培养输出型爱好。比起看书、看电影等输入型爱好,输出型爱好如写日记、画画、弹琴、打球、做手工等,都可以通过某种形式表达内心自我。尤其是如果你身边没有可靠的人能倾诉时,这些爱好就能用来宣泄情感,给心理“按摩”。

偶尔的压力和心理负担在所难免,我们要做的是避免压力持续累积。科学认识其“助癌”风险,学会管理情绪和压力,就能将“慢性毒素”转化为可控挑战。

当自我调节效果不佳时,记得及时寻求心理医生的帮助。

(来源:生命时报 微信公众号《压力促癌“实锤了”!5个表现说明你该减压了》作者:牛雨蕾)