



管理健康

本报记者 陈晓丽
马云云 尹明亮

一半市民 感觉睡眠差

根据调查显示,绝大部分人在日常生活中常常出现疲劳的感觉。山东省千佛山医院营养科主任医师杜慧真解释道:“身体感觉疲劳有多方面的因素影响,例如感觉生活压力大,睡眠状况不好,或者饮食中摄入的蔬菜和水果少,都会导致身体疲劳。”

与此同时,在参与问卷调查的市民中,57%的市民认为自己睡眠状况较差,还有32%的市民将自己的睡眠质量评价为一般水平,大部分每天睡6-8个小时,少数人则不足6小时。济南市中心医院内分泌科副主任医师刘秀枝表示,对于年轻人来说,要求的睡眠时间要多一些,至少应满足每天8小时睡眠;而老年人一般都是觉少,每天5-6个小时就足够了,睡得太多反倒对身体不好。

对于中老年人来说,血压、血脂和血糖等都是需要重点监测的指标,但是,仍然有三成市民近半年内没有测过血压和血脂水平。针对这一状况,刘秀枝说道:“如果之前就有高血脂的病症,并且正在服用降血脂药的话,一般每三个月就要测一次血脂,如果没有高血脂病史,一年内也应该测1-2次,以便及时监测预防。”对于血压情况,一般来说,每三个月最好测一次。

调查显示,高血压、糖尿病、高血脂等,在“家族史”选项中占据绝大多数。对此,专家提醒,这些病症都有一定的遗传性,虽然不是一定会遗传,但是大家在体检的时候应该格外留意这些方面的指标。

锻炼身体时 “上下楼梯”慎选

此次调查显示,有超过一半的问卷调查参与者“常常出现颈部、腰部等骨关节疼痛”的现象。对此,济南市中心医院骨科及运动损伤科副主任医师郭舒亚表示:“这种情况一般都是由于关节蜕变引起的,特别是中老年人,来医院检查的话,经常发现有骨增生、关节间隙狭窄、骨质疏松等症状。人跟机器是一个道理,年龄大了就容易老化。”

郭舒亚表示,对于这类症状,更多的是注意日常生活中的活动锻炼。“像散步、蹬自行车

当前健康状况自测

是否经常有颈部、腰部、骨关节疼痛		是否有慢性腹泻、便秘、大便不正常	
否	45%	否	35%
有	55%	有	65%

膳食与运动

豆制品摄入量		常吃早餐吗	
经常吃	42%	每天吃	70%
偶尔吃	52%	偶尔吃	23%
不吃	6%	不吃	5%

日常生活中(8小时)坐着的时间		平均每周锻炼次数	
几乎全部	7%	≤2次	22%
多于4小时	52%	3-4次	39%
少于四小时	38%	≥5次	39%

行为习惯

经常熬夜吗		睡眠时间	
经常	46%	<6小时	17%
很少	42%	6-8小时	60%
无	15%	9-10小时	3%

何为健康,随着生活条件的改善,当越来越多的人开始追求更健康的生活方式时,大家真正选择的生活却难言健康。健康的标准、饮食的结构、锻炼的方式,有些人在各个方面都力求“健康”,频繁出入医院,四处求索养生途径,有些人为了健康疲于奔命。在这里,就请专家为那些健康的误区进行解读。



车这些活动都比较适合老年人,因为相对来说比较轻柔舒缓,但是上下楼梯、爬山最好少做,容易伤害到老化后的关节,加剧疼痛”。同时,专家还提醒道,锻炼身体最好每天都进行,但是中老年人每次锻炼最好不要超过1个小时,尤其是对于心脑血管疾病患者。

“中老年人一定要选个舒服的枕头,不要睡太软的床,否则对身体骨关节都不好。”郭舒亚说道,“锻炼的时候一定要小心,防止受伤。”而对于

年轻人来说,工作时不可保持一个固定的姿势时间太久,过一段时间应该活动一下,防止颈椎和腰椎关节劳损。

此外,一些老年人感觉到关节疼痛,往往认为自己是长了骨刺,“多爬爬楼梯磨掉骨刺就好了”。专家提醒,骨刺是长在关节周边,而不是关节表面,是磨不掉的。而对于骨质疏松的市民,专家建议可以在饮食方面注意调整,例如多摄入牛奶和奶制品、豆制品等。此外,每天都应该出门晒太阳,半个小时左右就足够了。但此次问卷调查中涉及的“是否经常摄入牛奶和奶制品、豆制品”中,只有31%的受访者选择“经常”,另有超过40%的市民选择“偶尔”。

每人每天 0.5到1颗鸡蛋足够

“一日三餐中,无论是以主食为主,还是主副食各半,都是比较健康的饮食习惯,不过要注意各种食物的摄入要保持均衡。”杜慧真表示,豆腐和豆制品类可以为身体提供优质蛋白,奶和奶制品则能提供足够的钙,因此,这两种食品都应该经常食用。“如果摄入过少,小孩子会引起佝偻病,中老年人则会骨质疏松等”。

据调查结果显示,多数市民的饮食结构都比较健康,但也有三成市民的饮食需要进行一定的调整。“每人每天吃半颗到一颗鸡蛋就够了,因为鸡蛋的胆固醇比较高,特别是有动脉硬化、冠心病的人群,

更应该少吃,容易加剧病症。”

据杜慧真介绍,按照中国营养学会建议的饮食结构,肉类食品每天应摄入50-75克,鱼虾类食品每天50-100克,蔬菜和水果每天500-700克,这样的饮食结构既有利于身体健康,同时还能避免通过服用保健品增加身体营养带来的财务负担。

在对厨房辅助作料的调查中,少数人每天摄入的植物油和食盐量过高,对此,杜慧真提醒道:“油吃过了会引起血脂偏高,或者过度肥胖,盐吃多了则容易引起高血压。”每人每天摄入盐分不超过6克,植物油在25克-30克之间,维持这种比例是比较合适的。

“少量的饮酒是有好处的,最好是喝白酒或者啤酒,每天不要超过2两,一周控制在2-3次。不过如果每次喝得都很少,比如每次喝都不会超过1两,那么每天喝一次也是可以的。”刘秀枝说道,“现在天冷了,市民最好不要再喝啤酒了,容易受凉,也容易一喝就喝多。”但是,对于有不同病史的市民来说,切不可随便饮酒,应该咨询正规医院医生。

此外,不少市民都有吸烟的习惯,甚至每天都要抽十多根,专家表示,吸烟对身体没有任何好处,还会对肺部、呼吸系统等造成不同程度的伤害。因此,市民最好不要抽烟。同时,有超过八成的参与者表示“经常被动吸烟(二手烟)”,这说明公共场所控烟状况还有待强化。



养生堂 堂主:周霞

周霞,医学博士,山东中医药大学第二附属医院副主任医师,副教授,国家二级心理咨询师。周霞毕业于上海中医药大学,得国医大师颜德馨教授私授,为“海派膏方”传承人。主攻中风、眩晕、头痛等疑难杂病的中西医结合诊疗及康复。主持国家级科研项目5项,省级以上科研项目多项,出版专著5部,发表论文30余篇,获国家发明专利2项。

正本清源话“眩晕”之五 什么是恶性眩晕(上)

前面我们说过,有一句医疗广告词是这样的:“眩晕是体内的定时炸弹”!这句话给大家造成了非常大的精神压力,导致几乎所有的眩晕/头晕朋友都想去做个头颅CT或磁共振,看看自己是不是得了急性脑血管病,或者脑肿瘤。

当然,很多朋友,尤其是年轻的朋友,根本检查不出来什么问题。一些老年朋友,查出来也不过是腔隙性脑梗死、慢性脑白质缺血等,与以前相比也没什么变化。查不出来更容易胡思乱想,或四处求医。若找了一个不是专注于这个方向的医生,找不到根源就只能对症治疗。疗效不佳再加重原有思想负担,进一步导致焦虑失眠,继而增加新病“慢性主观性眩晕”……

其实,真正导致恶性后果的眩晕仅占眩晕/头晕总人数的10%以下,是比较少见的。它有着自己的好发人群,除了眩晕外,还会有其他的伴随症状,可以给医生提示,进行相应的检查以进一步明确诊断,指导治疗。

我们今天就来了解一下“恶性眩晕”。对它有了一定的了解,能够初步鉴别,遇到自己或家人眩晕,做个“自诊”,就心中有数,不害怕了!

“恶性眩晕”,顾名思义,就是可以带来“恶性”后果的眩晕,一般指的是急性脑血管病中的后循环缺血,也包括一些后颅窝占位性病变,如肿瘤。

我们的大脑,包括前颅窝、中颅窝和后颅窝。后颅窝主要是小脑和脑干呆的地方。小脑是管理我们平衡的地方,脑干是我们的生命中枢所在地,也是我们感觉、运动神经集中通过的通道,形象点说:就是我们身体连接大脑和外周神经系统的“京广铁路”!除了感觉、运动神经,还有一些神经核团,像一个个小岛屿一样分散在脑千里。它们是一些神经的次级中枢。如果把大脑比作国家的中央机构,那这些脑岛相当于“省级部门”,管理平衡的“前庭神经核”就是其中之一。所有这些组织,都由一根叫做“基底动脉”的血管进行供血。基底动脉由两根椎动脉合并而来,因此常把它们叫做“椎-基底动脉”。

后颅窝骨头突起多,地方狭小,所容纳的脑组织又是如此的重要,一旦出现病变,不仅仅影响管理平衡的“前庭神经核”,它旁边的脑组织一定会受到影响。其他组织受到影响,也就一定会出现它们主管功能的异常。这些,就是眩晕的伴随症状。所以,发生眩晕的时候,一定要关注它的伴随症状,如讲话不清楚,看东西有重影等等,这也是医生询问的关键点。请朋友们要记住哦。