

生活课堂

每天握握拳,保养心脏

日常如何保养心脏?北京中医药大学东方医院推拿理疗科主治医师刘杨支招——握固护心。

动作要领:1.大拇指尽可能弯曲,达到小拇指处;2.弯曲四指,以拇指为中心,握紧,手指发力,为握固手形;3.双手握固放在腹部两侧,吸气,怒目,脚趾抠地,屏气保持3秒钟,呼气放松回正为1遍;4.每天早晨做10遍。这个动作可以提升阳气,促进血液循环,保养心脏。

养生茶喝不对也伤身

枸杞桑葚茶:具有滋补肝肾的作用。适合肾阴亏虚而导致的腰膝酸软、疲倦乏力人群。这类药物比较滋腻,所以胸闷、气短、没食欲,湿热体质人群就不适合喝了。

黄芪人参茶:能够益气、补肺、健脾、增强免疫力。适用于肺脾气虚所导致的抵抗力下降、反复感冒、乏力、咳嗽、食欲不振等人群。不适合口干、怕热、情绪急躁等阴虚内热体质的人群。

金银花茶、菊花茶:这种茶能清热去火,其中白菊花还能清肝明目、降压,适用于咽喉肿痛人群。不适合虚寒体质、脾胃虚弱的人群。虚寒体质的人会出现精神不振、食欲不振、腹胀等情况。

玫瑰花茶、绿萼梅茶:能起到疏肝和胃、调理气血、养颜的功效。适合工作压力大、情绪抑郁的人群。不适用便秘、阴虚火旺人群。

长期喝浓茶会伤心

首都医科大学附属北京朝阳医院心脏中心副主任医师田颖介绍,茶叶里有大量茶多酚,它是一种防腐剂,可以抗氧化、抗炎,防治心血管疾病。但茶水不是越浓越好,因为茶叶中还含有咖啡因、茶碱等。如果大量喝浓茶,其中的鞣酸会与食物中的铁元素发生反应,生成难以溶解的新物质,阻碍铁的吸收。

如何喝茶有益心血管?绿茶中茶多酚含量较高,能使女性心脑血管疾病风险降低;乌龙茶可使男性降低心脑血管疾病风险;老人坚持喝茶能使心脑血管病死亡风险下降。

要达到预防心脑血管疾病的作用,每天至少要喝3杯~4杯茶,每杯220毫升~230毫升,一周至少要喝4次~5次,不要贪多,每天可小量地连续喝茶。

灵芝孢子粉能抗癌吗

中国康复研究中心北京博爱医院副主任营养师史文丽介绍,灵芝孢子粉是灵芝的有效成分,适当吃一些对提高免疫力有好处,但目前的研究证据不足以确定灵芝孢子粉进入人体内具有抗癌作用。不能用灵芝孢子粉代替药物。

心梗4个预警信号

信号一:胸痛,典型的心绞痛症状一般表现为胸部闷痛,好像一块石头压在那儿的感觉,并且休息之后会缓解。

信号二:肩背疼痛、心绞痛时,它会出现放射痛,比如左肩部的放射痛和后背部的放射痛。

信号三:牙痛,本身患有口腔疾病的人群,特别容易误诊、漏诊。所以,高危人群出现牙痛,先要排除心肌缺血的问题。

信号四:咽喉痛、心绞痛时,也会出现咽喉部放射痛。

小健



扫码下载齐鲁壹点
记者 上壹点

编辑:于梅君 美编:马秀霞 组版:颜莉

齐鲁晚报记者 陈晓丽

眼压高和青光眼 没有必然等同的关系

“简单来说,青光眼是一组具有特征性视神经损害和视野缺损的眼病,可能会损害视神经及其视觉通路,最终导致视觉功能损害甚至失明。”张苗苗介绍,目前全球有近8000万青光眼患者。

临幊上,青光眼分为三大类:原发性青光眼、继发性青光眼、发育性青光眼。“原发性青光眼在我国是主要的类型,大约占86.7%,发病原因尚未完全明确。”张苗苗表示,继发性青光眼通常由眼部或全身其他疾病引起,发育性青光眼可以理解为先天性青光眼。

张苗苗介绍,一般来讲,眼压异常是导致青光眼的直接原因。眼压高、高度近视、糖尿病、心血管疾病、青光眼家族史,都是青光眼的高危因素。

青光眼早期可能表现为眼睛疼痛、酸涩,可能伴有头痛、雾视(看发光体周围会出现彩虹似的光环)等。“如果怀疑患有青光眼首次到医院就诊,一般要做四大项检查:眼压高低、眼角大小、眼底状况、视野。”张苗苗说。

眼压高就是青光眼吗?张苗苗表示,并非如此。眼压正常范围为10~21mmHg,大部分青光眼患者眼压确实升高,但也有部分患者,眼压虽在正常范围,仍患有青光眼,眼压高但没有视神经损害的情况也会出现。

被诊断为“疑似青光眼” 应定期复查

青光眼实质是一种慢性视神经病变,在早期视神经病变不典型时,可能与高度近视、其他原因导致的视神经改变、单纯的高眼压症等混淆。因此,有可能全部检查做完仍不能确诊,但医生会根据检查结果评估患青光眼的风险。

“如果风险很高,需要间隔三个月左右复查;风险一般,可以间隔六个月左右复查;风险比较低,可以一年复查一次。”张苗苗表示,如果连续三年没有确切的证据,医生评估青光眼的风险较小,可延长到三到五年做一次青光眼筛查。

张苗苗进一步表示:“青光眼是一种进展性疾病,如果视神经损害,出现类似青光眼的进展就可以确诊,例如视神经或视野出现典型的青光眼改变,或者比前几次复查,疑似青光眼的改变更加明显等。”

对于可疑青光眼,如果眼压升高程度比较大,或者评估综合风险比较高、年龄偏小的患者,可以选择药物治疗降低眼压,减少发生严重视神经损害的风险。

青光眼无法治愈 但可控制病情

青光眼的治疗方法,目前主要有药物、激光和手术,目的都是为了延缓甚至阻止

全球通缉光明的「窃贼」

不良情绪刺激,会使青光眼病情加重

壹点问医

今年3月6日-12日是第15个“世界青光眼周”。青光眼是世界上第一大不可逆致盲眼病。在大部分情况下,青光眼早期没有明显症状,极易被忽视,从而延误治疗,这也使青光眼被称为“沉默的光明杀手”。

本期壹点问医直播间邀请了济南市第二人民医院青光眼科副主任张苗苗,和大家一起来聊聊青光眼的防治。

常见症状
视力减退

视野缺损
虹视

剧烈头疼、眼痛
恶心、呕吐

畏光、眼痛

扫码看视频

青光眼进展,防止视神经进一步受损,已经损伤的视神经目前尚无法恢复。

“具体采用哪种治疗措施,需要取决于青光眼类型和严重程度。”张苗苗介绍,口服药物和输液,长期全身使用可能有较大的副作用,仅于急性青光眼发作时短期应用,长期控制眼压,主要靠局部点眼液或手术治疗。

手术只在其他方法无法成功防止视神经进一步损伤时才会进行。“和以前相比,如今青光眼手术越来越微创化和精准化,青光眼常见的手术方式有小梁切除术、非穿透性小梁切除术、青光眼引流物植入术、小梁切开术、睫状体破坏术等。”张苗苗说。

和高血压类似,无论采用哪种治疗措施,青光眼目前没有根治办法,需要长期规律用药治疗,尽力将眼压控制在一定范围。

张苗苗建议,青光眼患者最好能固定一位专业医生定期随诊,自己也要准确记录眼压(时间具体到小时),方便医生追踪和评估。最好在不同的时间点测量眼压,找到每日眼压的波峰,对调整用药有重要参考意义,必要时可以做24小时眼压检测。

“青光眼是复杂的眼科重疾之一,需要定期检查随诊。不少青光眼患者由于病情

好转,眼压回到正常水平,就不再定期检查复诊,或没有坚持服药,导致病情加重,视力丧失会更加严重。”张苗苗提醒。

保持心情舒畅 注意用眼卫生

“有青光眼家庭病史、糖尿病患者、高龄患白内障的老人、高度近视的人,都是青光眼的高危人群,建议每年检查一至两次眼睛,以便早发现早治疗。”张苗苗说。

日常生活中,要保持心情舒畅,避免情绪过度波动。研究表示,情绪对青光眼的发生有很大关系,不良情绪刺激,容易使眼压升高,引起青光眼。

生活、饮食规律,保证睡眠质量,禁烟酒、浓茶、咖啡。要养成定时大便的习惯,便秘的人大便时可使眼压增高。预防青光眼,坚持体育锻炼很有必要。运动能使血流加快,眼底淤血减少,眼压降低。但要注意劳逸结合,不要参加剧烈运动,不宜倒立,以免使眼压升高。注意用眼卫生,光线充足柔和,不要在强光下阅读,暗室停留时间不能过长,不要过度用眼。

晚上瞎熬白天狂补,这觉能补回来吗

专家:晚11点到次日早6点是睡眠“黄金7小时”,错过很难补

齐鲁晚报记者 刘通

通讯员 李翠鸾

8小时并非金科玉律 最佳睡眠讲究“黄金7小时”

睡眠不够8小时,就意味着睡眠质量差吗?“这实际上是大家对于睡眠的典型误区。”李翠鸾介绍,不同年龄阶段群体,对睡眠时间的需求也不尽相同。总体而言,年龄越小,需要的睡眠时间也越多——婴幼儿每天大约需要12~17小时;儿童青少年需要8~11小时;成年人每天则为7~8个小时。但具体到个人而言,每个人的睡眠需求也有很大差异,有人每天睡眠不到6小时依然精神饱满,有人却必须睡满10小时才能保证一天的工作效率。“无论睡眠时间长短,只要能保证恢复体力和精力,满足日间清醒的身体所需就可以了。”李翠鸾说。

相比于传统认知的8小时,李翠鸾建议大家更应关注睡眠的“黄金7小时”,即晚上11点到次日早晨6点。“尤其是深夜11点到凌晨3点,这是大部分人深度睡眠相对集中的时间。”李翠鸾说,“人体的重大生理功

你有多久没好好睡觉了?人的一生中有将近三分之一的时间在睡眠中度过,而在当下,人们却受到睡眠困难、睡眠时间不够等多种不良睡眠的困扰。怎样才能保障健康的睡眠,提高睡眠质量?

3月21日世界睡眠日到来之际,山东省精神卫生中心睡眠医学中心主任李翠鸾,讲述健康睡眠知识,帮助大家告别睡眠障碍。

能,如生长激素的分泌、免疫因子的形成等,均在深度睡眠期完成。熬夜到凌晨两三点,白天补觉,虽然睡眠时间足够了,但睡得久了,总的睡眠质量在下降。

眠的功能远远不够,长此以往就会影响身体健康。”

睡眠障碍无需过度担心 饮酒不能提高睡眠质量

在临床治疗中,失眠是最常见的睡眠障碍,包括入睡困难、睡眠维持困难和早醒,通俗讲就是“睡不着”“睡不好”“醒得早”。李翠鸾介绍,导致失眠的因素当中,既有生活压力过大、突然经历不良生活事件等社会心理因素,也有过度疲劳、吃得过饱或饥饿等生理因素。此外,患有焦虑、抑郁等精神疾病,居住环境嘈杂也会导致失眠。

“出现失眠也不要过度担心,做好睡眠的自我管理,摒弃不良的睡眠习惯,如白天小睡过长、过度使用电子产品、饮用兴奋性饮料等,都可以有效缓解。长期失眠也可以寻求专业医师帮助。”李翠鸾格外强调,饮酒不能提高睡眠质量。

很多人喜欢睡前小酌一杯,实际上,睡前饮酒虽然一定程度上可以缩短入睡时间,但也会让人睡眠变浅,夜间醒来次数增多,导致睡眠变得断断续续,表面上看睡得更久了,但总的睡眠质量在下降。