

探索·发现

负面情绪会催人变老20个月 伤害超过抽烟

每个人都有两个年龄:反映岁数大小的“实际年龄(即时序年龄)”,以及表现衰老程度的“生理年龄”。“时序年龄”取决于个体的具体出生日期,而“生理年龄”取决于个体衰老速度的快慢。可以说,对抗衰老的过程,就是减慢衰老速度、控制“生理年龄”增长的过程。

一项最新研究揭示:孤独、恐惧、抑郁等负面情绪,对衰老具有显著加速作用——可使生理年龄变老近20个月(1.65岁),比抽烟的危害还高出32%!参与该项研究的世界级衰老心理学权威、香港中文大学冯海岚教授表示:“长期以来,我们一直认为积极保持生理健康(如定期体检等),有助于我们提高主观幸福感以及个人生产力。然而,我们的这项研究表明,在心理因素上下功夫,如保持积极的情绪,可能同样重要。”

首次发现 人类母乳中存在微塑料

在以往研究中,科学家在深海、珠峰顶、海鲜、人类胎盘、婴儿粪便等环境中,都发现了微塑料的痕迹。一旦这种粒径小于5mm、无法降解的颗粒进入人体,就可能干扰内分泌系统,对健康造成长期影响。

近日,一项关于微塑料的新研究发现,微塑料已经进入了人类母乳,或对婴儿健康产生不利影响。研究团队表示,虽然他们仍然不能完全确定具体的健康影响,但这一研究结果依然令人担忧,因为婴儿很容易受到化学毒素和化学暴露的影响。

此次研究中,研究团队试图分析来自34名健康母亲的母乳样本中是否存在微塑料,所有样本都是在婴儿母亲分娩后一周内采集的。令人惊讶的是,26个母乳样本中存在微塑料,占比达到了76%。

只需10分钟 就能给电动车充满电

新能源电动车正越来越多进入市场,但是,现有电动车电池太大,充电时间太长,限制了其应用场景。近日,一项发表于《自然》的研究,提出了一种能将电动车充电时间缩短至10分钟的新技术。

电池的温度对充电效率有很大影响,但是,以前的电池往往依赖外部加热冷却系统调节温度,反应缓慢,且所占体积大,十分低效。这项新技术在电池中添加了一层超薄的镍箔,它能从内部自我调节电池温度,从而缩短电池变温时间,进而提高充电速度,将充电时间缩短至10分钟,具有极大的应用潜力。

酒精不要喷洒 遇静电会爆炸

乙醇(酒精)闪点12.78℃,火灾危险性属于甲类,75%乙醇消毒液闪点大约在22℃,火灾危险性还是属于甲类,因此在使用75%乙醇进行消毒过程中,室内禁止喷洒消毒方式,应采取擦拭方法进行消毒且在消毒过程中避免洒漏,空气中浓度不超过3%以防止火灾发生,保持室内通风。室外采取喷洒消毒方式必须禁止明火,防止局部喷洒浓度过大,遇明火发生燃烧风险。

不光明火,如果喷洒浓度达到3%,衣服静电就能爆炸。请不要往身上喷洒酒精,用酒精消毒的时候绝对不要抽烟。

全球圈养大熊猫达到673只 较十年前增长近一倍

中国大熊猫保护研究中心主任段兆刚介绍,十年来,大熊猫人工繁育等技术快速发展,目前全球圈养大熊猫种群数量达到673只,较十年前增长近一倍。

我国大熊猫野生种群从20世纪80年代的1114只增长到1864只,受保护的大熊猫栖息地面积大幅增长。十年来,中国大熊猫保护研究中心成功探索建立了一套大熊猫野化培训、放归、监测技术,共野化放归人工繁育大熊猫10只,存活9只,为实现人工繁育大熊猫在自然栖息地生存和复壮野外濒危小种群打下坚实基础。 据《环球科学》、《科技日报》



扫码下载齐鲁壹点 找记者 上壹点

编辑:于梅君 美编:马秀霞 组版:侯波



1 几乎每分钟就有一人猝死倒下

猝死,一个经常听到的词,但很多人都觉得不会发生在自己身上,就肆意挥霍健康。其实猝死远比你想象中离我们更近,它看起来是突然发生,实际上却是“蓄谋已久”。

据2021年《中国心血管健康与疾病报告》,我国现有心血管病患者3.3亿,2019年农村、城市心血管病分别占死因的46.74%和44.26%,也就是说,每5例死亡中就有2例死于心血管病。我国每年会发生54.4万例心脏性猝死,大约每一分钟就有一个人猝死倒下。

心血管疾病高发背后,意味着猝死离每个人并不遥远。发表在《中国急救医学》上的研究发现,猝死发生的首要原因是心源性猝死(57.76%),第二位是肺源性猝死(21.63%),之后是脑源性猝死(9.21%)。30岁~63岁的中年人,是心源性猝死的高发年龄段。

不少人虽然表面看不出毛病,但身体已有一定的病变基础,比如潜在血管、心脏问题等。在很多人的体检报告上,最常见的就是高血压、高血脂、脂肪肝等。因为多数是轻度,人们普遍认为,这并无大碍。然后,大鱼大肉、熬夜、饮酒依旧。殊不知,疾病正悄悄发生进展,成为心血管病的“帮凶”。

“心血管病的危险因素主要包括高血压、高血糖和高脂血症等。”中国科学院院士顾东风表示,一旦“三高”得不到控制,就会逐渐对动脉血管造成伤害,并逐渐发展为动脉粥样硬化。更可怕的是,三高疾病、动脉粥样硬化的早期,患者多没有典型的症状表现,所以,所谓的健康者猝死,只不过是“看起来”很健康而已!

2 为什么猝死的偏偏是TA?

研究发现,30岁以上人群中,50%有动脉粥样硬化。60岁人群,80%—90%有动脉粥样硬化。80岁以上,动脉粥样硬化比例更高。

什么人容易发生血栓?中国医学科学院阜外医院杨进刚说,有易损斑块的是高危人群。如果把斑块比作饺子,饺子皮特别厚,馅儿很小,一般认为是稳定的斑块。如果皮比较薄,馅儿很大,说明有炎症,是胆固醇积聚的脓包,一旦破裂,就很容易长血栓。

研究发现,无症状斑块破裂,其实广泛存在,总体来说有10%—20%的人会发生无症状斑块破裂。这说明动脉粥样硬化很常见,斑块破裂也很常见,这些人往往没有任何症状。

为什么偏偏是某些人发生了猝死?杨进刚说,心脏病有7个比较重要的危险因素:高脂血症、糖尿病、高血压、肥胖、抽烟、运动不足、不健康饮食。如果某人有动脉粥样硬化,也有斑块破裂,此外,还久坐不动、熬夜、吸烟、生气、压力大及患有其他感染性疾病,那么在斑块破裂时,血液还同时存在高凝状态,就会发生急性心肌梗死,甚至猝死。但如果不触碰这些导火索,结果可能不会这么严重。

发表在《中国急救医学》的研究也指出,猝死的诱因主要为情绪激动(26%)、劳累(25%)及血容量改变(8.95%),其次为饮酒、过饱、轻微损伤等。此外,长期熬夜、紧张、压力大等也可能诱发猝死。很多猝死的中青年,看上去身体健康,但因长期饮酒、高热量饮食、久坐不动、熬夜等不健康生活方式慢慢侵袭,可能在血管壁及血管外侧,已有大量脂质斑块沉积,如同在体内埋下了多个不定“炸弹”。之后在一次过度疲劳、大量酗酒,甚至是情绪剧烈波动或剧烈运动后,就可诱发急性心梗。

过度运动真的有害健康吗 为什么一些看起来很健康的人会发生猝死

近日,53岁华为高管丁耘“死于28公里长跑”的新闻,再次引发人们对于猝死的关注。这些年,关于中青年猝死的报道屡见不鲜,人们在感叹生命脆弱的同时,也在反思,猝死为什么呈年轻化趋势?表面看来很健康的人,为什么会突然被死神夺命?“过度运动”真的有害健康吗?

记者 于梅君

3 体检能发现高危因素吗

有人会问,能不能通过做冠脉CT等检查及早发现猝死迹象?杨进刚说,猝死之所以猝不及防,还体现在目前不管是做哪种体检,几乎都不能发现,也不能预测是否会发生心梗。

这是因为冠心病本质上属于血管壁疾病。对于血管壁,常规的体检无能为力。虽然目前有一些比较专业的检查手段,如造影时做FFR(血流储备分数)、IVUS(血管内超声),这些检查能够发现斑块,但即便发现,也不能预测什么时候会发生破裂,形成血栓。

北京朝阳医院心脏中心副主任刘兴鹏教授介绍,绝大多数猝死其实都发生在血管狭窄小于50%的时候。一般来讲,血管要堵到75%以上,才会有症状,比如心绞痛。很多年轻人,血管堵塞不到50%,完全没有症状。那既然血管没堵,为什么还会发生猝死呢?

刘兴鹏说,医学上有个学名,叫血管痉挛,大家可以理解成血管抽筋了。对年轻人来说,血管可能已经有了一点问题,虽然不严重,也没啥症状,但是让诱发因素一刺激,比如抽很多烟、连续熬夜、喝很多引起兴奋的饮料、情绪激动等,血管发生痉挛,原本还算畅通的管腔,拧巴得没有一丝血液能通过。心脏没了血液供给,就像汽车没了油,瞬间停摆,猝死就发生了。

而且,这些诱发因素的影响,不是“加法”的关系,而是“乘法”的关系。假如说抽烟会使猝死风险增加,熬夜也会使猝死风险增加,但某人既抽烟又熬夜,猝死风险便不是简单的1+1,而是指数级增长。这提示我们,控制好每一项诱发因素和风险因素,对避免猝死都非常重要。

中国人民解放军总医院心内科郭军教授强调,一旦出现胸部不适,严重胸口憋闷、冒大汗,持续半小时不能缓解,就需要警惕,马上就医。万幸的是,冠心病发生概率只有8%,心梗、猝死其实是一个小概率事件,因此,也不必过于担心。

4 过度运动该“背锅”吗

53岁华为高管丁耘“死于28公里长跑”的新闻让人唏嘘。生命在于运动,但为什么还会导致猝死?

“运动性猝死并非简单的运动过量,而是在运动过程中,因为种种原因造成对呼吸、心跳和神志等生命体征的损伤,最终压垮了整个身体。”中国体育科学学会运动生理生化分会会员李荀博士介绍,猝死发生在运动中或运动后,而且从发病到死亡也就在几十秒、几分钟之内,这是运动性猝死最重要的特征。

李荀指出,过度运动发生猝死,多数情况与心血管系统或脑部血管畸形和心肌疲劳等因素有关;而有的器官畸形,如果不做专门检查无法发现,如同“定时炸弹”,出现猝死实际上是一个量变蓄积的过程,某一次运动或运动的负荷强度,仅是导火索,引爆了“炸弹”。

李荀提醒,对于猝死,现在科技还无法做出准确预判,不管是运动员还是普通人,面临的危险几率都是一样的。因此,一旦身体或胸前区有不适或疼痛的感觉,要立刻停止运动。

担心长期熬夜猝死?照顾好肠道或能“幸免”

调查显示,我国约八成白领处于过度疲劳状态,一个重要原因是不健康的生活方式,尤其是熬夜。长期熬夜,为什么会引发猝死?以往研究认为,熬夜引发的猝死与心血管疾病有关。而来自哈佛大学医学院的最新研究表明,长期熬夜引发的猝死,直接病灶不是大脑、心脏

和心血管疾病,而是氧化物在肠道内的蓄积,使细胞不能从外部吸收营养,继而导致细胞死亡,使组织器官衰老甚至诱发心血管疾病、神经性疾病及肿瘤等200多种疾病。

中国药科大学副教授储卫华解释,熬夜会导致肠道产生大量氧化

物,而活性氧会大量破坏DNA以及细胞的其他成分。研究人员通过实验进一步证实,通过主动清除动物肠道内的氧化物,即使长期熬夜,其寿命也和保持正常作息的动物没有差异。这为改善睡眠不足带来的健康问题,提供了一条新思路。