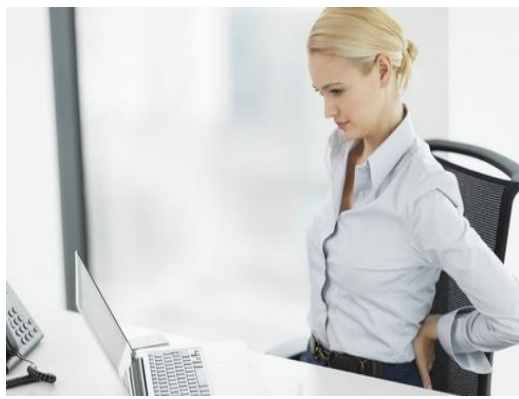


久坐把自己送进了ICU

康健



把自己“坐”进了ICU

最近,深圳市人民医院公号报道了深圳市人民医院ICU医生接诊的一个患者:一个43岁的病人,开长途车后出现呼吸困难、意识丧失的症状,做了CTPA肺动脉造影,双侧肺动脉主干及分支多发栓塞,右肺中下叶及左下叶肺动脉几近闭塞,诊断是肺栓塞。经过抢救,抗感染、补液、护肾、抑酸、抗血小板、ECMO(相当于体外的心肺,用仪器来代替人体心肺功能)、溶栓治疗等一系列抢救措施,病人转危为安。这位患者在经历开长途车出现了这样的状况,而开长途车避免不了要一直久坐。

久坐,也会肺栓塞?

是的!导致肺栓塞的元凶之一,就是我们每天都会做的一件事——久坐!堵塞我们肺部血管的栓子来自哪里呢?

一篇关于《肺动脉栓塞猝死的法医病理学检验》中提到,血栓栓子约90%以上来自下肢深部静脉。

长期久坐可造成腿部静脉内的血液淤积、凝固而形成血栓;血栓堵塞静脉可引起下肢肿胀等症,但有时肿胀不太明显,不

被人注意,因为静脉可能有多条,引流还可以。静脉内的血栓会因为活动挤压、血流冲刷等因素而脱落,而脱落下来的血栓随着血流会被带到肺动脉,从而引起肺栓塞。

上面故事中的这位病人,转诊时医生电话里提到他刚开了长途车。长途车需要一直久坐,有时候上厕所不方便,水分补充上也并不及时。再如果本身有血脂高、静脉曲张等情况,就更增加了形成血栓的可能性。生活中久坐后出现肺栓塞的例子并不

少:

因此,常有医生在采访中提醒,长途旅行超过6小时有发生静脉血栓栓塞的风险,应该定期活动肢体,定期站立和走动。

如何避免下肢产生血栓?

1.每坐1个小时动一下

一般建议坐1个小时就要起来活动一下,这是防静脉血栓形成的很好的方法!或者也可以偶尔抖一抖腿,促进血液循环。

2.保证每天1500ml以上饮水

《中国居民膳食指南(2016)》建议,每天的饮水量在1500-1700毫升。降低血液黏度,减少肺栓塞发生。

3.做做脚丫操

平时在家可以多做做脚丫操,对预防静脉血栓有很好的效果,尤其是对于久坐一族来说。

① 脚趾抓毛巾,反复多次

② 脚趾收紧再放开,反复多次

③ 双脚上下交替活动,反复多次

④ 双脚交替揉

转活动,反复多次

健康话题

可导致继发性泌尿系结石。

3.得了尿石症怎么办? 如果尿石不是太大,可以定期观察,通过多喝水、多运动,让石头自动排出;当石头长大到一定程度时则需要手术干预。最简单的是体外冲击波碎石,还有一些微创手段,如在腰部打一个小小的“通道”,把石头粉碎后再冲出来,也可通过尿道逆行上去。尽管有这么多种处理手段,但想把石头全取出来是很困难的。对于顽固性复发性结石,还要继续寻找原因,如是否患有甲状旁腺机能亢进、胱氨酸尿、皮质醇症、慢性消化道疾病等,若有则需积极防治。

4.尿石症患者的饮食指导。

对于尿石症患者,通用的方法是多喝水(白开水)。那么,喝水应该怎么喝? 喝多少合适? 心、肝、肾、肺等器官功能良好的成年男性患者每天应确保饮水量2500-3000毫升;女性和心肺肾功能正常的老年人每天饮水量为2000-2500毫升,小儿酌减;夏季或活动后适当增加饮水量,保持每日尿量在2000毫升以上,尿液肉眼无色或呈淡黄色;餐后2-3小时饮水,一般一次饮300-500毫升。同时,结石成分的排泄多在夜间和清晨出现峰值,因此,除白天饮水外,睡前、睡眠中起床排尿后也需饮水。

此外,针对不同结石成分,饮食也有所区别:

(1)草酸钙结石患者应限制草酸摄入,如巧克力、浓茶、腌制品、竹笋、咸菜、番茄、菠菜、草莓等。多吃富含枸橼酸盐(抑制尿石症形成)的食物,如柑橘、葡萄、柚子、牛奶、玉米、全谷、小麦等;限制钠(每天低于10克)、维生素C摄入,改变高蛋白、高脂饮食方式;少饮含糖及酒精饮料;多吃奶制品及蔬菜;不要吃辛辣、刺激性的食物,高钙食品摄入量要适量;晚餐宜早吃。

(2)尿酸结石患者应限制高嘌呤饮食。避免多食嘌呤丰富的食物,如家禽肉类、甲壳动物、动物内脏、海鲜,以及菜花、扁豆、红茶、咖啡、可可、酒类等,限食肉、鱼类,每日不超过100克为宜。必要时,还应药物控制尿液pH值,保证尿液pH值在6.5-6.8,偏碱性为好。

25分钟桑拿相当于骑行

王海洋

不仅国人爱洗桑拿,芬兰人也对桑拿有一种独特的“执念”。近日,美国《预防》杂志网站总结了洗桑拿的6个益处。

1.相当于有氧锻炼。

德国马丁路德大学的研究者发现,蒸25分钟的桑拿浴与中等强度运动一样累。人们的心率和血压在桑拿浴期间上升,与在中等强度下骑自行车效果相似。桑拿的热气对心脏施加了压力,等同于有氧锻炼。

2.对心理健康有益。

东芬兰大学的研究者发现,洗桑拿浴可以改善心脏自主神经系统的平衡,导致迷走神经张力增加,交感神经张力下降,这意味着身心能得到放松。此外,研究也证明,洗桑拿浴的次数多,将来患精神病的风险低。

3.有助于控制血压。

东芬兰大学研究者发现,与每周只洗1次桑拿的同龄人相比,每周洗4-7次的男性患高血压的风险要低50%。这是因为,洗桑拿时身体温度上升,血管扩张,能改善血管功能;洗桑拿出汗会失去部分体液,对降低血压起一定的作用;洗桑拿后身心放松感也能降低血压。

4.增强免疫系统功能。

波兰克拉科夫体育学院研究者发现,洗15分钟的桑拿就能增加白细胞、淋巴细胞、中性粒细胞和嗜碱性粒细胞的数目,是免疫系统功能得到增强表现。

5.改善心脏功能。

东芬兰大学的研究人员对芬兰男性进行了长达20年的随访后发现,洗桑拿的次数越多,时间越长,死于心血管疾病的可能性就越小。

6.降低卒中风险。

东芬兰大学的研究者发现,与每周只洗1次桑拿浴的同龄人相比,每周洗4-7次的男女参与者卒中的可能性要低61%。即使控制了卒中的危险因素(如糖尿病、体重指数、饮酒和体力活动),这种相关性仍然存在。

专家建议



吃太好也会招来尿石症

孙祥宙

尿石症是常见的泌尿外科疾病之一,多见于25~40岁,其中女性在50~65岁会出现第二个发病高峰,男女发病比例为3:1。然而部分患者健康意识差、医疗知识缺乏,加上不良饮食习惯,给身心和工作带来较大的影响。

1.尿石症是什么? 尿石症又称泌尿系结石、尿路结石,是肾结石、输尿管结石、膀胱结石和尿道结石的总称,主要由于机体内胶体和晶体代谢平衡失调所致,同时与感染、营养代谢紊乱、泌尿系统异物以及地理气候、饮食习惯等因素有关。典型的临床表现为:腰腹绞痛、血尿,或伴有尿频、尿急、尿痛等泌尿系统梗阻和感染症状。结石最多的成分是草酸钙、硫酸钙,约占70%~80%,其次是尿酸结石,然后是感染性结石,如磷酸钙和磷酸镁铵结石。此外,还有一种与钙质有关,同时也是最少见的,与饮食习惯有关。

2.尿石症最爱“招惹”哪些人? 1.办公室白领久坐一族、海员及外科医师等;2.多食高钙、嘌呤食物,缺少饮水的人;3.营养过剩或不足的人。其中营养过剩容易导致上尿路结石,营养不足容易导致下尿路结石;4.由于家族饮食习惯和生活环境相似,泌尿系结石也出现了家族多发的倾向。此外,患有甲状旁腺功能亢进、痛风,以及泌尿系统的梗阻、感染、异物等疾病,也

医生的话

肺炎未必咳得重

朱广平

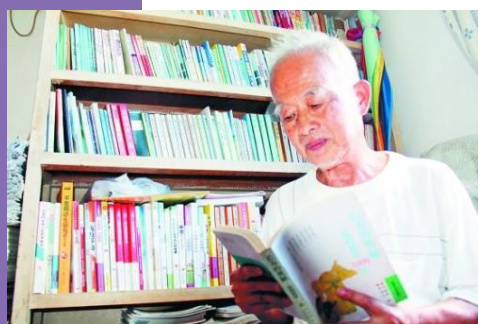
陈女士前段时间受风寒感冒,由于起初症状较轻,也没咳嗽,她没放在心上,结果一周后突发高烧,到医院一查竟然患了肺炎。这让她很理解,自己没怎么咳嗽咋会得肺炎? 专家说咳嗽的严重程度与肺炎并无必然联系。

咳嗽是一种呼吸道常见症状,多是由气管、支气管黏膜或胸膜受炎症、异物、物理或化学性刺激引起的。咳嗽的形成和反复发作,常是许多复杂因素综合作用的结果,可能是感冒,也可能是积食、过敏或者支气管炎和肺炎等。

健康常识

肺炎和其他病因引起的咳嗽主要有以下几方面

区别:从症状上来看,感冒咳嗽表现为流鼻涕、嗓子疼、扁桃体肿大、发烧;社区获得性肺炎除了咳嗽,最典型、常见的是咳铁锈色的痰,其他肺炎也有着各自不同颜色的痰;此外,感冒咳嗽一般体温不超过38.5度,没有呼吸急促,而肺炎一般都是38.5度以上,甚至达到40度,且患者常伴有呼吸急促。从化验结果上看,感冒咳嗽血常规检测血象不高,大部分都是病毒感染,但肺炎血常规检查显示白细胞会偏高;感冒引起咳嗽的患者在做CT或X光检查基本上都显示肺纹理清晰,但肺炎患者会有阴影,这也是临床医生对肺炎的重要判断之一。



常翻旧书 退休有乐趣

方力群

老人的家中往往有很多旧书,这些不仅是过去生活的印迹,也是宝贵的家庭精神财富。退休后,老人有了更多自由支配的时间,不妨多翻翻家中旧书,“温故而知新”的同时,还能起到锻炼大脑的作用。

翻阅旧书时会调取大脑中原有的存储,让人不自觉地进行比较和拓展,这是对大脑的一种训练。学习是一个螺旋上升的过程,常翻旧书可在原有基础上向更高层次拓展,知识在大脑中呈网络形态存储,并不断纵深伸展。

翻阅旧书还能加深对生活的感悟。读新书是博览,翻旧书就是熟读温习。博览是广取,熟读才是精收。常翻旧书,形成熟读的习惯,老人才能将知识转化成为自己的精神产品。比如,熟读《红楼梦》,会从“满纸荒唐言”中,掬一把辛酸泪;熟读《三国演义》,“桃园三结义”令人感受同生死、共患难友情的真挚;熟读《水浒传》,老人能体悟侠肝义胆、义薄云天的浩气……在家一隅,却可“纵情四海”,这也是一种退休之乐。

提醒老年朋友,如果从旧书摊淘书,回来后不要直接放进书架,最好把柔软、干净的毛巾放进滴有消毒液的水中浸泡,拧干后轻轻擦拭书脊和前后书皮。也可先用软硬适中的小板刷轻轻拭去书头上的尘土,再用柔软毛巾擦书口和书根。老人还要记得定期晒旧书。春秋季节选择风和日丽之日,将书放在阳光下晒2小时即可。如果是夏天,晒30分钟足够。冬季晒2-3小时。书柜最好选择封闭性较严密的木制带玻璃门的款式,以防灰尘侵入。书房应注意经常通风。

颐养天年



逛公园,幸福感持续4小时

李昕苒

公园里的绿植有助降尘抑噪,改善生态,在这种环境里散步既能强身健体,又可改善心情。英国生态学会《人与自然》杂志刊登的一项最新研究发现,逛公园对心理的益处可持续4小时之久。

美国佛蒙特大学的研究人员对到访旧金山160个公园的4600多人展开研究,对比分析了他们逛公园前后在社交媒体上所用词语的积极性,结果发现,人们的负面情绪不仅减少了,其带来的幸福、快乐甚至与庆祝圣诞节时相当,并且在离开公园后的4小时内,仍不太可能表现出负面情绪。该研究领导者、佛蒙特大学研究生亚伦·舒沃茨说:“研究还发现,逛绿植覆盖率更高的大型公园,改善情绪的效果更强;在较小的公园中,情绪改善程度较小;在充满水泥、柏油路的城市广场上,改善作用微乎其微。”

另外,英国华威大学、纽卡斯尔大学和谢菲尔德大学对超过2.5万人的研究发现,住宅附近绿植多的人,收入、就业和整体健康水平更好。只要在住宅方圆300米内增加15亩绿植,生活满意度就能提高8%,幸福感增加5%。

医学发现