

医学前沿

每周一次巧克力 老姬少患心脏病

一项长达10年的研究显示,70岁以上的老年妇女每周吃一次巧克力,就可使患心脏病的风险降低35%。

以前的研究已经证实,由于黑巧克力与苹果和红酒等食物一样富含抗氧化剂类黄酮,因此,它有助于降低绝经后妇女患心血管疾病和中风的风险。

澳大利亚盖尔德纳医院的研究人员在10年的研究中,对1216名年龄70岁以上的女性进行研究后发现,每周至少吃一次黑巧克力的女性,发生心脏问题而住院接受治疗的比率,要比少吃巧克力的女性低35%,此外,因心脏衰竭而致死的比例也低60%。不过研究人员警告说,大量食用巧克力并不好。

发表在最近出版的《内科学文献》上的文章称,研究发现,平时很少吃巧克力的女性,在研究的10年间,因心脏问题而送医院治疗或不幸死亡的比例为90%,而平均每周至少吃一次巧克力的女性,发生严重心脏衰竭而送医院治疗的比例则为18%。

研究人员指出,习惯摄取高糖或脂肪的人应该格外注意,而且该研究仅鼓励适量食用巧克力,不应过度食用。

健忘并非真忘 只是记忆混淆

健忘常被认为是大脑丢失了相关记忆,而英国一项最新研究发现,导致健忘的可能并不是真忘了,而是大脑功能失常使得相关记忆混淆。

英国剑桥大学等机构的研究人员在新一期美国《科学》杂志上报告说,健忘源自记忆混淆的理论得到了动物实验的支持。过去研究显示记忆功能受损而健忘的实验鼠不能区分熟悉和陌生的物体,但无法判断其原因是记忆丢失还是记忆混淆。

研究人员因此设计了新的实验,让实验鼠先熟悉一个物体,然后将这个物体拿走,一段时间后放回原有物体或另一个新的物体,观察实验鼠的反应。

通常,正常的实验鼠对旧物体不太感兴趣,如果放回的是新物体会探索相对更长的时间,说明它们对旧物体有较好的记忆。但对记忆功能受损的实验鼠来说,无论是旧物体还是新物体,探索的时间都差不多,表现出健忘症状;更关键的是,它们探索新物体的时间比正常实验鼠要短,说明可能出现了记忆混淆,错认为对这个物体已经比较熟悉了。

参与研究的莉萨·萨克西达说,这好比一个健忘的人没有按时吃药,并不一定是彻底忘记了应该吃药的时间,而是记忆系统混乱,错以为已经在这个时间吃过药了。

(据新华社)

“缠腰龙”瞄上年轻人

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚

近日,记者从河科大一附院、市中心医院、河科大二附院等医院的皮肤科了解到,患上带状疱疹的病人数量激增,每天的门诊量比平时增加了一半以上。河科大二附院皮肤科主任李永锐表示,带状疱疹平时中老年人多发,然而最近门诊的患者中有近四成是年轻人。主要原因是年轻人应酬多、熬夜多、精神负担过重,再加上近期昼夜温差大。

熬夜、劳累引发带状疱疹

24岁的周先生在西工区的一家公司上班,经常加班的他不幸被带状疱疹瞄上了。几天前,他只是感觉自己的腰部有些疼痛,并没有在意。谁知仅仅过了两天,腰上疼的地方就长出了很多红疙瘩,而且疼得他晚上觉都没法睡。他到医院皮肤科就诊,被医生诊断为带状疱疹。

“带状疱疹发病突然,且早期症状不明显。一般在发病前会感觉局部皮肤有针刺或烧灼般疼痛,或有低烧、乏力等轻微症状,但并不都出疹。”李永锐表示,带状疱疹又叫“缠腰龙”或“蜘蛛疮”,多见于腰、胸、颈、腹、四肢等处,发病时可以看到绿豆至米粒大小的水疱,沿周围神经单侧分布,排列呈带状,一般在季节更替的时候发生在抵抗力较弱的老年人身上。像周先生一样的年轻患者数量近期之所以增多,跟年轻人现在的很多不良生活方式有关,如经常熬夜、抽烟、酗酒、饮食不规律等都会打破身体平衡,导致机体免疫系统功能下降,患上带状疱疹。



市妇女儿童医疗保健中心脑康复科协办 电话:63296919

带状疱疹是病毒感染

李永锐表示,带状疱疹是由“水痘-带状疱疹病毒”引起的。

一般患者如果小时候感染了“水痘-带状疱疹病毒”,不管当时是否发病,这种病毒都会潜伏在人的脊髓后根神经节的感觉神经或颅神经节中。当人因劳累、压力大等原因造成身体免疫力降低时,这种病毒就会从“沉睡状态”被激活繁殖,从而在人的胸、腰等

处“安营扎寨”,形成带状疱疹。

带状疱疹有一定传染性。李永锐表示,带状疱疹的水疱内含有“水痘-带状疱疹病毒”,通过直接或间接接触患者皮肤,能使未患过水痘的小儿或成年人感染上水痘,但一般不会直接传染上带状疱疹。

李永锐提醒市民注意,由于带状疱疹发病的前兆因人而异,且发病的部位多样,因此就要注意一些莫名的疼痛。如出现在胸前的带状疱疹,其前期症状和心绞痛有些类似,这时就不能自行

服用治疗心脏病的药。出现在腰上的带状疱疹,其发病前和肾结石的疼痛症状有些相似。市民如果发现自己皮肤虽然没有红疹,但突然莫名出现一侧神经痛,且持续时间超过一周,要及时到医院的专科门诊诊断。

及早就诊减轻后遗症

李永锐指出,带状疱疹对病人的主要影响是疼痛,而且如果不能及时治疗,很容易发展为带状疱疹后遗神经痛。

带状疱疹后遗神经痛主要是神经损伤,是难以修复和根治的。李永锐告诉记者,大概有10%带状疱疹患者可发展为带状疱疹后遗神经痛。一般带状疱疹或疼痛持续的时间越长,其发生带状疱疹后遗神经痛的机率就越高。特别是年轻人,一旦错过了最佳治疗时机将对以后的生活和工作造成严重的影响。因此,带状疱疹的治疗一定要赶早,一旦发现症状就要立即到医院确诊治疗。

李永锐指出,预防带状疱疹,在气温下降时一定要保暖和休息,避免因感冒发烧造成抵抗力下降,给病毒以可乘之机。同时,李永锐特别提醒年轻人注意,要合理安排时间,保证休息,避免熬夜,并戒烟限酒,在饮食上要注意补充维生素和水分,平时加强身体锻炼,增强抵抗力。还要注意控制情绪,避免压力过大和精神过度紧张。另外,带状疱疹的患者在治疗期间要注意休息和营养,穿着清洁柔软的衣服,以减轻摩擦带来的疼痛。

气温骤降,省高血压控制研究室主任王浩提醒——

当心无症状高血压突发致死

□ 记者 石蕴璞

连日来,我市气温骤降,高血压、心脑血管疾病发病率增加。近日,省高血压控制研究室主任王浩在我市一次健康知识讲座上,特意提醒:当心无症状高血压可突发致死。

王浩说,我国高血压病人的知晓率只有24%左右,在知晓的前提下,又只有约一半人接受治疗,而最终得到控制的只有3%左右。

这是因为不少人高血压感觉不明显,有的人甚至到了高血压2级也没有感到异常。以色列专家称高血压为“沉默的杀手”,有46.9%的高血压患者没有症状,但并不会因此而逃脱“杀手”的追杀。

一般人的就医观念都是不舒服了才去找大夫看病,因此对待症状不明显的高血压容易麻痹大意。但高血压对身体的影响是潜移默化的,最终容易损伤的靶向器官就是心脏、大脑、肾脏、眼底等,可能会引起心衰、脑出血、肾脏萎缩、双目失明等症状,严重时

可致死。据权威部门统计,河南省每天人均食用食盐约14克,按健康食用标准应控制在5克以下,而人体每日需要的摄入量只有3克。食盐严重超标是诱发血压升高的因素之一,此外,原发性的高血压发病诱因还有遗传、肥胖、吸烟、饮酒过量、气候、劳累、环境、药物、微量元素、情绪波动等种种因素。

一次对中学生进行的高血压测试有着惊人的结果,十七八岁的孩子中血压偏高的就占到20%以上。王浩建议每位市民都要定期检测,了解自己的血压状况。针对近年有不少市民购买家用电子血压计自测血压的情况,他提醒,相比手腕测量的电子血压计,上臂测量的电子血压计更加准确一些。

王浩说,控制高血压要少盐、多运动、戒烟限酒。

预防高血压要少吃盐并戒烟限酒。王浩说,可以炒菜时最后放盐,这样食盐附着在食物表面,吃时口感不减,而总量却有所减少。另外,味精的钠盐含量较高,应少食。关于限酒,科学计算每日的饮酒限度为白酒50毫升,或红酒100毫升,或啤酒270毫升,不要超量。



洛阳人,看洛阳手机报

权威、专业、及时、准确

- 洛阳手机报由洛阳日报报业集团精心打造,本地、国内、国际新闻资讯,即时发布,服务贴心。
- 洛阳手机报本地新闻资讯内容总量占到了90%以上。

■ 移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅, 3元/月, 不收GPRS流量费。

■ 联通用户发送短信 712 到 10655805 订阅, 3元/月, 不收GPRS流量费。