

频繁午睡或增高血压、脑卒中发生概率

世界上很多地区和种族的人群都有午睡习惯。不少人会认为,午睡有利于恢复下午的精力。但午睡真的有百利无一害吗?

7月25日,国际权威医学杂志《高血压》在线发表了中南大学湘雅医院王锴教授团队的一项研究成果。王锴团队首次应用生物信息学,开展了午睡与高血压、脑卒中等心血管疾病间因果关系的大样本临床研究。研究结果表明,频繁午睡(即一周午睡超过3次及以上)或增加中老年人高血压、脑卒中等疾病发生

概率。

高血压是全球中老年人因心血管疾病导致死亡的主因之一。脑卒中(俗称中风)是导致中老年伤残的主要原因之一。早期研究发现,在一天24小时中,人的血压会在午睡后升高。但午睡是否会导致高血压、脑卒中等心血管疾病增加,学术界一直存在争议。

英国生物银行(UK BioBank)数据库招募超过50万40—69岁的英国志愿者人群,搜集他们的遗传、生活方式和健康等信息。王

锴团队从该数据库的50万人中,挑选出其中无高血压和中风疾病史的35万人的10年间随访队列,结合孟德尔随机化方法开展研究。结果显示,频繁午睡者,比从不午睡者发生高血压的风险高出12%,发生脑卒中的风险高出24%。

王锴表示,这一研究尽管对象为欧洲中老年人,但因属大样本临床研究,因此具有一定的普遍提示性。不过,截至目前,午睡与高血压、脑卒中等疾病关联性的内在机制尚不明

确,有待进一步研究。

午睡到底好不好?王锴提示,根据既往观察性研究,对于夜晚睡眠时间充足(超过7小时)的中年人来说,每日午睡有效睡眠时间在15—30分钟最佳,既有利于保持下午的清醒,又能降低心血管疾病发生的风险。特别是,既往研究也发现,夜晚睡眠不足,白天补觉虽不造成健康风险,但也不能完全弥补夜间睡眠不足带来的危害,因此,人们尽量保证夜间的睡眠充足,以维护心血管健康。(俞慧友)

健康知识进社区

日前,志愿者正在向老人解读宣传材料。7月25日至31日,全国老年健康宣传周期间,界首市基层卫生医疗机构文明实践志愿者走进社区、敬老院围绕“改善老年营养,促进老年健康”的主题,结合健康口腔行动、整治养老诈骗专项行动,普及健康知识、国家惠民政策以及养老诈骗知识,提高了老年人的获得感、安全感、幸福感。 胡浩摄



润肺养颜羹



材料:天津鸭梨1只,银耳1个,百合1把(大约5—10克),红枣1把(我下6颗),枸杞子10粒,清水750毫升(大约3碗),冰糖1小块。

做法:1、鸭梨清洗干净,连皮切成小粒。2、银耳泡水,换水若干次,然后沥干,切小块。3、红枣、百合、枸杞子清洗干净。4、所有材料放入电压锅内,压上15分钟,解压后即可食用。

小诀窍:之所以选择用电压锅是因为这样省时省力,如果没有电压锅也可以直接倒入锅内用小火熬煮40分钟。(樟学)



熬夜后还可以“喝杯茶”

熬夜之后,很多人想到的补救方法是“多睡觉”,其实,除了睡觉,你还可以选择“喝杯茶”。

近日,西南大学食品科学学院研究团队分析了饮茶有助于缓解昼夜节律紊乱症。

昼夜节律紊乱症会通过多器官串扰影响身体的代谢和炎症反应,进而引发脂肪肝、糖尿病、慢性肠胃炎等疾病。然而,

科学家们对器官间的相互作用机制仍知之甚少,迄今未能发现有效预防和缓解昼夜节律紊乱的药物。

研究团队从“肠—肝—脑”轴的角度分析了昼夜节律紊乱对个人及其后代健康的威胁,并总结了茶叶在缓解昼夜节律紊乱方面的潜在功效。

此前已有研究发现,茶叶中的活性物质茶多酚、茶多糖和黄酮类物质在平衡糖脂代谢、抗炎、抗氧化、提高身体免疫力、改善肠道菌群及其代谢物方面显示出优势。

研究人员认为,茶叶可能具有预防和

缓解昼夜节律紊乱的潜力,其重要功能是减少氧化应激和炎症。

研究人员推测,茶叶可能会干预胆汁酸代谢、色氨酸代谢和G蛋白偶联受体,从而减少昼夜节律紊乱引起的代谢紊乱和炎症,其中可能有潜在的靶点。

研究人员认为,现在是时候进一步探讨茶叶在缓解昼夜节律紊乱方面的潜在机制和靶点,以明确茶叶的预防和缓解作用,这将为该领域的开发带来宝贵研究。他们建议,在那些不得不熬夜的时候,最好泡上一杯茶。(推医汇)



警惕部分“老年病”年轻化现象

长期以来,糖尿病、高血压、脑卒中等疾病被认为是“老年病”,患病群体以老年患者居多。然而,近期调查发现,一些二三十岁甚至十几岁的年轻人也患上了“老年病”。

专家介绍,近年来,糖尿病患者呈年轻化趋势,不少二三十岁的青年人患上了糖尿病。

调查发现,除了糖尿病以外,高血压、脑卒中等传统的“老年病”也“盯”上了年轻人。不少医院的临床数据显示,在过去30年里,高血压、糖尿病、脑梗、心梗等通常被认为是“老年病”的疾病,初发年龄持续下降。

国家心脑血管病联盟发布的《中国中青年心脑血管健康白皮书》显示,我国大约每6个心脑血管疾病患者及高风险者中,就有一个是“90后”。

为何“老年病”的年轻化趋势日益凸显?

专家说,现在,工作节奏快、生活压力大,很多“老年病”的年轻患者,有一些不良生活习惯。例如,熬夜、久坐、吃外卖、三餐不规律、暴饮暴食、酗酒等。除了易感基因的遗传之外,很多年轻患者确诊“老年病”,都是由于这些后天不良习惯导致的。

此外,一些医生说,部分年轻人一边酗酒抽烟、大吃大喝不顾及身体,另一边却按“偏方”乱吃药,加速了疾病的发展进程。

同时,知晓率低、检查率低、治疗率低也是一大原因。以糖尿病为例,全国流行病学数据表明,目前中国糖尿病患者的知晓率在30%左右,诊断出患有糖尿病之后,患者的治疗率为26%左右,而采取降糖治疗的糖尿病患者中控制率能达标也仅为40%左右。加强糖尿病患者的管理,还有很大的空间。

2019年发布的《中国中青年心脑血管健康白皮书》指出,近年来,我国心脑血管疾病年轻化趋势明显,64.4%的人并未接

受过医学治疗。

同时,不少青少年喜欢购买各种“垃圾食品”,有的家长采取放任的态度,认为只要吃了不生病就没多大关系。多位医生表示,这种行为将给孩子们的身体健康埋下隐患。

为避免越来越多的年轻人患上“老年病”,需要全社会共同努力。专家呼吁,加强健康营养知识的普及,提升“老年病”在年轻人中的知晓率,让更多人了解和掌握常见“老年病”的预防措施。

专家表示,风险预测模型在心脑血管疾病、糖尿病等“老年病”预防中能起到的作用,可加快对年轻人、老年人等不同风险人群制定不同的干预管理方案。

专家认为,糖尿病、高血压、脑卒中等“老年病”的管理,是随着病程进展不断进行调整的长期过程。随着医疗信息互联互通,人工智能等高科技的融入,“互联网+医疗”更符合年轻患者的看病习惯。(董小红)

涡阳县城关社区卫生服务中心——

开展老年健康宣传周活动

本报讯 为积极响应贯彻落实党中央、国务院和省、市政府加强新时代老龄工作的决策部署,实施积极应对人口老龄化国家战略,全面推进健康安徽建设,宣传普及老年健康政策和科学知识,切实提高老年人健康素养和健康水平,7月下旬,涡阳县城关社区卫生服务中心开展了以“改善老年营养 促进老年健康”为主题的老年健康宣传周活动。

活动期间,对前往该中心就诊的老年人,医护人员免费为其测量血压、血糖,发放健康手册等,并提供健康咨询服务,针对老年人常见病预防、体育锻炼、健康膳食及规范用药等知识进行详细指导,引导老年人在日常生活中养成积极健康的生活方式,让老年人充分认识自身的健康状况,做到早预防、早知道、早治疗。

本次宣传周期间,该中心发放宣传资料共计600余份,现场接受政策解答和咨询300余人次,通过广泛深入宣传国家老龄政策和老年健康知识,提升了老年人的健康素养和健康水平,增强了老年人的健康获得感和幸福感,营造了敬老、爱老、助老的良好社会氛围。(支海峰)

肥西县三河镇桥庵村——

开展人居环境整治宣传

本报讯 为更好地贯彻落实省、市、县、镇农村人居环境整治提升工作要求,提高辖区村民的知晓率、支持率、参与率,7月25日上午,肥西县三河镇桥庵村新时代文明实践站、文明创建、科协志愿者走进小圩自然郛,积极开展了人居环境整治宣传活动。

活动当天,志愿者通过悬挂条幅、发放倡议书等形式,积极向群众宣传人居环境整治工作的重要性,整治农户庭院,实现“四净两规范”;改善个人卫生习惯,实现“四勤两参与”;号召广大村民积极投身到改善人居环境的队伍中来,当好“主人家”,扫好“门前雪”,争做人居环境的“宣传员”“保洁员”和“监督员”。

此次活动进一步营造了人人参与农村人居环境整治的浓厚氛围,引导了村民树立文明卫生意识,养成良好卫生习惯,为共同创造干净、整洁和优美的村居环境,助力乡村振兴战略实施作出了贡献。(高书)