

健康新知



牙齿多黑 血管就多“黑”

几乎所有烟民都有这样的经历,烟吸久了,咳嗽不说,原本一口洁白无瑕的牙也变得黑黑的。你知道吗?这还不是最令人最担心的。牙越黑,说明吸烟的时间越久,给血管带来的伤害也就越大。

牙有多黑,心血管就有多“黑”

“事实上,牙有多黑,心血管就有多‘黑’!”上海交通大学附属仁济医院血管外科主任张纪蔚用形象的语言强调了持续吸烟对心血管旷日持久的伤害。“血管并不会黑,这里的‘黑’,实际上指的还是心血管受到的侵害。”张纪蔚说,

吸烟越多、时间越长,尼古丁等有害物质在体内沉积得就越多,牙齿会变得越黑,心血管等器官受到的伤害也就越大。

张纪蔚介绍,吸烟是导致人体血管发生故障的最大凶手之一。在心血管疾病的众多危险因素中,吸烟位居第2。美国科学家50多年的研究表明,每天吸烟20支以上,冠心病的风险就会增加2~3倍。

吸烟对心血管有“七大罪状”

北京军区总医院心血管病中心主任医师和渝斌解释说,“吸烟对心血管有‘七大罪状’,一旦血管变

‘黑’,诸多问题都会不请自来。”

第一,吸烟后可使心跳加快,血压升高。第二,造成动脉粥样硬化。第三,诱发猝死。冠心病患者吸烟,能促使心室颤动的发生,而这正是引起猝死的最主要原因。第四,导致血栓闭塞性脉管炎,而且吸烟量越多,脉管炎越重。第五,促使血液形成凝块,易导致血栓。第六,降低人体对心脏病先兆的感应能力。尼古丁会抑制人体正常的痛感,影响人们对心脏病的“报警器”——心绞痛的感知,以致突发心肌梗甚至猝死。第七,影响血脂、血糖,已有大量证据

表明,心脑血管疾病是糖尿病的第一“等危症”,血糖受损等于直接伤害心脑血管健康。

如何远离心血管疾病?

中华医学会心血管病学分会候任主任委员胡大一教授建议,生活方式是众多疾病危险因素的头,只要建立起预防意识和健康的生活习惯,必然会让人们远离心血管疾病。

首先,必须戒烟。这是预防心脑血管疾病最可以改变或控制的因素,而且事实证明,无论从何时开始戒烟都不晚,肯定获益匪浅。有数据证明,

戒烟15年后,发生心脑血管疾病的风险和不吸烟者比较就没有多少差别了。

其次,拥有合理的膳食结构。少吃高脂肪、高热量的食物,少吃盐及油炸食品,远离饼干、薯片等含饱和脂肪酸的食物,多吃芒果、木瓜、葡萄、柚子等维生素C含量高的水果,少吃红肉多吃鱼,特别是三文鱼等富含欧米伽-3的深海鱼。

再次,坚持运动,控制腰围。久坐对健康不利,保证每天不少于30分钟的有氧运动,像跑步、散步等,有效控制体重。(胡红)

健康提示



饭后八不急

不急于吸烟。由于进食后的消化道血液循环量增多,致使烟中有害成分大量吸收而损害肝、脑及心脏血管。

不急于饮茶。茶中大量鞣酸可与食物中的铁、锌等结合成难以溶解的物质,无法吸收,致使食物中的铁质白白丢失。

不急于洗澡。饭后洗澡,体表血流量会增加,胃肠道的血流量便会相应减少,从而使肠胃的消化功能减弱。

不急于躺床。饭后立即上床容易发胖,饭后至少要休息20分钟,再上床睡觉。

不急于散步。饭后“百步走”,会因运动量增加,而影响消化对营养物质的消化吸收。

不急于开车。人在吃饭后胃肠对食物的消化需要大量的血液,容易造成大脑器官暂时性缺血,从而导致操作失误。

不急于吃水果。食物进入胃里需长达1~2小时的消化过程。餐后即食水果,食物会被阻滞在胃中,长期可导致消化不良。

不急于松裤带。饭后放松裤带,会使腹腔内压下降,对消化道的支持作用就会减弱。(健康)

家长吸烟 儿童易长虫牙

近日,日本冈山大学的一个研究小组发布调查结果称,与吸烟的家长住在一起的儿童更容易长虫牙,而且牙龈发黑的几率也比较高。这很可能是被动吸烟导致的结果。

此次调查以251名儿童为对象。结果显示,受调查儿童中3成有牙龈发黑现象。而这其中学龄前儿童的8成(19人),小学生中的7成(37人)的家庭中有人吸烟。而在牙龈没有发黑现象的调查对象中,约3成的学龄前儿童(18人),5成的小学生(54人)的家庭中,牙龈健康的儿童的家长有不到5成吸烟,而发黑程度最重的儿童的家长几乎都吸烟。

此外,调查结果还显示了家长吸烟儿童更容易患龋齿。

研究人员认为,牙龈变黑是人体为了抵御烟雾所进行的体内调整,而香烟的烟雾会减少唾液的生成量,从而使可导致龋齿的变异链球菌数量增加,这可能就是吸烟的家长会使孩子更容易患龋齿的原因。(科日)

经常洗手是预防甲型H1N1流感的重要途径之一,专家提醒:

谨防走入洗手五误区

- 简单擦手**: 以擦代洗不能完全消灭手上的病菌
- 盆水洗手**: 盆里的水并不干净
- 不用肥皂洗手**: 不用肥皂或洗手液,手仍洗不干净
- 只洗一遍手**: 浸泡、揉搓时间短,冲洗次数少,不符合科学洗手的基本要求
- 误认为洗手越勤越好**: 洗手次数过多,会对于手部皮肤造成伤害,若手部有裂口,易造成病菌感染

张立云 编制 新华社发

乙肝病人需注意的问题

1.注意休息。患者可工作,但不可劳累,劳累过度,对身体的正气是有伤害的。

2.适度锻炼。进行一些内养精气方面的锻炼,如打太极拳、散步、爬山、游泳、呼吸操等,这些有助于人体内力的恢复。

3.定期检查。乙肝病人或病毒携带者都应定期检查肝功能等,且应定期看医生。化验结果正常并不能完全代表目前的情况就很好,一些早期肝硬化或肝纤维化的患者,生化检查往往查不出有什么变化,而医生的望诊会给你以

提示。

4.减少药物的伤害。过敏有时是防不胜防的,一经发现,就应防止下次再患,因此乙肝患者或乙肝病毒携带者不可乱服药,一定要在医生指导下服药,服药前仔细阅读说明书。

5.保持心情舒畅。如今工作压力大,生活琐事多,人生追求高,要保持心情舒畅,实属有点难,但情绪对肝的影响又是那么大,该怎么办呢?这就要把身体和利益两者调到一个最佳点,“留得青山在,不怕没柴烧。”

6.中医治疗。中医治疗乙肝,主要针对“人”,针对人的抵抗力。或健脾益气、利湿退黄;或补益肝肾、活血化瘀。什么药什么方,完全取决于患者目前的状况,这就告诉你了,不是药物选择你,而是你选择药物。不能因某某药可以治乙肝,你就可以用。

7.饮食起居。饮食不可过于辛辣,油腻肥甘,特别是牛羊狗肉不宜多吃,大蒜洋葱等刺激性食物也应少食。不可贪睡,也不可熬夜。(长晚)

家庭医生



结过婚的女人会更美

日本心理学家经过长期观察后发现:17岁、19岁、21岁的姑娘最漂亮,27岁的姑娘到达漂亮的巅峰,28岁以后便开始走下坡路了。

28岁以后,构成女子美丽特性的生理因素慢慢凝固,有的还会慢慢消失。如在生理上失去平衡,女子柔软性的消失速度会加快。特别是不

与男子交往、结合的女人,她们美丽的姿色会消失得更快。那么,怎样保持女性的魅力呢?

首先要结婚,过正常的夫妻生活。富有情味的生活能使人心情愉快,女子结婚后心理上的寄托,使其有一种安定感,这是保持姿色的积极因素。

性生活是女子保持魅力的重要因素,它通过复杂的生理现象使女子保持漂亮的容貌。同时,以自然美容为主,不要滥用化妆品。因为不少化妆品有副作用,长期使用会对皮肤造成伤害。(健时)

常吃猕猴桃可以除斑抗衰

猕猴桃中所含的营养成分在常见的水果中是最丰富、最全面的。尤其对女性来说,猕猴桃更是一种“美容圣果”,具有除斑、排毒、美容、抗衰老等作用,同时还是女性减肥的好帮手。

猕猴桃是含维生素C最丰富的

水果,因此常吃猕猴桃可以在不知不觉中起到美白的作用。而且,猕猴桃外用美容效果也不错。洗过脸后,用去皮后的猕猴桃均匀涂抹脸部并进行按摩,对改善毛孔粗大有明显的效果。

猕猴桃中含有特别多的果酸,

果酸能够抑制角质细胞内聚力及黑色素沉淀,有效地消除或淡化黑斑,在改善干性或油性肌肤组织上也有显著的功。

对爱美的女士来说,猕猴桃是最合适的减肥食品,因为它虽然营养丰富但热量极低,其特有的膳食

纤维不但能够促进消化吸收,还可以令人产生饱腹感。因此,猕猴桃是减肥与兼顾营养的最佳选择。

但是,猕猴桃性寒,因此不宜多食,尤其是脾胃虚寒者应慎食,腹泻时不宜食用。另外,由于猕猴桃中维生素C含量较高,易与奶制品中的蛋白质凝结成块,不但影响消化吸收,还会使人出现腹胀、腹痛、腹泻,因而食用猕猴桃后不要马上喝牛奶或吃其他乳制品。(王尚)

家庭保健



夏天衣服别反着晒

衣服要“反着晒”是很多家庭主妇都知道的常识。但据报道,这个方法仅适用于春、冬、秋三季,在夏季却不适合。这是因为春冬衣物潮湿,容易藏污纳垢,翻晒有利于杀菌。但夏季的衣服都是贴身穿。在城市里,有很多对人体健康有害的物质,如烟气、粉尘、微生物、硫化氢等,都是随着空气的流动而飘浮,当翻晒夏季衣物时,这些有害物质就会黏附在贴身的一面,穿到身上后,就容易引起过敏发痒,甚至诱发各种皮肤炎症。(张民)

夏季喝水有原则

原则一:一次喝完一杯水。真正有效的饮水方法,是指一口气将一整杯水(约200毫升到250毫升)喝完,而不是随便喝两口,这样才可令身体真正吸收。

原则二:喝好水。可选择优质的矿泉水、纯净水、山泉水等。

原则三:饮暖水。夏日很多人都会选择喝冰水,其实冰水对肾脏功能不利,喝暖开水更为有益,因为这有助于身体吸收。

原则四:在高温酷暑、运动、发烧等大量出汗情况下,则需要补充更多的水量。(健康)

河南桶装水品牌推荐

健之泉水 弱碱养胃

订水: 8269981 咨询: 8687999

周口市颍滨医院

穴位埋线减肥

无副作用 疗效突出
作用持久 防止体重反弹省时方便 繁忙现代人的首选方法
电话: 13592208703 6199197