

冬天寒冷,身體更不適合熬夜。如果身體太過疲勞又受涼,就算身體好無疾病的年輕人仍可能發生猝死。熬夜時,如果感到胸悶、頭痛,千萬不可硬頂。

中山大學醫院王彤醫生說,每年冬季急診出車都會碰到猝死的病人,這些患者中既有心腦血管疾病患者腦卒中死亡的,也有毫無基礎疾病的人因過度勞累導致的死亡。不管原因是什么,猝死誘發的主要原因就是天氣寒冷和勞累過度。

個案:熬夜無節制,猝死悄然而至

劉先生是個網絡管理員,今年才28歲,常常熬夜工作。這天,他從早上開始就在電腦前工作,到了晚上同事們都下班了,他還在辦公室里忙碌着。第二天早上11點鐘左右,同事回到公司,發現劉先生仍伏在電腦桌前,電腦一直開着,同事想推醒他,卻發現他全身冰涼。



120醫生趕過來一看,劉先生已經沒有鼻息,身體僵硬代表死去良久了。從現場情況來看,他當時衣衫單薄,大冬天連襪子都沒有穿。至死都保持着雙臂交疊頭枕在上面,雙腿盤起打坐的姿勢。

疲勞讓心電生理紊亂

不少人認為猝死只能發生在心腦血管疾病者身上,劉先生生前並未發現有任何基礎疾病,為何會發生猝死呢?其中的死亡因素便是過度勞累與天氣寒冷。

王彤醫生說,天氣寒冷的時候人們的活動量減少,包括腦、心肌、內臟血液灌流也相對減少。像劉先生這樣長時間盤坐,血液不流動,就很容易引起肺靜脈栓塞,從而引起大血管堵塞導致死亡。這可能是他猝死的原因之一。

此外,劉先生超長時間進行電腦作業,這種過度的疲勞會引起心電生理紊亂,繼而引起冠狀動脈長時間痙攣,或者心電生理紊亂引起惡性心律失常(最常見的是心室顫動)都會導致猝死。過度疲勞還會引起腦血管痙攣和破裂,這也是猝死的一個原因。

此外,對於有心腦血管疾病的中老年人,在低溫狀態下,外圍的血管會收縮,造成血管阻力及血壓上昇,心臟負荷增加,腦溢血和心肌梗死發作的機率就增大了。

熬夜時胸悶,必須休息

王彤醫生提醒,天氣寒冷季節,要注意勞逸結合、量力而行,不要自恃身體條件很好,就經常熬夜。

冷天熬夜時要注意保暖,尤其是晚上溫度一般比白天溫度要低一些,熬夜時更加要注意頭部、足部保暖,從搶救現場來看,劉先生衣衫單薄,連襪子都沒有穿,這也是造成他猝死的原因之一。同時熬夜者別老僵坐着不動,熬夜時多喝喝水,有條件者可以適當吃點水果,多走走動活動四肢,趁熬夜的空閑小睡一會,這些小舉動不僅能讓頭腦更清醒,第二天精神狀態更佳,還能最大限度地預防猝死問題。

如果感覺疲勞,同時還伴有頭痛、胸悶等症狀的,就要及時休息,千萬不要硬挺,這很可能是猝死的前兆。劉先生之前就和同事說過自己頭痛、胸悶,他自己估計是感冒了,但因症狀不嚴重,他想挺一挺就過去了,其實,這個頭痛胸悶極可能是猝死的前兆。



卡蘿爾

五把鑰匙打開長壽門(上)

如果你想活到100歲,也許可以從諾貝爾獎得主身上找答案。英國一項研究結果顯示,諾貝爾獎得主普遍長壽,平均壽命高達77.2歲,比僅獲得提名的科學家平均壽命高1.4歲。日前,據美國《讀者文摘》報道,2009年諾貝爾生理學或醫學獎得主---伊麗莎白·布萊克本、卡蘿爾·格雷德和杰克·紹斯塔克總結出幾把延緩人類衰老的"鑰匙",幫你開啓長壽大門。

長壽金鑰匙——樂觀,生活有目標

"人要想健康活到100歲,心理平衡的作用佔50%以上,合理膳食佔25%,其他佔25%。"衛生部首席健康教育專家洪昭光告訴《生命時報》記者,其中,心理平衡的作用超過了一切保健措施和保健品的總和,誰能保持心態平衡,就等於掌握了身體健康的金鑰匙。

洪昭光表示,一項在世界三大長壽地區進行的調查,以及上海、北京市長壽老人的調查都得出同樣的啓示:要健身,先健心。有了心理健康,才能生理健康。各國長壽地區的人種、氣候、食物、生活習俗各不相同,有的甚至相反,如有的老人嗜煙酒,有的老人喜吃肥肉,但有一點卻中外都相同,那就是長壽者都心胸寬闊,樂觀開朗,心地善良、隨和。沒有一位長壽老人心胸狹窄,鼠肚雞腸。

幾位諾貝爾獎得主也強調,保持良好的心理

狀態,一是要樂觀。美國婦女健康研究(WHD)調查了10萬名婦女,樂觀者在該研究的前8年死亡的危險比悲觀者小14%。研究者希拉里·廷德爾博士指出:"樂觀是重要的保護傘,這種人有強大的社會網絡並能很好地處理壓力。"二是



有目標。美國拉什大學醫學中心一項涉及1200多位老人的新研究發現,無論是遠大目標,還是旅遊或讀書等近期目標,只要生活擁有目標,生存優勢就更

大。研究中,生活有明確目標及計劃的老人,死亡率比其他老人降低一半。

第二把鑰匙——堅持步行"三五七"

世界頂尖心臟病專家、紐約哥倫比亞醫學院OZ博士表示,保持年輕的最好方法是散步。如果5分鐘走不了1/4英里(約400米),那么在3年內死亡的幾率會驟增。可能的話,儘量與配偶一道散步,有助增加說話機會;一起打網球還能建立親密關係。但這並非鍛煉的全部好處。更重要的是:生命在於運動,夫妻多活動,雙方更能延年益壽。

1992年,世界衛生組織就指出,步行是世界上最好的運動。不僅可以減少糖尿病的發病率,還能降低高血脂,使動脈硬化變軟,讓人腦子更清楚,防止老年痴癡。那么,怎么步行最好呢?洪昭光表示,掌握好3個字即可:三、五、七。"三"指最好每天步行約3公里,時間在30分鐘以上;"五"指每周運動5次左右,只有有規律的健身運動才能有效;"七"指有氧運動強度以"運動後心率+年齡=170左右"為宜。這相當於一般人中等強度的運動。比如說50歲的人,運動後心率達到120次/分鐘,50+120=170。如果身體素質好,有運動基礎,則可以多一些,達到190左右;身體差可以少一些,年齡加心率達到150左右即可。總之,步行運動要量力而行,否則會產生無氧代謝,導致不良影響或意外。(未完待續)

飲食生活中的八個錯誤



錯誤一:一次採購過多蔬菜。

紐約聖基斯科北方韋斯特切斯特醫院健康顧問格里·布魯斯特博士說:"從採摘的那一刻起,水果和蔬菜中的維生素和礦物質就開始減少了。"也就是說,你採購回來的蔬菜存儲時間越久,它們所含的營養就越少。研究發現,在冰箱保存大約一周後,菠菜中有一半的葉酸和40%的葉黃素會自然流失。格里博士建議每次採購食物不要過多,一周買三次最為合適。

錯誤二:把食物貯藏在透明容器中。

如果你現在喝的牛奶還是透明塑料袋裝奶,建議你考慮換成硬紙盒包裝的牛奶。比利時根特大學的研究人員指出,牛奶富含的核黃素暴露在日光下易發生損失。美國食品科學家為此建議,儘量避免將牛奶和穀物放在透明容器里,可以保留營養。

錯誤三:快炒大蒜。

美國癌症研究協會營養學研究小組組長約翰·米爾納博士說:"把大蒜拍碎、切

片,放上至少10分鐘後再烹飪。拍碎大蒜會引發一種酶的化學反應,釋放出一種能抗癌的化合物;放上10分鐘再烹飪,就是要讓這種化合物有充足的時間全部形成。"

錯誤四:少用調料。

在不增加食用油和食鹽的情況下多用一些植物調料和香料,不僅能起到調味的作用,還能保護人們免受食物中毒之害。香港大學的研究人員在對20種常見調料所做的抗菌(包括大腸桿菌、葡萄球菌和沙門氏菌等)試驗發現,丁香、肉桂都具有很強的抗菌能力。發表在美國《農業和食品化學雜誌》上的另外一項研究成果稱,迷迭香、百里香、肉豆蔻和月桂樹葉也富含抗氧化劑。

錯誤五:給水果多剝幾層皮。

發表在美國《營養研究雜誌》上的研究發現,多數水果表皮中進行的抗氧化活動比水果果肉中進行的要高出2—27倍。營養學家建議,土豆和胡蘿蔔的皮只要輕輕刮掉一層就夠了。如果有些果蔬必須剝皮才能入口,去掉儘可能薄的一層皮就可以。

錯誤六:把維生素和礦物質慢慢焯掉。

一般人認為,煮食是一種簡單的烹飪方法,不用加油,又不損失營養。但實際上,這種烹飪方法最多可導致90%的營養成分流失。美國癌症研究協會營養顧問卡倫·科林斯博士說,"鉀和可溶性的維生素等混入水中就會溢出。"加入少量的水焯煮,用微波爐慢煮或爆炒,可減少營養成分的流失。爆炒則適用於深綠色或橙色的蔬菜。

錯誤七:有些食物該洗不洗。

吃李子或草莓的時候,我們都會先清洗一下。但吃香蕉、桔子或芒果的時候,很少有人把它們放進水沖洗。清洗剝皮吃的食物聽起來有些奇怪,但停留在食物表面的有害細菌可能會沾染到手上,切開水果時甚至會侵入水果內部。手拿剝皮水果前用肥皂或溫水洗手至少20秒,可有效防止細菌蔓延。

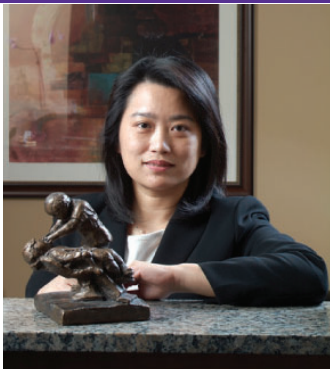
錯誤八:食物搭配不當,營養減半。

很多人感到渾身乏力整天沒精打採時,才想到給身體補鐵。補鐵應注意不同食物間的科學搭配,吃豆類和綠葉食物時,同時吃一些含維生素C豐富的食物,如辣椒、土豆、草莓等,會增加鐵的吸收率。相反,吃飯時喝茶或咖啡,最多可抑制人體對60%的鐵的吸收。沒有徹底吃完飯,最好不要喝茶和咖啡。



微笑 牙科診所

克里夫蘭 中國城



周幸嫻 醫師  
Emily H. Chou, DMD

CWRU 牙醫學院 Clinical Instructor  
專業親切的醫療服務,彈性門診時間  
嶄新的尖端醫療設備,合理的收費  
提供值得您信賴的全家牙齒保健服務  
精通英文,中文,及廣東話

2010年特惠 隱形牙套(invisalign)免費評估



中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2 馬小姐  
地址: 3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH  
位於東37街 (E. 37th St.) 與平安街 (Payne Avenue) 交叉, 鄰飛騰商場  
網站: www.TheSmileDental.com



新聘助手為您  
提供最佳服務