

人體開始變涼了?正常體溫已不再是 37°C

自從新冠疫情爆發以來,無論是進地鐵、超市、小區,人們都會被測體溫,許多人發現測量結果多為 36°C 多,很少會就在 37°C。

不是經常說人的正常體溫大約是 37°C 嗎?但為什麼大部分人的體溫都不到 37°C?

我們來看一些研究——

人體體溫下降了 0.4°C

近日,生物醫學及生命科學期刊《elife》刊發的一項最新研究成果顯示,美國斯坦福大學醫學院教授朱莉·帕森內特帶領團隊研究了美國的相關數據,發現自 19 世紀以來,美國人的平均體溫在持續下降,不到 200 年間下降了 0.4°C,從 37°C 降到 36.6°C。

帕森內特和她的團隊分析的數據顯示,除去體溫計差異,人體體溫在過去的兩個世紀中確實在慢慢變涼。

她和同事通過分析總共 677423 個人體溫度測量數據,建立了一個線性模型。通過對比不同歷史時期的數據,研究人員發現:?

21 世紀出生的男性平均體溫比 19 世紀初期出生的男性低 0.59°C;

21 世紀出生的女性平均體溫比 19 世紀

90 年代出生的女性低 0.32°C(女性的歷史數據沒有那麼久遠)。

平均而言相當於每十年體溫下降了 0.03°C

人體為什麼變涼了?

為什麼人類的體溫會逐漸下降,科學界向未有確切的說法。朱莉·帕森內特猜測,這可能和人類生活環境的變化有一些關係。

帕森內特表示,“最可能的解釋是,在微生物學意義上,我們與過去的人差別很大。由於出現了疫苗和抗生素,現代人較少感染病菌,所以,我們的免疫系統不那麼活躍,身體組織也不易發炎。如果的確如此的話,那么在健康狀況有所改善的其他國家,人體體溫應該也已經下降了。”

不過,目前這個觀點並未得到普遍的認同。

還有專家分析認為,人類體溫下降的主要原因是缺乏運動,肌肉是人體內最大的發熱器官,較少的肌肉意味著較低的體溫和較低的基礎代謝。

其次,無處不在的空調,使人類大腦下丘腦

的體溫調節中樞失去了接收刺激的機會,久而久之,體溫調節中樞將對外界溫度不再敏感。

此外,現代人生活壓力大,導致人體處於應激狀態時產生的“皮質醇”長期過量分泌,一邊分解肌肉,一邊儲存脂肪,基礎代謝率一降再降,體溫也就隨之降低。

體溫下降對免疫力有影響嗎?

華中科技大學同濟醫學院病理生理學系副主任、博士生導師王小川教授接受媒體採訪時表示,雖然沒有體溫下降上昇後,免疫力隨之下降或上昇多少的具體研究,但是,在正常體溫範圍內,的確會出現體溫越高,免疫力越強的現象。

這是因為,體溫越高,就會激活人體內更多的免疫細胞,從而能更好地殲滅入侵的病原微生物,維護身體的健康。

和中醫認為的百病從寒起類似,書籍《36.5°C 決定健康》的作者石原結實認為,體溫下降帶來的血液流動變慢、新陳代謝減緩,人的所有細胞和組織

的活性都會降低,從而引起腸胃、肝、肺和腦等全身器官的機能低下,進而引發各種疾病的發生及惡化。

同時,也有專家表示不同意見。北京朝陽醫院兒科主治醫師、醫學博士李鵬接受人民日報健康客戶端記者採訪時表示,體溫高低和免疫力沒有必然聯繫,一般與基礎代謝率有關係。

李鵬解釋,比如,兒童新陳代謝比較旺盛,所以基礎體溫一般比成年人高,但這並不能代表兒童免疫力更強;而有些運動員因為經常鍛煉,基礎體溫較低,基礎心率也較慢,但也不代表他們免疫力比普通低。



我修復的最佳時機。

由於韌帶沒有完全癒合,關節就變得鬆弛了,所以就會經常崴腳。

現在,大家都知道小王錯在哪里了吧。一定要牢記,急性扭傷 24 小時內不能熱敷,也不建議塗擦所謂“舒筋活絡”的藥酒,否則容易加重皮下出血!

如何正確處理腳踝扭傷?

崴腳後,只需四步,即可正確處理腳踝扭傷。

1. 冰敷
既然熱敷會增加出血,我們就反其道而行之,冰敷。冰敷可以收縮血管,減少出血,從而減輕關節的腫脹。

大家經常購買的是上圖中右側的這種冰袋,不過對於關節而言,我們更推薦在家自製冰袋。把冰塊和水按照 1:1 的比例放進塑料袋,在關節上鋪一塊毛巾,再把冰袋放上去,這樣,冰袋可以充分和關節周圍接觸,消腫的效果更好。

2. 按壓痛點,減少出血
找到外踝突出的部位,向下 1 公分,再向前 1 公分。

根據經驗,大多數踝關節韌帶損傷和血管破裂發生在這個部位。

如果崴腳後馬上按壓這個點,持續 15~20 分鐘,可以明顯減少出血和後期踝關節的腫脹。

3. 抬高患肢
之後,我們要儘量把患肢抬高,這可以更好地促進血液的回流,減輕關節的腫脹和疼痛。

4. 固定踝關節
最後,還需要用夾板或者支具將踝關節固定 3~4 周,這樣撕裂的韌帶就能長在一起,得到更好的修復了。

為了便於記憶,我給大家編了一個順口溜:

崴了腳,怎麼辦?
冰敷再把痛點按。
腿抬高,少走路,
妥善固定少遺憾。

崴腳後四步正確處理法

一年前,小王在下樓梯時,不小心踩空把腳給崴了。起來後發現自己還能走,覺得“肯定沒大問題”,回家做了熱敷、按摩,結果腫痛不但沒緩解,反而加重了。

小王趕緊到醫院拍片子,沒有發現骨折,於是就去上班了。

經過兩三個月,關節逐漸消腫,也不疼了。但是現在,他的踝關節經常出問題,一走不平的路就愛崴腳,也不敢做劇烈運動了。

這究竟是為什麼呢?

一、崴腳後會發生什麼?

先來瞭解一下踝關節的構造,看看崴腳的一瞬間究竟發生了什麼。

踝關節是由踝部的幾塊骨頭和連接它們的韌帶、肌肉共同構成的。由於骨頭很結實,大多數踝關節扭傷不會造成骨折,但是往往會造成韌帶的斷裂。

韌帶是一種軟組織,它的表面有豐富的血管和神經。韌帶斷裂的同時,血管也會破裂出血,所以,崴腳以後踝關節會有腫脹和疼痛。血管遇熱就會擴張,所以在急性期熱敷會增加出血和關節腫脹。

踝關節周圍有很多的韌帶和肌肉,崴腳只會損傷一部分韌帶,所以輕度扭傷以後還可以走路,但是過多的活動讓撕裂的韌帶不能對合在一起,從而錯過了韌帶自

吃醬油會讓皮膚變黑嗎?

醬油是常見的調味劑,無論是炒菜、蒸菜還是涼拌菜,都離不開醬油。關於醬油,一直有一個說法:吃醬油會讓人皮膚黑,因此不少愛美女性都會不吃醬油。吃醬油真的會讓皮膚變黑嗎?醬油怎樣吃才健康?

吃醬油真的會讓皮膚變黑嗎?

1. 醬油對人的膚色影響不大

讓人變黑的主要原因是皮膚含有黑色素細胞,如果人體黑色素細胞比較多,那麼膚色會更加黑。而黑色素是酪氨酸作為原材料,然後經過酪氨酸酶的催化,才能產生。醬油含有的酪氨酸含量特別少,往往不會對人體的皮膚膚色產生影響。

2. 食物中酪氨酸的含量對膚色的影響不大

儘管醬油里含有酪氨酸,不同的種類醬油也有不同的酪氨酸含量,但是牛奶和豆漿等等食物含有更高的酪氨酸成分,而這些物質都不會影響膚色。所以大家不要太擔心,即便食物中含有很多酪氨酸,也不一定合成黑色素,更不會影響人們的皮膚膚色。

3. 醬油沒有合成黑色素的催化劑

其實,黑色素的合成需要酪氨酸酶,如果在合成的時候缺乏這種催化劑,往往很難出現大量的黑色素,也不會影響人們的皮膚。根據許多研究發現,醬油並不含有黑素的原料,也沒有催化黑色素形成的酪氨酸酶,所以吃醬油不會使皮膚變黑。

醬油怎樣吃才健康? 3 個“雷區”要注意

1. 注意醬油添加時間

醬油的用法十分講究,尤其是在添加時間上,醬油加入菜肴

的時間不同,都有不同的口味。比如製作魚肉食物,可以早添加醬油,有利於讓醬油更好進入肉質的深層組織。如果是炒青菜,可以待青菜八成熟之後,再適當添加少量醬油,避免鍋內的高溫分解醬油中的氨基酸。

2. 不要混淆烹飪醬油和涼拌醬油

醬油有很多種類型,每一種醬油類型都有不同的作用。比如烹飪醬油適合炒菜使用,要經過高溫才能讓食物更加入味。而涼拌醬油可以直接入口,衛生標準更高。烹飪醬油的細菌往往比較多,如果混淆使用,可患胃腸炎等疾病。

3. 醬油儲存要合理

醬油很容易變質,尤其在天氣潮濕的春季,一旦暴露在空氣中,可能就會受到細菌的影響而出現變質,因此大家要注意醬油的儲存方法。為了避免醬油變質,在使用完醬油之後添加幾滴食用油,然後放兩個大蒜片,可以達到理想的防腐作用。



別嚇自己!晚上不停咳嗽可能是胃食管反流

在新冠肺炎疫情下,咳嗽、發熱成爲最受關注的症狀,但疾病和症狀之間不能簡單畫等號。

以消化科爲例,有的胃腸道不適也會引起咳嗽、發熱,比如胃食管反流患者就有可能以夜間咳嗽爲臨床表現;急性胃腸炎則會導致發燒。爲此,上海交通大學醫學院附屬瑞金醫院消化內科、內鏡中心主任鄒多武教授提醒,疫情期間大家雖然要提高防範意識,但也不要過度緊張,尤其是以下的常見消化道疾病要學會辨識。

晚上的“咳嗽”可能是胃食管反流

在食管和胃之間有一個“門”叫贛門。正常情况下,它能保證食物只從上往下走,並且屏蔽胃酸往上反流。一旦贛門因爲年齡因素“老化”,或因爲其他原因導致其失去了正常功能,胃里的胃酸就會“逆流而上”,其典型症狀除瞭瞭如燒心、反酸等消化道不適外,還有一個容易忽視的症狀就是咳嗽。

也就是說有一些慢性咳嗽、胸痛甚至於呼吸困難,實際上是胃食管反流病的食管外表現。尤其是疫情期間,不少人宅在家里吃東西後,缺乏活動,這時就容易產生反流,從而可能出現咳嗽乃至胸痛、胸悶等。因此,出現這類長時間咳嗽,先要甄別一下自己是否有胃食管反流病等腸胃疾病,並將該病史及時告訴醫生。

根據 2011 年中國醫師協會消化醫分會發起的針對胃食管反流病的流行病學調查顯示,中國的胃食管反流病患者已達 1 億人。

“胃食管反流病需要根據具體情況進行相應治療。”鄒多武教授介紹,如果胃食管反流已經引起食管炎了,一定要正規服用抑制胃酸的藥物;有的病人食管炎已經癒合,或者本來食管也沒有非常明確的炎症,叫非糜爛性胃食管反流病,這些病人

在經過正規治療以後可轉入到維持治療。這個維持治療往往是按需治療,有症狀時就吃幾天藥,好了以後就停掉。如果吃了藥仍不能緩解症狀,這時就有必要到醫院就診了。疫情期間出行不便,可以選擇網上正規渠道進行問診、購藥。

除了按醫囑服藥,也要注意飲食規律,不要飲食過飽,一日三餐定時定量;不要抽煙、飲酒;少吃高

脂肪和高蛋白飲食;睡前 2~3 小時不要進食,飯後不要立即躺下;睡覺時可把床頭稍墊高,使人躺下時身體形成一個小角度,防止胃內容物回流。

突然的“發熱”可能是消化道急性

疫情期間出現發熱,先要到醫院發熱門診進行排查。“作爲傳染病,非常重要的一個特徵就是流行病學史。你從哪里來的?你接觸過誰?這一點是非常重要的。如果有非常明確的接觸史,短期之內不管有什麼樣的身體不適,都要進行排查。”鄒多武教授表示,即使沒有發燒、咳嗽等呼吸道受累表現,在疫情期間,也要非常慎重。除了流行病學史外,鄒多武教授介紹,幾種常見消化道疾病也會出現發熱症狀。

急性胃腸炎會有明顯發熱症狀,這是胃腸黏膜的急性炎症,同時還伴有噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉等消化道症狀。

脂肪和高蛋白飲食;睡前 2~3 小時不要進食,飯後不要立即躺下;睡覺時可把床頭稍墊高,使人躺下時身體形成一個小角度,防止胃內容物回流。

胰腺炎病人也會出現發熱,不過它的典型症狀是上腹部出現疼痛,疼痛程度輕重不一,可爲鈍痛、刀割樣痛、鑽痛或絞痛,呈持續性。一般止痛劑不能緩解,且伴顯著而持久的噁心、嘔吐。如果發生胰腺壞死,即重症胰腺炎,必須立即實施搶救。

急性闌尾炎、急性胰腺炎、膽結石等急性的腹痛(急腹症),一定要看急診,儘早明確病因進行治療,這些重症的病死率甚至比新冠肺炎還要高。

疫情期間,腸胃不適到底去不去醫院?

在目前特殊情況下,還是少去醫院爲好。如果出現食慾不振、噁心、嘔吐、腹瀉等腸胃不適症狀,可先進行線上問診,以減少醫院交叉感染的可能。

對於正在進行消化道疾病治療的患者,切記不隨意停藥。已經確診的胃食管反流病患者,可以按醫生以往的治療方案明確用藥,吃藥後如果症狀能緩解,可以暫時自行觀察。如果醫院購藥困難,可在就近有資質的藥店或到有資質的網上藥店購買。

要防病,勤洗手強調千遍也不爲過,尤其是在外接觸公共物品後,一定要趕快洗手,不要揉眼擤鼻。(本文專家:鄒多武,上海交通大學醫學院附屬瑞金醫院消化內科、內鏡中心主任)



健康状态

胃食管反流病