

健康教育

白露节气养生需注意4类问题

本报讯(记者 梁婧姝)《黄帝内经》里面讲:“肺者,气之本,魄之处也。其华在毛,其充在血脉,为阳中之太阴,通于秋气。”中医认为,肺主秋季,秋气应肺。然秋季主收,燥为秋季之主气,而肺为“娇脏”,不耐寒热,肺合皮毛,通过鼻与外界相通,故很容易被秋燥所伤,所以秋季应当以养肺为主。那么,白露节气应该如何养肺?又应该注意预防哪些疾病呢?就此,记者采访了市中医蒙医医院治未病中心主任朱晓。

“秋天养肺气,可以从两个途径着手,一个是直接补肺气,另一个是间接补肺气。间接补肺气又包括两个方法,第一个是培土生金。脾属土,肺属

金,土生金,可以通过健脾胃来补充肺气;第二个是以通为补,肺与大肠相表里,然而秋天由于气候干燥容易便秘,大肠腑气不通会影响肺气的肃降,肺气不畅也会影响其生成,故在秋天保持大便的通畅,保证肺气的肃降功能正常,也是养肺气的间接方法。”朱晓介绍道。

“中医学很重视‘天人相应’,强调自然界气候与人体疾病的相应关系。秋季属‘金’,在五脏中与‘肺’对应,在气候中与‘燥邪’对应。秋燥是人在秋季感受燥邪后发生的以肺系症状为主的疾病,大体相当于西医学的急性支气管炎、流行性感冒等疾病。”朱晓表示,“白露节气需注意4类问题,

一是呼吸道问题,白露时节,支气管哮喘发病率很高,特别是一些易过敏的,因为体质的过敏或者外界过敏原导致身体出现“类似感冒”的症状;二是干燥问题,从白露后天气转凉,秋风降温的同时,把空气中的水分也吹干了。早晨起床时嗓子发干、鼻子干燥、皮肤紧绷、大便干燥等症状更加明显,这些都是典型的‘秋燥’表现,在中医看来,经过了盛夏酷暑之后,人体会因长时间的暑气耗气伤津,阴阳失调,也就更容易耗人津液,患上‘秋燥’;三是肠胃问题,俗话说‘秋瓜坏肚’,夏季习惯了吃大量的瓜果,白露后继续生食大量瓜类水果容易引发胃肠道疾患。夏季凉东西吃多了容易

损伤脾阳。天气凉了之后,继续如此,就更助湿邪,损伤脾阳,腹泻、下痢等急慢性胃肠道疾病就随之发生;四是心脑血管问题,入秋后昼夜温差大,随着气温波动,血管的收缩和扩张力度也会增大,容易导致急性冠脉综合征、脑梗等多种与血管健康有关的疾病。”

朱晓提醒:“白露节气,气温昼夜温差比较大,早晚的时候会非常凉,下午的时候又非常热,所以这个时候,我们就要注意添加衣服。白露后,运动量及运动强度可较夏天适当加大,可选择慢跑、打太极拳、做体操、打篮球、羽毛球等,以汗出但不疲倦为度,这样有助于机体内气血调畅。”

在阿尔茨海默病症状出现前34年,大脑就开始发生变化了

4种维生素或可延缓大脑认知功能下降速度

■学界

研究人员在2019年7月~2022年1月分析了892名50岁以上的接受认知功能评估的成年人,并根据认知障碍程度进行划分,其中,阿尔茨海默病组184人、轻度认知障碍组296人、主观认知能力下降组227人、正常对照组185人。

将以上人群分为3类进行维生素摄入比照研究,结果显示——

维生素D:对于认知能力保持正常的个体而言,每日摄入维生素D可以显著降低罹患认知障碍的风险,降幅达到46.8%。此外,在已经存在轻度认知受损的人群中,相较于不服用维生素D补充剂的个体,每日或间歇性摄入维生素D可分别使认知障碍转化为阿尔茨海默病的风险分别降低60.5%和42.8%。

叶酸:与未服用叶酸补充剂的相比,每天服用叶酸补充剂的具有正常认知能力的个体,出现认知障碍的风险下降43%。

B族维生素:与未摄入B族维生素的个体相比,具有正常认知能力的人,无论是每日摄入还是偶尔摄入B族维生素,都能降低认知障碍的风险。每日摄入情况下,认知障碍风险降低幅度显著,达到60.9%;而偶尔摄入情况下,认知障碍风险也能降低36.1%。

辅酶Q10:相比于未摄入辅酶Q10的认知功能正常人群,每日摄入辅酶Q10补充剂可以使保持正常认知能力的个体降低40.6%患认知障碍的风险。

2021年,中国发布的《阿尔茨海默病脑健康营养干预专家共识》也强调了营养干预在阿尔茨海默病预防和治疗中的重要性。

研究显示,一个人在有阿尔茨海默病症状的前34年,大脑就发生了变化!

2019年,美国约翰·霍普金斯大学就在《衰老神经科学前沿》期刊上发布了一项重要研究。该研究跟踪了290名年龄在40岁以上的志愿者,旨在了解阿尔茨海默病的早期迹象。研究发现,在阿尔茨海默病症状出现前的11~15年,就可能出现认知障碍的迹象。

研究团队进行了影像学检查,发现在症状出现前的3~9年,与记忆有关的内侧颞叶发生了变化。而在这个阶段,参与者并没有显示出明显的症状。

与此同时,研究人员还观察到,这些参与者的“Tau蛋白”水平升高,而Tau蛋白是阿尔茨海默病的生物标志物。令人震惊的是,在症状出现前的34年,这种蛋白质水平就已经升高,显示出异常的迹象。

根据中国阿尔茨海默病协会(ADC)发布的《2020中国阿尔茨海默病患者诊疗现状调研报告》,在症状出现到就诊的时间跨度方面,有55.83%的患者在出现症状后需要经过7个月或更长时间才寻求医疗帮助。

该报告指出,对于这种较长的就诊滞后现象,有36.70%的患者和41.91%的家庭认为记忆力减退只是随着老龄化而自然发生的现象,因此并不认为有必要进行治疗。

目前,在医学上,阿尔茨海默病并没有完全根治的药物或方法。及时识别与阿尔茨海默病相关的保护性因素和危险因素,并采取适当的干预措施,在患病早期可以有效地延缓阿尔茨海默病的发展进程。

(据《中国妇女报》)

挺直咯,向脊柱侧弯说不

■肖斌

弯,度数很小且没有椎体旋转;如果度数大于10度,并且伴有椎体旋转,往往会被诊断为结构性脊柱侧弯。

一般来说,轻度的脊柱侧弯对身体机能影响较小,中度的脊柱侧弯则影响孩子外观,可以出现腰背疼痛,严重的脊柱侧弯不仅影响身体功能和外观,还会影响心肺、消化等功能,容易使孩子产生自卑、抑郁等心理问题。

早期脊柱侧弯具有隐匿性,日常生活中,家长可帮孩子定期进行自查。一种自查方式是先让孩子自然站直,背朝家长,最好暴露上身,由家长观察孩子是否符合头和脖子位置居中、双肩等高、左右肩胛骨在脊柱两侧对称、肩胛下角等高无凸起、两侧腰线对称,以及骨盆两侧髂嵴等高;另一种自查方式,是进行前屈试验,请孩子双脚并拢,双膝伸直,躯干前屈90度,双手自然下垂、合十指向脚尖,家长观察双侧背部和腰部的水平切线是否等高。

儿童青少年有2个生长高峰期,第一个是0~5岁,第二个是10岁以后的青春期。脊柱侧弯的孩子,在生长发育较快时期不仅有身高上的明显增长,脊柱侧弯也进展最快,同时还是视力下降的“隐形助攻手”。因此,家长在这个时期尤其要注意孩子脊椎发育情况,一旦发现异常要尽早去正规医疗机构就诊,以免错过最佳矫治期。

脊柱侧弯的度数分为轻、中、重三个程度,分别为10度至25度、25度至45度、大于45度。侧弯度数<25度,建议定期观察,可以做一些脊柱侧弯特异性康复训练;侧弯度数在25度~45度,并且处于生长期、有生长潜力

的,建议做侧弯矫正支具治疗。侧弯度数>45度,外观畸形明显且身体有不平衡的表现,有的孩子还会有加重的趋势,这种情况建议手术治疗。

除了侧弯度数,侧弯的病因、骨骼成熟度、进展趋势、侧弯的位置等都是在治疗中医生需要综合考虑的因素。例如,同样是30度的青少年特发性脊柱侧弯,如果发生在一个11岁且尚未来月经的小女孩身上,此时女孩骨骼发育未成熟,侧弯进展的风险比较大;如果发生在一个14岁、已经来月经3年的女孩身上,且女孩近半年没有长个,那么侧弯进展风险就很小。因此,两人的治疗方案会大不相同。

对于轻度的或者进展风险较小的中度脊柱侧弯,医生建议“观察”,或给出一些日常生活注意事项,这也是一种重要的防控手段。在生长期的孩子一定要按医生的要求定期复查,这个周期一般是半年,如果觉得孩子近期“窜个儿”特别明显,也可以4~5个月复查一次。如女孩11岁就诊,侧弯15度,医生建议康复锻炼和半年复查。因中考升学和其他原因家长带着孩子1年后才来就诊,可能会接近40度,错过最佳治疗时期。脊柱侧弯的进展会出现在整个生长期内,家长一定要定期关注孩子的脊柱健康。

支具是目前有效控制侧弯进展的保守治疗主要方法。轻中度的患者还可以配合脊柱侧弯特异性康复训练,而按摩、正骨、短时间牵引(比如吊单杠)等方法对治疗脊柱侧弯没有有效的科学依据。

如果医生建议做侧弯矫正支具的治疗,切不可盲目购买通用支具,甚至轻信网上所谓的“矫正神器”,因为使用

不当反而会加重病情。患者一般需要每天佩戴支具20小时以上,每半年复查,而孩子的高矮胖瘦、侧弯的位置和柔韧度都不一样,支具需要根据X光片和孩子的体表情况进行个性化定制,才能实现有效矫正和科学治疗。

虽然特发性脊柱侧弯病因上不明确,但一些生活方式可能会引起体态异常。筛查中发现,女生发病数远多于男生,我们判断首先是女生的肌肉条件一般弱于男生,男生比较喜欢户外运动,有利于脊柱肌肉稳定;而女生生跳舞的比较多,部分舞蹈动作过度拉伸可能对脊柱产生不利影响。脊柱侧弯多发的原因之一在于一些孩子平时缺乏运动,肌肉、韧带的稳定性和平衡能力下降。另外,不良的姿势,如坐姿不端、头部不正、跷二郎腿等也会使脊柱不对称受力;某些兴趣爱好,如舞蹈、小提琴等,可能导致脊柱过度拉伸、经常扭转。

预防脊柱侧弯,儿童、青少年需要养成良好的运动习惯。运动可以增加肌肉的平衡性,家长要鼓励孩子积极参加体育锻炼,多做躯干对称性运动,例如游泳、慢跑、引体向上、平板支撑等,可以让身体两侧同时发力,预防或减轻侧弯。

此外,还需在日常生活中提醒孩子注意坐姿和饮食。让孩子保持背部挺直,可以使用高度可调节的课桌椅帮助孩子保持正确坐姿;孩子伏案学习时,每隔40分钟最好起来活动一下身体,避免久坐久站,避免肌肉劳损,减少脊柱压力。饮食上也要注意均衡营养,保证钙的摄入量,同时多晒太阳,促进维生素D的合成,让骨骼更加强健。

(据《光明日报》)

慢病防治

降血脂治疗不可见好就收 检查结果正常不代表血脂达标

■东梅 苏玉珂

门诊中经常会有患者问医生,血脂检查结果正常,是不是就可以停用降脂药呢?天津中医药大学第一附属医院心血管科郝丽梅医生提醒高脂血症患者,生化报告里的血脂参考值只是针对正常的健康人群,心血管疾病的高危人群即使血脂检查结果在正常范围,也不一定达标,更不能停药终止治疗。

“如果是健康人群,没有其他基础疾病,血脂检查结果正常,就不需要服用降脂药。但如果高脂血症患者作为心血管疾病高危人群,即便检查报告显示血脂结果均在正常范围,血脂也很可能不达标,需要在医生指导下,继续以适当剂量维持治疗,使血脂达到一个相对较稳定的状态,才会对血管有良好的保护作用。”郝丽梅说。根据《中国血脂管理指南(2023年)》将高脂血症人群发生冠心病和缺血性脑卒中的风险分为低危、中高危、极高危、超高危四个风险等级,针对不同等级人群有不同血脂管理目标值。医生会根据患者性别及年龄、体重指数、是否吸烟、是否有高血压及血压

水平,是否有糖尿病、慢性肾病、心肌梗死病史、脑卒中病史等信息进行风险分层,再结合血脂化验结果综合判断如何用药。

郝丽梅说,低密度脂蛋白胆固醇(即平时所说的坏胆固醇,简称LDL-C)增高的时间越长,发生冠心病、心梗、脑梗等疾病的风险就越大。开始治疗的时机越早、低密度脂蛋白胆固醇降低的幅度越大,心脑血管系统就越安全。他汀类药物是目前降低LDL-C作用最好、安全性和耐受性最佳的药物。需要强调的是高脂血症患者服用他汀类药物降脂治疗是一个长期过程。因为人体内的胆固醇主要有两个来源,一个是饮食摄入,另一个是肝脏合成的内源性胆固醇,这部分占比可达80%。也就是说,即使饮食中一点儿胆固醇都不摄入,人体内仍然会不断产生大量的内源性胆固醇,因此就算目前血脂已经达到目标值,一旦停药,胆固醇仍然会升高,对于心血管疾病发病高危人群来说,风险就会加大。

(据《天津日报》)

健康教育

新学期如何远离“开学综合征” ——听听来自心理专家的建议

情绪不稳定、紧张焦虑、注意力不集中、逃避学习……你家孩子最近出现这种情况了吗?随着暑假结束,新学期到来,“开学综合征”也找上了门。如何帮助孩子摆脱“开学综合征”?日前,记者采访了石家庄市第八医院心理危机干预中心副主任彭倩。

“开学综合征”属于焦虑情绪

“‘开学综合征’并不是我们医学诊断的病症,不同于医学上的抑郁症、焦虑症等,它不是一种病,而是一种特定情境下的情绪状态。”彭倩解释说,面对开学,有些孩子会表现出焦虑、抗拒、情绪暴躁、精力不集中,有的甚至会出现胃痛、失眠、易疲倦等身体症状,这其实都属于“焦虑情绪”。

彭倩说,“开学综合征”一般会持续一段时间,对孩子的正常学习、生活造成不同程度影响。经学校老师、家长的积极引导和孩子的自主调节,多数孩子症状会逐渐消失,不会对身体健康造成大的影响。但有些症状较重或症状持续存在,可能会对孩子健康造成影响,导致孩子无法坚持完成学业,或者发展为躯体形式障碍、适应障碍、长期焦虑等,所以当症状较重或持续时间较长时还需寻求专业医师帮助。

这些问题容易导致情绪不安

彭倩告诉记者,由轻松的假期模式向规律的上学模式转变会带来焦虑,一般会有紧张、担心、失眠等表现。假期的时间安排相对放松,而开学后的作息相对固定,生物钟的调整会让孩子陷入“晚上睡不着,早上起不来”的境地。

一些孩子还会对新学

期的学习产生焦虑,尤其是初中生和高中生,开学后马上就进入了紧张的学习状态,时间紧、课程多、内容难度加大等,都可能带来焦虑。之前学习状态不太好的孩子,焦虑程度也会更大一些。“还有些孩子出现适应方面的焦虑,比如有些面临升学、转学、分班的孩子,开学要到一个新的环境,老师、同学都是新面孔,也会出现焦虑情绪,担心是否能融入和适应新的环境。”彭倩说。

学会这几招摆脱“开学综合征”

彭倩表示,孩子在开学前后出现一些焦虑情绪,是正常现象,家长不用过度担心,大部分孩子会在一到两周内恢复。孩子们要用阳光的心态,面对即将到来的新学期生活。家长也要学会接纳并引导孩子的情绪变化,以身作则,为孩子树立榜样,传递积极的能量。

针对学习问题和适应问题的焦虑,彭倩建议孩子们给自己一些积极暗示,想象一下自己之前遇到类似的问题是怎么解决的,根据以前的经验,可能就找到了一些应对学习困难和人际关系问题的方法,相信自己面对新学期、新环境同样可以轻松应对。可以每天抽出一小点时间,听音乐、画画、运动、找朋友聊天等,让自己放松下来。彭倩表示,如果出现一些困难,也没有关系,可以寻求朋友、家长和老师的帮助。

彭倩说,对于孩子开学前后表现出的食欲不振、疲惫困倦的情况,家长也可以在饮食中加以调整。在保证给予孩子足够营养的同时,家长可以适当准备一些清淡爽口、利于开胃的饭菜。

(据《石家庄日报》)