

赤峰今天最高气温 25℃

本报讯 赤峰市气象台昨日 10 时天气预报, 今明两天, 受暖空气影响我市天气以晴间多云为主, 气

温明显回升, 风力不大。

今天, 晴, 西风 3-4 级, 最高气温 25℃, 北部 23℃, 最低气温

9℃, 北部 7℃; 明天多云, 西南风 3-4 级, 最高气温 25℃, 北部 23℃, 最低气温 8℃, 北部 6℃。

1周工作超过55小时的女性容易抑郁

英国伦敦大学学院和伦敦大学玛丽皇后学院一项研究显示, 1周工作超过 55 小时的女性容易抑郁, 而男性在这方面不受影响。

研究人员调查 2.3 万多名成年人的工作、生活和健康信息, 了解他们的工作时长、周末加班情况、工作条件以及心理状况。计入研究对象年龄、收入、健康和工作特性因素, 研究人员发现, 加班最多、即 1 周工作超过 55 小时的女性, 抑郁症状比 1 周工作 35 小时 ~40 小时的女性多 7.3%, 更容易觉得无能为力。

研究结果刊载于 2 月 25 日出版的英国《流行病学和公共卫生杂志》。伦敦大学学院网站援引论文主要作者吉尔·韦斯顿的话报道, 这是一项观察性研究, “虽然我们不清楚(这一关联男女有别的)确切原因, 但我们知道, 很多女性的家务压力比男性大得多, 因而工作总时长多会增加时间压力, 加重责任感”。

研究人员还发现, 对于周末加班, 男女都会觉得郁闷。多数周末加班的女性抑郁症状比只在工作日上班的女性多 4.6%, 男性在这方面的数字是 3.4%。

据《健康报》报道

心理学家发现
微笑确能令人更快乐
皱眉让人悲伤

美国田纳西大学诺克斯维尔校区研究人员分析近 50 年来研究数据, 发现微笑作为一种面部表情, 确实能让人更快乐。研究结果刊载于最新一期美国《心理学通报》月刊。

就微笑能否让人更快乐, 心理学家们素有争议。医学快讯网站 11 日援引研究项目牵头人尼古拉斯·科尔斯的话报道: “一些研究没有能够找到面部表情影响心理情绪的证据, 但我们不能只关注任何一项研究结果。心理学家们自上世纪 70 年代以来一直在测试这一点, 所以我们想看所有的证据。”

研究人员运用“荟萃分析”法, 综合全球 138 项研究, 合计涉及 1.1 万余名参与者, 发现面部表情确实对情绪有“小小的影响”, 如微笑让人更快乐, 怒视让人更生气, 皱眉让人更悲伤。

科尔斯说, “表现出快乐”与“感觉到快乐”有关联, 但并不非常密切。研究人员认为人们不能仅仅经由做出微笑这一面部表情而变得快乐。不过, 这项研究所获结果“令人激动”, 因为它提供一条线索, 帮助人们了解身心如何互动而产生情绪。

据新华社报道

警惕无症状心肌缺血

不正常、心肌梗塞甚至是猝死。它会在跑步、酗酒、激动、吸烟过度、失眠严重等情况出现时引起胸闷心慌, 甚至死亡。

无症状心肌缺血的隐匿性使其成为“沉默的杀手”。如果患者平时无症状, 但在跑步、饮酒、激动、过度吸烟、严重失眠等情况下出现症状, 有可能是心肌缺血。如果出现胃部没有反酸或暖气, 但运动后胃出现憋闷、胀满的感觉, 也可能是心肌缺血的征象。如果下颌骨疼痛扩散到下颌骨两侧, 有时扩散到颈部一侧或双侧, 也要提高警惕。

当怀疑有无症状心肌缺血存在时, 可进行平板运动试验心电图、24 小时动态心电图、运动核素

心肌显像等检查, 以发现有无心肌缺血存在; 但若确诊无症状心肌缺血, 还是选择冠状动脉造影术最为可靠。

一旦确诊为无症状心肌缺血, 要及时做好防治措施。心肌缺血的防大于治, 患者可根据自身的临床表现和症状在医生的指导下治疗, 如果没有明显的不适, 可以不用服药治疗; 如果症状明显, 可以在医生的指导下服用营养心肌、保护心脏的药物, 家中也应该常备一些应急的药物, 如硝酸甘油。平时应注意低盐低脂肪清淡饮食, 适当锻炼, 充足睡眠, 避免情绪过度波动, 病情变化随时就诊。

据《家庭保健报》

低血糖赶紧吃块巧克力?错!

糖友大量运动后会导致能量的消耗, 血糖下降, 稍有不慎容易造成严重的低血糖, 而一旦出现了低血糖症状应尽快服用高糖食物, 但尽量不要选择巧克力。

因为巧克力中的脂肪含量高, 吸收速度慢, 所以, 不作为解救低血糖事件的首选。饼干作为淀粉类的多糖食物, 消化吸收也会更慢一些, 也不推荐; 奶糖内的含量除了简单的糖之外, 还加入一些奶制品和胶质物品, 消化吸收就会慢一些, 也不推荐; 而水果糖、方糖、砂糖、绵白糖内的含量是简单的糖, 到胃肠道直接吸收, 5~10 分就可升血糖。

另外, 在食用这些高糖类食品时, 为保证快速升高血糖的作用, 往往需要通过口腔的牙齿进行咀嚼而快速咽下。所以, 患者除了要了解哪些糖可快速升高血糖之外, 还需要了解自己的口腔情况, 了解是否可以快速咀嚼糖块进行吞咽达到胃中。

无口腔疾患和牙齿完整的患者, 可选择所有高糖食品; 口腔有炎症、肿胀或牙齿松动及义齿的患者可选择方糖、砂糖、果汁等食品; 晕倒、吞咽功能障碍的患者, 选方糖, 千万不选果汁等液体类的高糖食品, 以免发生误吸。

据《健康时报》报道

超四成癌症死亡可避免

国家癌症中心、中国医学科学院肿瘤医院院长赫捷和癌症早诊早治办公室主任陈万青团队近日在《柳叶刀》全球健康子刊上在线发表的研究成果显示——2014 年, 中国 20 岁及以上成年人中有 1036004 例癌症死亡可归因于潜在可改变的风险因素, 这一群体占当年癌症死亡人数的 45.2%。这意味着, 超过四成的癌症死亡可通过一级预防避免。

他们使用 2014 年成人癌症死亡率数据, 发现吸烟、感染和不良饮食是造成癌症总负担的最大因素。陈万青说: “改变不健康生活方式, 改善环境质量, 积极开展一级预防, 可有效降低癌症发病风险。而其中一个关键环节是, 对风险因素进行量化, 通过建立数据模型, 准确分析各种风险因素对癌症死亡的影响。”

研究团队将 23 种可改变的癌症风险因素划分为 5 大类: 行为因素 4 种, 包括吸烟、二手烟、饮酒、缺乏锻炼; 饮食因素 7 种, 例如

水果、蔬菜、膳食纤维和钙摄入不足, 红肉、加工肉类制品、腌菜摄入量等; 代谢因素 2 种, 即超重和糖尿病; 环境因素 2 种, 即 PM2.5 污染和紫外线辐射; 感染因素 8 种, 包括幽门螺旋杆菌、乙型肝炎病毒、丙型肝炎病毒、人乳头状瘤病毒、EB 病毒、人类免疫缺陷病毒、人类疱疹病毒 8 型和华支睾吸虫。

研究指出, 所有风险因素影响最高的癌症是卡波氏肉瘤和鼻咽癌。按性别划分, 影响男性最高的风险因素是吸烟、乙型肝炎病毒感染、低水果摄入量、饮酒量及 PM2.5 影响; 女性则是水果摄入量低、乙型肝炎病毒感染、吸烟(尤其是二手烟)、体重过重和人乳头状瘤病毒感染。从年龄来看, 饮食因素和环境因素的影响随年龄增长而增加; 代谢因素在 40 岁~44 岁男性和 50 岁~54 岁女性中影响最大; 行为因素在 50 岁~54 岁男性和 65 岁~69 岁女性中影响最大。

据《健康报》报道

专家提醒:
“长个快”
当心“脊柱侧弯”

日前, 由中华预防医学会脊柱疾病预防与控制专业委员会牵头, 联合三家基金会共同发起一项青少年脊柱侧弯筛查与救助计划, 将用 5 年时间筛查 10 万人次, 并为 100 名贫困患儿进行公益手术。专家提示, 孩子在“长个快”的青春期的时候容易发生脊柱侧弯, 应重视预防、筛查。

中华预防医学会脊柱疾病预防与控制专业委员会主任委员、北京大学人民医院脊柱外科主任刘海鹰说, 脊柱侧弯在儿童青少年尤其是青春期“瘦高个”的女孩中更为多见, 可带来疼痛、影响生长发育和心肺功能, 甚至造成下肢神经功能障碍、影响行走, 对身心健康造成不良影响, 严重者需要手术治疗。

据介绍, “双肩高度不一”是最容易观察, 但也容易被家长忽视的脊柱侧弯表现。脊柱侧弯的成因可能与遗传、内分泌、外伤、生活习惯、营养等有关, 建议让孩子养成良好的坐姿、睡姿, 避免使用过软的床垫, 不要长期躺着睡等。

专家认为, 青春期是脊柱生长发育最快的时期, 如果骨骼周围的肌肉缺乏力量, 再加上坐姿、站姿不良, 将容易导致脊柱侧弯。因此, 建议保障孩子充足合理的运动时间, 增强肌肉力量, 户外运动“晒太阳”也有助于钙的吸收。

据悉, 青少年脊柱侧弯筛查与救助计划由中华预防医学会脊柱疾病预防与控制专业委员会牵头, 联手业内专家, 并联合北京海鹰脊柱健康公益基金会、中国社会福利基金会、吴阶平医学基金会共同发起。

据新华社报道

晨报官方微信

