

做好五件事,为血管加层“保护罩”

脑出血是一种常见的突发性脑部疾病,具有极高的致残率和死亡率。人们只要平时注意生活细节,就可以降低脑出血的风险,为血管加上一层“保护罩”。

控制血压
血压是衡量心血管健康的重要指标,血压长期居高不下会导致血管壁损伤,增加脑出血风险。因此,保持血压在正常范围非常重要。需注意的是,人们使用血压计前要先静坐一段时间,避免在测量过程中因为运动或者紧张导致血压升高。同时,要确保血压

计的准确性和可靠性,避免因数据不准确导致判断错误。

调节情绪
避免情绪过激是预防脑出血的重要措施之一。当人们情绪激动时,会导致血管收缩、血压升高,增加脑出血的风险。因此,为了预防脑出血,要调节好自己的情绪。人们可以通过运动、听音乐、阅读、和亲友交流等方式来缓解压力和疲劳。

戒烟限酒
研究表明,抽烟和饮酒都有增加

脑出血的风险。因此,为了保护血管,应戒烟戒酒。抽烟会导致血管内皮损伤和血管壁炎症,增加血小板凝聚和血栓形成的风险。饮酒同样会增加血管内皮损伤和血小板凝聚的风险,从而增加脑出血风险。

合理饮食
除了戒烟戒酒,合理饮食也非常重要。人们应减少高脂、高盐和高糖食物的摄入,增加蔬菜、水果和全谷类食品的摄入量。这些食物可以降低血压,减少血管内皮损伤和血栓形成的风险,从而降低脑出血风险。

预防便秘
便秘是指大便排出不畅或者无法正常排便,会对身体健康造成不良影响。尤其对于老年人来说,便秘更容易导致体内毒素滞留,从而增加脑出血风险。每天要摄入足够的水分,增加肠道内的液体量,从而利于大便的排出。此外,膳食纤维可以增加大便的软度,有助于正常排便。建议人们每天摄入 25 克膳食纤维,可以食用蔬菜、水果、全谷物和豆类等食物。每天在固定的时间排便,有助于训练身体建立正常的排便节律。如果排便时间过长或过于频繁,会增加便秘的风险。(据《大河健康报》)

如何预防足跟痛

足跟痛又称脚跟痛,医学上称为跟痛症。足跟痛常常表现为一侧或两侧足跟局部疼痛,一般不出现红肿或仅有局部红肿。疼痛较轻时为短暂性轻微疼痛,休息片刻就会好转;疼痛较重时为持续疼痛,时长可达半个月,严重影响患者的生活质量。

足跟痛在中老年人群中的发病率较高。此外,超重者、扁平足者、重体力劳动者、有足外伤史者,也容易患足跟痛。

一、足跟痛的发病原因
1.局部炎症
足跟软组织的无菌性炎症是导致足跟痛的主要原因,包括跖筋膜炎、足跟脂肪纤维垫炎、跖腱膜炎、跟部滑囊炎、跟腱腱围炎等。
2.跟骨“骨刺”
随着年龄增长,人的骨关节会逐渐磨损,关节软骨会出现代偿性增长,直至钙化,形成“骨刺”。跟骨是人走路、负重时的着力点,隆起的“骨刺”容易使局部组织受到摩擦,产生

劳损,进而造成无菌性炎症,导致足跟疼痛。

3.痛风
痛风患者的早期症状也有足跟痛,会伴有指、趾关节疼痛和肿胀,且每当进食肉类等高嘌呤类食物或过度劳累后,病情会加重。
4.足跟部脂肪垫萎缩
中老年人的足跟部脂肪垫会萎缩,弹性下降。跟骨在无脂肪垫的情况下承担体重,会形成瘢痕及钙质沉积,引起足跟痛。
5.跟骨内高血压症
跟骨受退行性病变影响,其内压会升高,导致足跟痛,多见于中老年人。

二、足跟痛的预防措施
1.热水泡脚
坚持每晚用热水泡脚,也可用中药红花、透骨草等煎水泡脚,促进局部血液循环,减轻局部炎症。注意水温不要过高。
2.注意防寒保暖
天气转冷时要特别注意足部保

暖,防止风寒侵袭足部。
3.选择合脚的鞋子
尽量选择宽松柔软、轻便舒适的鞋子。鞋底要有一定厚度,且外硬里软。鞋垫可选用纯棉制品。若足部有“骨刺”,可在鞋垫对应的地方挖洞,减轻“骨刺”对足底的压迫。
4.劳逸结合
不要过久站立,不要过度行走,要避免以足跟部为主的剧烈活动,减轻足跟部负担,防止足跟部过度疲劳。
5.适度活动
适度运动可以促进机体的新陈代谢,增强局部血液循环,延缓足跟部周围组织的退行性病变。
6.高钙饮食
食用含有充足钙质的食品,如奶制品、豆腐、虾米皮、海带、紫菜、海藻、芝麻酱等,可预防足跟痛。
7.控制体重
一般来说,体重超重的人更容易患足跟痛,因此应保持正常体重,减轻足跟部压力。
(周口淮海医院手足外科 陈鑫)

缓解不良情绪小妙招

生活中人们难免会因为一些不顺心的事情而导致情绪低落。那么,如何正确处理这些不良情绪呢?下面就介绍几种简单的方法,帮大家做情绪的主人。

倾诉法
可以和家人或朋友倾诉,也可以找心理咨询师倾诉。这种方法能够快速释放出内心的郁积,对身心健康非常有利。

音乐疗法
听音乐可以舒缓紧张情绪,使人的心情愉悦。听听喜欢的音乐,通过音乐疏导情绪,驱散忧郁。

运动疗法
人体在运动时能产生多巴胺,使人精神愉悦。可以根据自身情况选择慢跑、打羽毛球等运动方式。运动强度不宜过大,运动前做好热身,避免受伤。

转移注意力法
当人们心情不佳时,可以选择做一些自己感兴趣的事来转移注意力,把自己从不良情绪中解脱出来。

呼吸调整法
采用 3 秒深呼吸法,通过慢而深的呼吸放松身心、减轻压力、消除紧张情绪、降低兴奋水平。具体方法为:坐直或躺下,慢而深地吸气,使胸部和腹部鼓起来,然后慢慢呼气,使胸部和腹部收缩。
(据《医药卫生报》)

做好这几点,远离颈椎病

在移动互联网飞速发展的今天,电子产品便利、丰富人们工作和生活的同时,也在透支着人们的颈椎健康。目前,我国颈椎病发病率呈现明显的上升和年轻化趋势,颈椎病不仅威胁人类健康,还是导致其他疾病的主要原因之一。

一、颈椎病的危害
1.记忆力下降
颈椎保卫着一条叫做“神经传导”的中枢神经系统,它也是为大脑输送营养、排除毒素的唯一通道。颈椎是神经中枢系统的重要组成部分,一旦出现不正常的情况,会导致神经出现损伤,影响人的记忆力。
2.骨质增生
颈椎突出会导致颈椎骨质增

生,挤压脊髓神经。症状轻时,患者会出现手指麻木、肢体反应迟钝症状,走路飘忽。症状重时,会致人瘫痪,甚至死亡。颈椎骨质增生还会挤压动脉,使血液无法送至大脑。若增生彻底压扁血管,会引发血管阻塞、脑中风,甚至致人死亡。

3.压迫神经
颈椎会压迫神经,使人出现头晕、恶心、视力减退、耳鸣等症状。
4.导致瘫痪
当颈椎病严重时,会使患者晕倒,甚至瘫痪。

二、如何预防颈椎病
1.保持良好姿势
保持颈椎处于良好的姿势是预防颈椎病的有效方法。常言道,“坐如钟”,这对颈椎病的防治也十

分适用。
2.注意休息
避免久坐,避免长时间保持相同的姿势。工作期间应适当休息,活动颈部,消除局部肌肉疲劳,预防并缓解颈椎的劳损。
3.预防颈部损伤
日常生活中应预防颈部外伤,预防落枕,以免颈椎韧带损伤导致颈椎的稳定性遭到破坏,进而诱发或加重颈椎病。乘车时尽量不要睡觉,避免颈部遭到挥鞭样损伤。
4.选择合适的枕头
使用合适的枕头对于防治颈椎病具有重要意义。要选择适合自身颈椎曲度的枕头,保证枕头高度与颈部高度契合,减少睡觉时颈椎的压力。
(扶沟县人民医院 张永卫)