



中年人睡眠过少易患高血压

一项最新研究成果称,对于中年人来说,如果睡眠时间不足,患高血压的风险就会增大。

芝加哥大学克里斯滕·克努特松领导的研究小组在最新一期美国《内科学文献》月刊上报告说,他们调查发现,睡眠对中年人的健康十分关键。每天睡眠时间平均为5小时的人与平均为6小时的人相比,5年内患高血压的风险会增加37%。

根据美国疾病控制和预防中心的建议,成年人每日睡眠时间应为7小时至9小时。但调查发现,很多成年人的睡眠都达不到这个标准。

克努特松研究小组选取了578名平均年龄为40岁的成年人,调查他们的睡眠状况以及高

血压患病情况。这些人每天的平均睡眠时间仅为6小时,仅有1%的人每天睡眠能达到8小时或者更多。

统计分析发现,睡眠少的人与睡眠时间充足的人相比,患高血压的风险明显要大。每天平均睡眠时间少1小时,5年内患高血压的风险就明显升高。如果睡觉打鼾,那么患高血压的风险就会更高。

很多医学调查都发现,睡眠对各个年龄段人的健康都至关重要。对儿童来说,缺觉会使他们容易肥胖、抑郁、血压升高;对老年人来说,睡觉不足会使老年人行走时协调能力下降;对中青年来说,长期缺觉易患心脏病、易感染病菌、易患某些类型的癌症等。

甲流患者为何多死于继发性肺炎?

6月11日,世界卫生组织把甲型H1N1流感警戒级别升至6级,意味着疫情已经发展为全球性“流感大流行”。而以往几次流感大流行的历史数据均显示,继发性肺炎与流感大流行暴发有着密切关联。

针对甲型H1N1流感疫情大流行趋势,在近日召开的“2009 高危人群肺炎预防研讨会”上,有关专家提醒公众,面对甲型H1N1流感大流行,5岁以内的幼儿和50岁以上的中老年人群应提早接种肺炎球菌疫苗。

流感大流行总有肺炎“随行”

“流感的危害不仅在于给病患带来痛苦和生命威胁,更在于其引发的多种继发性疾病,往往成为体质虚弱的病人的连环杀手。”中国疾病预防控制中心应急办副主任余宏杰特别强调,继发性肺炎球菌感染在既往流感大流行中,是导致患者死亡的最主要原因之一。他向公众呼吁,高危人群在可能再次出现流感大规模袭击前应及时接种流感疫苗和肺炎球菌疫苗,有效地降低风险。

文献显示,造成上世纪初欧洲死亡5000万人的1918年—1919年流感大流行中,绝大部分死亡病例源自流感病毒感染后继发的细菌性肺炎。1957年流感大流行期间,美国各种呼吸道疾病特别是肺炎造成的住院和死亡数量均显著增加。“美国的相关统计表明,在流感流行季节中,约50%的死亡病例死于肺炎,其中绝大部分是肺炎球菌造成的。”北京医院呼吸内科主任孙铁英教授表示。

疾控专家强调,正是因为流感疫情和肺炎的高相关性,目前对继发性肺炎的预防工作值得公众共同关注。

高危人群需提早预防

“由于继发性肺炎高发年龄段一般在5岁以内的幼儿和50岁以上的中老年人群中,因此建议5岁以内的幼儿和65岁以上的老年人接种肺炎疫苗。”孙铁英特别指出,罹患呼吸系统疾病、心血管疾病或糖尿病的慢性病患者,一旦患上甲流更易感染肺炎并导致严重并发



疾病频困扰 人类更坚强

6月11日,世界卫生组织宣布将甲型H1N1流感疫情警戒级别由此前的5级提升至6级,即表明全球流感大流行已经到来。自4月初在北美地区出现甲型H1N1流感疫情以来,短短两个月的时间流感病毒就已蔓延至全球75个国家和地区,给人类健康带来了严重的威胁。

然而回顾历史,各类疾病从未停止过对人类的侵扰,也正是在与疾病的不断斗争中,人类逐渐构筑了从防疫到治疗全方位的公共卫生体系,积累了丰富的疫情防控经验,保障着人类的繁衍进化与人类社会的进步发展。

较量从未停止

翻开历史可以看到,各类疫情对人类的危害一直穿插记录在人类社会的发展进程之中。鼠疫、天花、疟疾、肺结核以至流感,都曾留下过许多可怕的记忆。

仅以人们最习以为常的流感为例,它持续困扰了人类数千年。据称早在古希腊时期,就已有了类似流感的疾病记录,之后与流感相关的记录在全球各地的历史中一直屡见不鲜。如今最常被提及的,莫过于1918年至1919年造成约4000万人死亡的“西班牙流感”,还有随后出现的“亚洲流感”以及“俄罗斯流感”等。

科学研究发现,流感病毒根据结构特征被分成甲、乙、丙三类。其中,甲型流感对人类威胁最大,而根据血凝素和神经氨酸酶的不同,它理论上可能有135种之多,也就意味着流感病毒有极强的变异能力。换言之,仅流感这种疾病,就已经并且还将继续长期威胁着人类。

伴随着环境变化及微生物的进化演变,在一些旧病反复出现的同时,新的疾病也陆续出现。例如,在一些国家和地区,霍乱、结核病等疫情时有反复,与此同时,艾滋病、非典等新型疾病也闯入了人类生活。

客观地说,与其他物种相比,人类在生存范围、繁衍数量和进化能力等方面并没有绝对优势。如人类生命繁衍一代至少需要十几年,而病毒等微生物在一天之内就能繁殖好几十代。因此,与以不同微生物为病原体导致的各类疾病持久抗争,成为人类必须直面的一大挑战。

人类技高一筹

5月下旬,世卫组织发布的最新报告说,2007年的统计数据显示,全球人均寿命为71岁,而中国的人均寿命则达到了74岁——这让“七十古稀”之说真正作古,成为人类寿命不断延长的明证。

人类寿命的延长,得益于衣食住行条件的改善,更依赖于卫生医疗水平的提高。正是凭借与各种疾病长期不断斗争中所取得的进步,人类至今已构筑了从防疫到治疗的全方位公共卫生体系,积累了丰富的疫情防控经验。

众所周知,历史上许多瘟疫早已被人类征服。这其中,天花是最典型的例子,它成为在人类与疾病的斗争中所俘获的最值得炫耀的一件战利品。种痘预防天花,让人类第一次拥有了彻底战胜一种瘟疫的骄

傲。

更为重要的是,天花的消灭还意味着人工免疫学的问世。以此为标志,人类在和疾病的斗争过程中,实现了从被动治疗到主动防疫的转变。乙肝疫苗、卡介苗、百(百日咳)白(白喉)破(破伤风)混合疫苗、脊髓灰质炎疫苗、麻疹疫苗……每一种疫苗的诞生都意味着在与相应疾病的斗争中,人类获得的制胜优势。

青霉素的发现又使人类拥有了一种抗击多种疾病的重要武器。以它为代表的抗生素,让人类掌握了高效对付细菌性感染的利器,为数众多的疾病就此被降服。

还有一些看着不那么起眼的发明或举措,都在巩固着人类公共卫生安全的堡垒。抽水马桶的发明使污水处理独立出来,确保了饮用水的清洁;蚊帐、杀虫剂在一些地区的普及,使得一些通过飞虫传播的疾病得到有效控制;小到口罩、快速诊断试剂盒,大到红外体温探测装置、负压转运车等,都令人类对抗疾病的武器越来越丰富,越来越锐利。

与疾病的斗争虽然未有穷期,但技高一筹的人类步步为营,从被动挨打的状态逐渐转化为积极防御乃至主动进攻。

未来尤为可期

世卫组织此次将流感疫情警戒等级提升至最高级,是继1968年之后40多年来的首次。但这只是对疫情地域传播情况的反映,正如世卫组织助理总干事福田敬二所说,“这并不意味着疫情严重程度提高,或者越来越多的人可能比现在病得更重,人们无需恐慌”。

我们应该看到,自世界卫生组织4月24日首次证实墨西哥发现甲型H1N1流感疫情后,全球科学家们携手攻关,一个多星期就完成了对该病毒的基因组测序,一个多月以后病毒毒株样本就已被分配到各国,疫苗生产随即开始启动。福田敬二多次表示,“我们充满信心,制药公司可能在6月底、7月初产出疫苗”。如此快的反应速度,如此高的科研效率,哪怕就是在几年前还是难以想象的。

进入21世纪,科技发展一日千里,在应对疾病挑战方面,人类正逐渐向全面阻击各类疾病的目标稳步迈进。例如,近年来人类基因组研究不断获得突破,从根本上发现各类疾病产生的机理、以期遏制并攻克它们;生物医学技术突飞猛进,以靶向药物为代表的新型药物使有的放矢、个性化医疗逐渐成为现实;大型公共卫生信息系统全球化网络建立,正逐渐将全人类都纳入同一个越来越坚固的健康堡垒之中。人类在与各类疾病的斗争中,已显现出集团化、系统化、精确化作战的特点,胜利的天平越来越倾向于人类。

毋庸置疑,各种疾病依然将不断侵袭人类,仍然对人类的健康构成不同程度的威胁。然而,人类正凭借着越来越发达的科学、越来越昌明的医学,创造着一个又一个战胜疾病的奇迹。我们可以自信地说:疾病面前,人类正变得越来越坚强!

(科技日报记者 李颖)

我们利用功能磁共振成像仪等现代科技设备,为调研对象的大脑进行扫描,通过对神经传输系统和激素分泌状况的分析,研究来了解恋爱中的人们大脑所发生的变化。结果发现,当人们深深地坠入爱河的时候,大脑中的情感神经会变得既紧张又兴奋,这种兴奋感可能是内侧脑岛引起的,因为内侧脑岛是一个与大脑所有的感觉区域都有联系的部分;同时,恋爱中的人还会产生大量由神经传输的分泌物,这些分泌物会给人带来积极的心理影响,如产生强大的力量感,对恋人的保护欲望等。相反,当人们失恋后,则会产生失落感,进而表现出紧张、消沉和焦虑的情绪,而这三种情绪正是导致心脏病的一大重要精神因素。

据统计,全世界每3个死亡病例中就有1人死于心脑血管疾病,远远超过了艾滋病致死的人数。为此,专家们强调养成健康生活习惯的重要性和爱情对心脏健康起到的积极作用。

人们在罹患心脏病之后,重视伴侣和子女的陪伴护理,保持积极乐观的情绪,不放任自己紧张、消沉和焦虑等悲观厌世的情绪,就能为自己的机体注入活力。

为破解其中的奥秘,科学家们利用功能磁共振成像仪等现代科技设备,为调研对象的大脑进行扫描,通过对神经传输系统和激素分泌状况的分析,研究来了解恋爱中的人们大脑所发生的变化。结果发现,当人们深深地坠入爱河的时候,大脑中的情感神经会变得既紧张又兴奋,这种兴奋感可能是内侧脑岛引起的,因为内侧脑岛是一个与大脑所有的感觉区域都有联系的部分;同时,恋爱中的人还会产生大量由神经传输的分泌物,这些分泌物会给人带来积极的心理影响,如产生强大的力量感,对恋人的保护欲望等。相反,当人们失恋后,则会产生失落感,进而表现出紧张、消沉和焦虑的情绪,而这三种情绪正是导致心脏病的一大重要精神因素。

(王文)



爱情有助心脏健康

据统计,全世界每3个死亡病例中就有1人死于心脑血管疾病,远远超过了艾滋病致死的人数。为此,专家们强调养成健康生活习惯的重要性和爱情对心脏健康起到的积极作用。

人们在罹患心脏病之后,重视伴侣和子女的陪伴护理,保持积极乐观的情绪,不放任自己紧张、消沉和焦虑等悲观厌世的情绪,就能为自己的机体注入活力。

为破解其中的奥秘,科学家们利用功能磁共振成像仪等现代科技设备,为调研对象的大脑进行扫描,通过对神经传输系统和激素分泌状况的分析,研究来了解恋爱中的人们大脑所发生的变化。结果发现,当人们深深地坠入爱河的时候,大脑中的情感神经会变得既紧张又兴奋,这种兴奋感可能是内侧脑岛引起的,因为内侧脑岛是一个与大脑所有的感觉区域都有联系的部分;同时,恋爱中的人还会产生大量由神经传输的分泌物,这些分泌物会给人带来积极的心理影响,如产生强大的力量感,对恋人的保护欲望等。相反,当人们失恋后,则会产生失落感,进而表现出紧张、消沉和焦虑的情绪,而这三种情绪正是导致心脏病的一大重要精神因素。

(王文)



夏天吃蒜胜补药

《农书》说,大蒜“夏日食之解暑气,北方肉食尤不可无,乃食经之上品”。夏天吃蒜可增加营养、改善食欲,还可防治多种疾病。

炎热的夏季,是急性菌痢和急性肠炎的多发季节,每日吃几瓣生大蒜可有效地防止其发生。医学研究得知,经常吃生大蒜还可预防胃癌,大蒜有抑制和杀灭HP(幽门螺旋杆菌)的作用。大蒜含有丰富的硒,人体有足够的硒可降低肿瘤的发生。经常吃生大蒜,对升高的胆固醇有一定的降低作用,故能防治动脉粥样硬化、冠心病和脑血管病。

吃大蒜要讲究科学方法。大蒜最好生吃,煮熟后大蒜的活性物质和有效成分大多数被破坏。大蒜要捣碎吃。因蒜头的鳞茎中含有蒜氨酸和蒜酶成分,这两种成分在鳞茎中是独立存在的,把

(科技日报)

老人夏日养生从午睡开始

夏天昼长夜短,老年人又容易早醒,如果白天忙于家务、工作或参加娱乐活动,神经系统处于兴奋状态,往往看不出有困乏感。然而,一旦空闲时候,老人便会感到困乏。

南京市中西医结合医院心脑血管病专家张明教授介绍说,人在一天之中有两个睡眠高峰期。第一峰期位于凌晨1-2点;第二个峰期位于下午1-2点。顺应生物钟的睡眠高峰期适时而眠,人才会神清气爽,精力充沛。每天午睡30分钟,可使冠心病的发病率减少30%。夏日午睡还可解除大脑供血不足而产生的疲劳,老年人尤其如此。午饭后,胃肠因消化食物又需较多地供血。在这种情况下,大脑得到的血液也就相对少了。午

(朱群 杨璞)

夏天冰箱节能省电法

夏天来了,气温逐渐升高,人们总是希望在忙碌一天过后回家喝一杯凉茶,或是吃点冰镇水果。于是,家里的耗电大户——冰箱要开始频繁工作了。笔者通过请教某业内人士发现,其实冰箱在使用过程中只要注意使用技巧,就可为家里节省很多电费。

冰箱应尽可能放置在远离热源处,以通风背阴的地方为好。因为冰箱周围的温度每提高5摄氏度,其内部就要增加25%的耗电量。冰箱的开门时间要短;如遇停电,不要急于打开冰箱门。熟食不要放进冰箱,一定要使食物在室温下冷却后再放入冰箱;冷冻室内的食品最好用干净塑料袋小包包装,食物可以很快冷冻,既不易发干,又避免湿气变成霜;食品不宜装得太满,与冰箱壁之间应留有空隙,以利于流动冷气;冷冻的食品,在食用前最好有计划地把它转至冷藏室解冻。

冷冻室如用-18摄氏度代替-22摄氏度,可节省30%的耗电量。到商店去买两袋节电新产品——超级冰袋。放在电冰箱中,当电冰箱启动制冷后,冰袋就会吸收冷冻室内的多余热量。据测定,使用该法,每月可节电6千瓦时左右。

为了防止突然停电,造成冰箱内食物腐烂,平时可用较小的塑料袋装清水,放入冷冻室里,冻成冰块。当家里突然停电时,应尽量少开电冰箱门,有冰块在里面,能使冷藏室仍然保持一定的低温,达到食物保鲜。无霜冰箱更适宜用这种方式保鲜。

有些冰箱需要除霜,人工除霜既费时又费力,而且除霜效果也不好。这里笔者向您推荐一个除霜高招,按电冰箱冷藏室的尺寸,剪一块稍厚的塑料薄膜,贴于冷藏室结霜壁上,不必用任何胶,一贴即成。除霜时,将冷藏室的食品暂取出,再把塑料薄膜揭下抖动一下,冰霜即可全部脱落,然后重新贴一薄膜,放进食物,继续使用。

