

晨起头晕 警惕体位性机能波动

不少人清晨起床后,常会出现头晕、眼前发黑、腿脚发软、浑身发飘的情况,多数人会认为是没睡好、身体疲惫,并不放在心上。殊不知,这一常见晨起不适,大概率是体位性机能波动的信号,也是中老年群体极易忽视的隐形健康问题,可能诱发摔倒、晕厥等意外。

很多人有猛地起身、睡醒立刻下床的习惯。人体经过一夜平躺休息,全身血液循环处于平缓状态,骤然站立时,血液会瞬间向下淤

积,造成脑部短暂供血供氧不足。年轻人血管调节能力强,可快速自我恢复,但随着年龄增长,血管弹性下降,神经调节功能减退,身体无法快速适配体位变化,不适症状会愈发明显。

这种问题不同于高血压、心脑血管急症,日常体检往往难以查出,属于生理性退化叠加不良习惯引发的亚健康问题,但危害不容小觑。晨起突发头晕乏力,是老年人居家摔倒、骨折、磕碰的首要诱因,反复脑部短暂缺血,也会慢慢影响脑

部代谢,导致记忆力减退、精神萎靡。

想要改善这种晨起不适,无需特殊用药,要重点做好生活细节调理,核心原则是“晨起慢三步”:睡醒后不要立刻起身,先在床上平躺睁眼静养30秒;随后缓慢翻身侧卧,活动手脚30秒;最后缓慢坐起,床边静坐30秒,再缓缓站立行走。简单三步,可给血管和神经足够的调节时间,大幅规避不适。

同时要养成良好作息习惯,夜间避免熬夜、憋尿,



晨起不猛蹲、猛弯腰。日常坚持温和的拉伸、慢走运动,增强血管调节能力和肢体稳定性。建议频繁出现晨起眼前发黑、眩晕人群,定期到全科科室做体位筛查,早调理、早防护,规避日常意外风险。

张建国/文

眼睛浮肿原因多

早晨醒来眼睛浮肿的原因主要有以下几个:1.随着年龄增长,人体眼睛周围肌肉支撑力下降,皮肤松弛,看起来显得浮肿。2.睡前过多饮水,睡眠时处于低耗能状态,大量的水分不能被及时吸收利用,眼周也会浮肿。3.肾功能不好的人肾脏过滤功能会下降,也会导致眼睛浮肿。4.经常熬夜的人,会出现身体代谢紊乱,造成眼睛浮肿。

除了肾脏问题导致的浮肿外,其他原因造成的眼睛浮肿可以通过以下几种方法调理改善:1.冷敷。这是最简单的改善方法,用冰袋、冰块等冰凉物品冷敷眼睛,可以收缩眼部发红的血管,缓解浮肿。2.眼周按摩。在眼周的内眦(大眼角)处顺时针按压穴位,能缓解眼睛浮肿。3.敷盐水。利用渗透压原理,把浓度高的盐水敷在眼周,可以促进眼部水分排出,消除眼睛浮肿。

刘瑶/文

■ 预防为主 ■ 内脏脂肪超标 卒中风险高

脂肪是构成人体组织的重要营养物质,能为人体提供必需的脂肪酸。脂肪的磷脂和胆固醇是人体细胞的主要成分之一,其中以脑细胞和神经细胞中含量最多。脂肪还具有提供热能、存储热能的作用,1克脂肪可释放9千卡的热能,是营养素中产能最高的一种。此外,由于脂肪在胃内停留时间较长,所以可使人不易感到饥饿,有较长时间的饱腹感。脂肪能够调节体温,同时保护内脏器官并维持皮肤的生长发育,促进一些维生素的吸收。

脂肪组织的存在形式有两种,白色脂肪和棕色脂肪。白色脂肪储存热量,棕色脂肪“燃烧”产生能量和热量。

虽然脂肪有这么多作用,但是身体里的内脏脂肪过多会严重影响健康。内脏脂肪主要存在于腹腔内,如心脏、肝、胰、胃、肠道等器官的周围和内部。

内脏脂肪过多将导致以下问题:

最开始是形成水桶腰、将军肚等向心性肥胖,后续可能进一步发展为全身性肥胖。肥胖其实也是营养不良的一种,属于营

养摄入的不均衡,很多营养物质缺乏。

过厚的内脏脂肪(可达3~8cm)将不断挤压肠胃,严重影响消化功能,最终导致便秘。

当内脏脂肪过多,无处堆积时,将会溢入血液,引发各种代谢性疾病,进而增加卒中和心肌梗死等心脑血管事件的发生率。

为了防止看不见的脂肪危害,要做到饮食控制,正常作息,远离肥胖,把内脏脂肪控制在一个合理的范围内。

周慧鹏/文

压力大就头痛 可能是紧张痛

很多人在压力大、神经紧张时会头痛,但又查不出器质性病变,这统称为紧张型头痛。很多紧张型头痛患者都有失眠、焦虑或抑郁症状。患者在疼痛难忍时可选择对乙酰氨基酚或布洛芬等常见止痛药缓解症状。但是,

单种镇痛药每月使用不要超过14天,防止出现反跳性头痛或药物过度使用性头痛。

不适合用药的患者,要养成记头痛日记的习惯。大部分紧张型头痛都是有诱因的,比如工作太累、遇到了不顺心的事情。

写好头痛日记有助于找到明确诱因,以后尽量避免就能有效改善头痛。记录内容包括每次发作时的天气变化、饮食、造成压力或不愉快的事件,还有每次头痛发生的日期和发作持续时间。

诗渊/文

饮食不当 危害阑尾

阑尾是肠道重要免疫器官,它位于回盲部,是盲肠末端的细长盲管,长约5~7厘米,部分人可达10厘米,直径仅5~7毫米,外形酷似蚯蚓。阑尾管腔狭窄、排空能力弱,且只有一个通向大肠的出口,相当于肠道末端的“死胡同”,一旦堵塞就很难自行疏通。

与传统低脂、以粗杂粮为主的饮食模式相比,国人现代饮食结构存在三大缺陷。低纤维:蔬菜、水果、粗粮、薯类、豆类摄入偏少,主食以精制米面为主,肠道缺少有效刺激,蠕动功能持续减弱。高热量:汉堡、炸鸡、烧烤、奶茶、加工肉制品成为主流选择,脂肪、糖分、精制碳水远超身体需求,大幅加重胃肠道消化负担。多添加:加工食品中的部分添加剂、反式脂肪酸可能破坏肠道正常菌群,降低肠道局部抵抗力。

长期低纤维饮食会导致肠道蠕动变慢,粪便停留过久、水分被过度吸收,形成又干又硬的粪石。粪石易进入狭窄的阑尾管腔造成梗阻,阑尾黏膜分泌液无法排出,管内压力不断升高,细菌大量繁殖,引发阑尾黏膜充血、水肿,进而发展为急性化脓性阑尾炎。同时,高油高糖饮食会加重胃肠负担,引发胃肠功能紊乱,诱发阑尾肌肉与血管痉挛,进一步降低阑尾的血供与排空能力,加重炎症。肠道菌群失调则会降低局部免疫力,造成有害菌增多、有益菌减少,使阑尾易被细菌侵袭。

黄涛/文

图说
我们的
价值观

勤善

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台