



老年人沉迷刷手机会加重心血管疾病

◎杨柳

随着冬季气温骤降,心血管疾病的发生率也随之上升,这背后有多重复杂原因。

寒冷天气对人体血管构成直接挑战,为维持体温,人体血管会自然收缩,导致管腔狭窄,供血不足,心脏应对突发事件的能力减弱。同时,血管收缩还会增加心脏泵血阻力,引发血压升高,进一步加重心脏负担。对于有高血压、糖尿病等基础疾病的患者,这种负担可能诱发心衰等严重后果。

吸烟的人群也应当特别注意,吸烟会加速冠状动脉粥样硬化进程,更容易发生痉挛,动脉粥样硬化就像水管里长锈了一样,在冬

天,这类人群很容易在多种因素刺激下发病。

冬季同时是呼吸道疾病的高发季节,感冒、肺炎等呼吸道感染也会对心血管系统造成间接伤害。炎症状态下,心脏血管的内皮功能变得不稳定,斑块破裂风险增加,急性心梗的风险也随之上升。炎症还会影响肺部呼吸功能,加重心脏负担,诱发心衰。

冬季饮食习惯的变化也是心血管疾病风险增加的原因之一。为了抵御寒冷,人们往往增加高盐、高油、高热量食物的摄入,导致血脂升高,血液黏稠度增加,心血管疾病风险上升。

专家介绍,沉迷手机的老年人需要格外注意防范心血管疾病的发生发展。

很多老人像成瘾了一样,离不开手机。老年人沉浸在一个个视频段子中,不知不觉就减少了外出活动,长此以往很可能会影响他们的身体健康,增加心脏不良事件的风险;短视频平台上一些不科学的、误导性的内容也需要格外注意,老年人往往没有能力判别这些信息的来源。

提早发现和介入治疗对于心血管疾病的治疗至关重要。对于老年人来说,免于患心血管疾病可以大大提高晚年的生活质量。

判断胖瘦,BRI比BMI更科学?

◎何亮

评价一个人的胖瘦,通常会看他的BMI。但近期网传,BRI较BMI对胖瘦的判断更科学。那么,什么是BRI?与经典的BMI相比,BRI有何特别之处?我们应如何正确看待这些身体指标?

BRI用于评估内脏脂肪含量

BRI的全称为身体圆度指数,是一种新的身体指标。

此前,有一个比较常用的身体指标——腰臀比(人体腰围和臀围的比值),它可以帮助人们粗略识别肥胖类型,区分向心性肥胖和周围型肥胖。这两种肥胖就是人们常说到的苹果形肥胖和梨形肥胖。

与梨形肥胖相比,苹果形肥胖更不利于健康。当人出现苹果形肥胖时,意味着更多脂肪堆积在腹部,内脏堆积脂肪概率高,更易患上一些慢性疾病。

BRI可以算是腰臀比的升级版,根据身高和腰围计算得出,用于评估人体内脏脂肪含量。数值越高,说明内脏脂肪堆积越明显,慢性疾病的发病率可能越高。

前不久发表在美国医学会杂志网站上的一篇文章显示,BRI可预测死亡风险,能够更好地反映向心性肥胖程度。

据专家介绍,与BMI相比,

BRI最大的特点是没有考虑体重,而是注重腰围,能够有效“捕捉”内脏脂肪超标者,比如看上去瘦瘦的、实则内脏堆积脂肪者,而这是BMI的盲区。

不过,我们要科学地看待这个新的身体指标。专家认为,目前有关BRI的文献较少,相关研究还处在积累阶段,对于BRI的正常值范围尚未形成统一标准。

任何测试结果都只是参考

与BRI相比,BMI更为人所熟知。BMI全称是身体质量指数,通过体重除以身高的平方计算得出。凭借易操作、易获取等优势,BMI得到社会的广泛认可。世界卫生组织也一直将其作为判断肥胖的标准。

然而,BMI仅依靠身高和体重这两个数值测得,没有考虑被测者体脂、肌肉含量不同对BMI产生的影响,从而导致BMI结果有时与实际胖瘦程度不完全相符。BMI指数相同的两个人,很可能健康状态差异较大。

比如,健美爱好者的体脂率很低,肌肉含量很高。由于相同体积的肌肉重量大于脂肪重量,导致健美爱好者的BMI普遍偏高,甚至达到超重或肥胖的程度。这时,我们不能光凭BMI就判定他们超重或肥胖,需进一步计算其体脂百分比。

另外,有一类特殊的“胖子”会被BMI定义为体重正常甚至偏低。他们远看瘦瘦的,侧面看瘦长的躯干上“挂”着明显的大肚腩,内脏脂肪很可能超标。这类人大概率是“瘦瘦的高脂人群”,是BMI不易筛出的漏网之鱼。

单靠BMI不能全面评估身体状况。例如,在备战2022年北京冬奥会时,为更好地评估运动员身体状况,很多项目的体能教练会在测算其BMI的同时,增加体脂百分比测试,以此更好地帮助运动员降脂增肌、提升体能。

大家不要因为某个指标数据不理想而焦虑,任何测试结果都只是参考,要正确看待。我们不要盲目追求数据好看,而要更健康地生活。

严冬应该如何调养脾胃

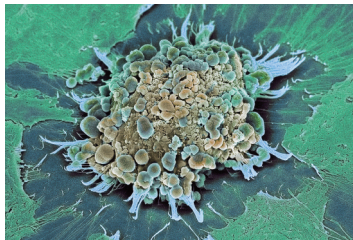
◎鲁艺

在中医理论中,脾性属土,有“喜温恶寒”“喜燥恶湿”的特点。寒冬气温低,人体阳气收敛,脾胃运化功能减弱,尤其是原本脾胃功能不好的人,容易出现食欲不振、腹胀、腹泻等消化不良的症状。

■饮食调养。冬季,我国不同地区温度和湿度差异较大,调养脾胃时应注意地域差异。在北方地区,人们可服用温运脾胃兼用固表祛风药,在饮食中可加用黄芪、党参、苏叶、白芷等;而在南方地区,除温运脾胃外,还可加入化湿之品,饮食中可加砂仁、薏米、莲子、豆蔻等。

■情志调节。情志与健康的关系密切。中医认为,忧思伤脾,过度的悲伤、焦虑等负面情绪会损伤脾胃健康。保持乐观的心态,避免过度思虑和情绪波动,有助于保持脾胃的健运。

■日常保健。注意保暖,尤其是胸、腹、背和足部的保暖。有些人总觉得腹部有冷感,可以艾灸腹部穴位,如中脘穴、神阙穴、天枢穴等。大家还可以按摩腹部,搓热双手,以肚脐为中心,和缓、力度适中地进行顺时针按摩。



一种基因突变可抑制肿瘤恶化

◎任珉

美国得克萨斯大学西南医学中心科学家在针对小鼠开展的试验中,鉴别出一种名为H2-Aa的基因突变。这种基因突变能够利用免疫系统的力量,减缓黑色素瘤等癌症的恶化进程。最新研究有望改进现有癌症免疫疗法效果。

为了找到具有肿瘤耐受性的基因,包括2011年诺贝尔生理学或医学奖得主布鲁斯·博伊特勒教授在内的研究团队,创建了携带各种基因突变的小鼠模型。经过深入研究,他们发现了H2-Aa。结果显示,携带H2-Aa基因两个突变拷贝的小鼠体内完全没有H2-Aa蛋白,在接触黑色素瘤细胞后并未出现肿瘤生长。与携带原始H2-Aa基因的小鼠相比,携带一个突变拷贝的小鼠体内肿瘤生长明显降低。团队认为,H2-Aa负责产生一种免疫蛋白,从而有助于免疫系统区分自身蛋白和非自身蛋白,为攻击潜在的入侵者做好准备。随后,团队开发出一种靶向H2-Aa蛋白的单克隆抗体。该抗体在用于治疗罹患黑色素瘤的小鼠时,展现出了显著的抗癌效果。而且,当这些小鼠同时接受检查点抑制剂药物(一种免疫疗法)治疗时,抗癌效果大大增强。

团队认为,这种抗体既可以单独作为一种可行的癌症疗法,也可以作为免疫疗法的“帮手”。他们计划开展临床试验验证这一点。