

季节变化时这一疾病高发 更易侵袭 抵抗力较弱人群

本报记者 林乐雨 通讯员 徐思鹏

季节变化时是带状疱疹高发时节,该病好发于抵抗力较弱的老年人。不久前,年近七旬的王阿姨发觉自己左耳前皮肤红痒,一天后,下颌和颈部也出现红斑,隐约可见水泡,不时袭来的疼痛更是令她难以忍受,甚至发展到几乎无法入睡。当家人将她送到杭州市第三人民医院时,王阿姨面部已经出现扭曲,嘴角和眼角歪斜。

接诊医生告诉王阿姨,耳部剧痛、耳部疱疹、同侧周围性面瘫,这些都是非常典型的水痘-带状疱疹病毒所引发的症状。经详细询问和相关检查后,医生为王阿姨实施微创介入手术。术后,她的面瘫和疼痛症状得到缓解。

杭州市第三人民医院疼痛科

副主任医师杜忠举表示,带状疱疹由水痘-带状疱疹病毒引起,虽然多出现于胸背部、腰腹部,但实际上,它可以袭击全身各处神经。

带状疱疹一旦发病,患者身体一侧会出现带状分布的红斑、丘疹、水泡。当它出现在眼部,可引发角膜炎、角膜溃疡等,严重者可导致失明。若出现在外耳道,侵犯膝状神经节时,可引起面瘫,出现口角歪斜,医学上也称亨特综合征,可伴有听力和平衡障碍等症状。

杜忠举表示,后遗神经痛是带

状疱疹最常见也最可怕的并发症,很多患者在接触衣服或床单时就可诱发剧烈疼痛。

老年人多患有慢性病,药物治疗存在很多禁忌,擅自服药治疗可能引起严重的不良反应。对此,杜忠举提醒,得了带状疱疹应及时到正规医院就诊治疗。

带状疱疹重在预防,注射疫苗是有效的预防方式。此外,日常护理也很重要。老年人要适度锻炼增强体质,避免上呼吸道感染,多补充维生素、优质蛋白,规律作息,充足睡眠。



新研究发现针对 痴呆症的生物防御机制

日本研究人员在美国《科学进展》杂志上报告说,他们发现机体针对痴呆症的一种天然防御机制。

日本京都大学近日发布新闻公报说,高血压、糖尿病、血脂异常等慢性疾病会出现动脉硬化和血管狭窄等情况,这会使大脑进入慢性低血流量状态,进而出现脑白质损伤,最终可能在神经细胞死亡之前的阶段出现认知功能障碍等神经功能异常。但是这一发病机制仍有很多未解开的谜团,机体所具有的防御机制迄今也不为人所知。

公报说,对比野生小鼠和TRPA1通道基因缺损的模型小鼠,研究人员发现,在大脑中数量最多的神经胶质细胞——星形胶质细胞中表达的TRPA1通道的活性化能促进白血病抑制因子的产生,从而抑制导致认知功能障碍的脑白质损伤。也就是说,在星形胶质细胞中表达的TRPA1的活性化作为针对痴呆症的生物防御机制发挥着作用。TRPA1通道基因缺损的模型小鼠比野生小鼠更早出现脑白质损伤及认知功能障碍。

公报说,本项研究有望帮助研发痴呆症以及其他中枢神经疾病的治疗药物。

据新华社

每天小酌一点 也会导致血压升高

美国医学期刊《高血压》近日发布的一份研究报告显示,每天喝一杯酒就会导致血压升高。

美国有线电视新闻网(CNN)报道称,该研究追踪了1997年至2021年美国、日本和韩国共1.9万名20岁至70岁成年人的血压情况。研究发现,多年来酒精对受访者血压的负面影响持续上升,即使对于饮酒很少的人来说,每天小酌一点也会导致血压升高。

这项研究发现,人们平均每天饮用12克酒精,平均5年内收缩压会升高1.25毫米汞柱。对于平均每天饮48克酒精的人来说,其收缩压会升高5毫米汞柱左右。上述研究作者、美心血管病专家弗里曼表示:“我不建议人们喝酒。”他还称,运动是降低血压的有效办法。

据《环球时报》

医生解析运动六大误区

注意适度适量 最好先做评估

本报记者 徐小翔 通讯员 朱燕

最近,刚退休的老王加入一个跑团,每天跟年轻人一起跑步,感觉自己也年轻不少。可一段时间下来,他感觉右侧臀部肌肉疼痛,去医院检查后被诊断为运动损伤。

绍兴文理学院附属医院运动康复中心张亚军博士表示,随着全民运动蓬勃开展,像老王这样出现运动损伤的老年人不在少数。原因可大致归纳为几类:运动方式不当;运动过量、过劳;热身运动与拉伸不够;跑步技巧不熟练或错误;紧张或精神不集中;场地、装备有缺陷;环境不适合等。

适量运动对减缓各器官功能衰退、维持健康机能很有帮助,但张亚军表示,运动前最好先进行评估,制定个性化运动处方。运动处方是根据医学检查资料(包括运动试验和体力测验),按个体情况,用处方的形式规定运动种类、运动强度、运动时间及运动频率,提出运动中注意事项。依据运动处方科学锻炼,能有效避免运动损伤,从

而实现运动促进健康效益最大化。

张亚军还指出几个老年人常见的健身误区,大家要注意防范。

误区一:初始锻炼就大运动量、大强度。突然大量运动,机体难以适应,会出现严重疲劳感、浑身酸痛,还可引起肌腱、肌肉拉伤,很难长期坚持。正确方法是从小运动量、小幅度、简单动作开始,这个过程也叫疲劳期,大约半个月,然后逐渐增加运动量,加大幅度。

误区二:带病坚持锻炼。这是一种最危险的错误概念。身体不适,应暂停运动或减少运动量,否则会加重病情,延长病期。如在运动中出现眩晕、胸闷、胸痛、气短等症状,应立即停止一切活动,必要时呼叫急救车,切忌硬撑,尤其是中老年人,以防运动诱发猝死。

误区三:锻炼不讲究形式。运动项目要根据健康情况及生理阶段,膝关节有骨性关节炎及退行性改变者,不适合爬山、爬楼梯、深蹲等;高血压、心脏病患者不宜进行剧烈运动。运动一定要量力而行,慢性病患者最好先咨询医生。

误区四:只要运动,就可能加

速膝关节退化。年龄增长,膝关节发生退行性变化是自然现象,因此停止运动是错误的。不运动易患骨质疏松症,肌肉萎缩,身体会缺乏敏捷性和协调性,体能下降。

误区五:剧烈运动中立即休息。剧烈运动时心跳加快,肌肉、毛细血管扩张,血液流动加快,同时肌肉有节律性地收缩会挤压小静脉,促使血液很快流回心脏。此时立即休息,肌肉节律性收缩会停止,原先流进肌肉的大量血液不能通过肌肉收缩流回心脏,外周血液增多,造成血压降低,出现脑部暂时性缺血,引发心慌、气短、头晕,甚至休克昏倒等症状。

误区六:大量运动后马上洗浴。剧烈运动后,人体为保持体温恒定,皮肤表面血管扩张,汗孔张大,排汗增多,此时洗冷水浴会使血管立即收缩,血液循环阻力加大,同时机体抵抗力降低,容易生病。洗热水澡则会继续增加皮肤内血液流量,血液过多流进肌肉和皮肤中,导致心脏和大脑供血不足,轻者头昏眼花,重者虚脱休克,还容易诱发其他慢性疾病。