

爬楼梯可降低心血管疾病死亡率

英国东安格利亚大学和诺福克与诺里奇大学医院科学家开展的一项新研究表明,爬楼梯能显著降低人们死于心血管疾病的风险,有助延年益寿。相关论文发表于最新一期《美国心血管药物杂志》。

团队重点探讨了爬楼梯能否降低心血管疾病死亡及过早死亡的风险。在梳理近1900项研究后,他们聚焦分析了9项高质量研究中48万多名参与者的数据,中位随访期为14年。研究人群既包括健康者,也涵盖有心脏病史的人。年龄跨度从35岁到84岁,其中53%为女性。

结果显示,与不常爬楼梯者相比,经常爬楼梯的人死于心脏相关疾病的风险降低39%,全因死亡风险降低24%。同时,他们罹患心脏病发作、中风和心力衰竭等严重心血管疾病的几率也更低。

研究引用的论文表明,每周几次、每次几分钟的爬楼梯,即可改善心肺健康并降低胆固醇。另一项大型队列研究显示,每天爬六段楼梯或能带来最大获益,不过最佳“剂量”仍有待进一步探究。

团队强调,全球逾1/4成年人未能达到推荐的身体活动水平,而选择走楼梯正是一种现实可行、易于推广的干预方式。鼓励人们在工作场所、公共建筑乃至家中多爬楼梯,可成为降低心血管疾病死亡率的广泛策略之一。心血管疾病是全球首要死因,1990年至2019年间,病例数几乎翻了一番。

尽管益处明显,团队也提醒,爬楼梯并非人人适宜,尤其行动不便或患有有关节疾病者需谨慎。

来源:人民网

强降雨过后,健康防护小贴士

保持这些健康卫生习惯

- 不喝生水
- 有条件下,最好饮用白开水、瓶装水、桶装水。
- 若条件有限,需用明矾或漂白粉澄清、消毒,至少煮沸5分钟后才可饮用。

- 这些东西不要吃
- 不吃腐败变质的食物。腐败变质的食物食用后极易发生食物中毒。

- 不吃淹死、病死的禽畜。被雨水淹泡过的食物易被污水中的微生物污染。
- 雨水过后,大量生长的野生蘑菇不要吃。

特别要注意冰箱内的食物,若冰箱已遭雨水侵入,或曾经停电,食品最好丢弃不用。

- 厨具被浸泡后要消毒

如果家中进水导致厨具、餐具浸泡,应消毒后再使用。

消毒方法:把洗净的餐具放入锅内,完全浸泡在水中,进行加热,待水煮沸,保持15分钟以上即可消毒。

做好家庭、外环境清洁消毒

- 加强重点区域消毒工作

重点场所(如安置点、医院、学校、幼儿园、集贸市场等)室内地面、墙壁和物体表面清污后消毒,空气以通风为主,人员密集场所室内环境和物体表面可定期消毒。

对受淹水源、厕所、牲畜养殖场所等也应全面进行消毒。

建议首选含氯消毒剂、二氧化氯等高效消毒剂,也可以选择其他符合国家标准或规范的消毒剂,按产品说明书规范执行,且注意现用现配。

- 重点区域清污后再行消毒处理

外环境一般情况下以清污为主,重点区域清污后再做消毒处理。

清污所产生的大量垃圾应及时清运,严禁倾倒河中。

- 及时清除和处理日常生活垃圾、粪便

对设置的临时厕所、垃圾堆集点,要有专人负责,做好粪便、垃圾的卫生清运等管理工作。

- 及时处理动物尸体
家畜、家禽和其他动物尸体应尽早处理。

注意预防这些疾病

暴雨天气不仅会造成意外伤害,更会带来微生物和病毒,给人体健康带来隐患,这些疾病也需要引起重视。

皮肤病:避免手脚长时间浸泡在水中,预防皮肤溃烂和皮肤病。下水劳动时,

应每隔1~2小时出水休息一次。

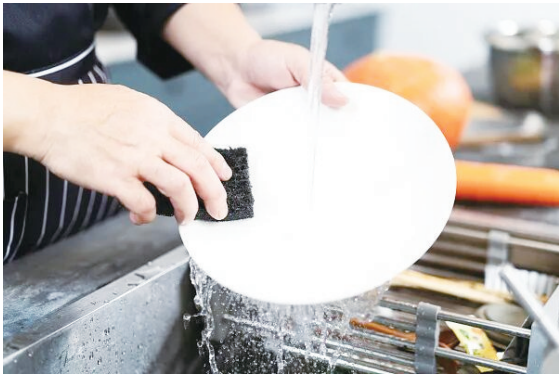
传染性疾病:洪灾过后,可能诱发伤寒、肝炎、霍乱、痢疾、感染性腹泻。

提示:如出现发热、腹痛腹泻、恶心、呕吐或其他身体不适症状一定要及时就医,不应擅自服用止泻药、抗生素等药物。

其他疾病:强降雨过后要做好防蝇防鼠灭蚊工作,尽量避免与患有疾病的家畜如牛、马、羊、猪的接触,预防疟疾、乙型脑炎等因蚊虫叮咬而传播的疾病以及流行性出血热、钩端螺旋体等疾病。我国长江中下游流域部分省份需注意血吸虫病传播风险。

提示:在血吸虫病流行区,尽量不接触疫水,必须接触时应做好个人防护。

来源:央视新闻



脚臭洗不掉? 试试这个中药外洗小方

脱了鞋袜,阵阵酸臭味袭来,即便每天洗脚,第二天还是照旧。这其实不是简单的卫生问题,中医称之为“脚湿气”或“臭田螺”,认为其根在湿热下注。脚部本就汗腺密集,加上鞋袜一闷,湿与热胶结于足底,浊气熏蒸而出,便成了挥之不去的脚臭;日久生虫,则演变为瘙痒脱皮的脚癣。想要打破“闷湿一出汗一发臭”这个恶性循环,光靠勤洗脚还不够,关键在祛湿、保持干燥。推荐一个经典的外洗小方——干葛水剂。

取葛根30克、明矾15克,加水1000毫升,煮沸后再用小火煮20分钟,滤去药渣,等水温晾至温热时泡

脚,每次15~20分钟,每天一次。泡完后用干净毛巾擦干,尤其要把趾缝间的水分吸干净。连用一周左右,多数人的脚汗和异味就会明显减轻。

葛根性凉,善于升阳解肌、生津止渴,能将湿热之邪向外透达,同时收敛汗液,减少出汗量。明矾酸涩性寒,专长燥湿止痒、收敛固涩,能把脚部皮肤多余的湿气收住,破坏细菌真菌滋生的潮湿环境。两药一透一收,湿热得化,汗液得敛,脚气自然无从作乱。

日常配合几个小习惯,效果更好:选纯棉五指袜,鞋子轮换穿,少食辛辣肥甘。来源:学习强国

游泳改善背痛效果好

慢性腰背疼痛让很多人困扰不堪。《英国运动医学杂志》刊登澳大利亚一项最新临床研究发现,在理疗师指导下,规范游泳可有效改善慢性腰背疼痛。

澳大利亚麦考瑞大学团队招募了76名26~74岁且腰背痛持续超12周的志愿者。他们被随机分为两组:游泳组开展为期8周的个性化游泳训练,每周3次,每次30~45分钟,同时接受4次理疗师远程指导;对照组只接受理疗师每周1~2次的腰背疼痛常规护理。结果发现,8周后,游泳组疼痛程度比研究开始

时改善约50%;相比对照组,残疾功能评分降低30%;功能受限、运动恐惧等指标明显改善,且受益效果持续至第52周。

游泳改善腰背痛的核心优势在于低负荷、强康复。水的浮力能大幅减轻腰椎压力,让腰背肌肉在无负重状态下锻炼。水流阻力温和,更有助强化核心肌群,提升脊柱稳定性与活动度,同时纠正肌肉力量失衡。新研究负责人马克·汉考克教授说,游泳更能提升患者运动信心,有助长期坚持。来源:生命时报

长期在家养鸟,人与鸟类近距离接触频繁,可能存在哪些健康风险?羽毛、病原体可诱发过敏性肺炎,延误治疗或发展成肺纤维化,增加肺癌风险。鸟笼放置通风阳台,出现不适就请务必告知医生养鸟史。



四川大学华西医院呼吸与危重症医学科主任主任医师刘丹说:“养鸟确实有一定的风险,尤其像鸽子、鹦鹉暴露出来的这些羽毛,会形成过敏性肺炎,以及它自己带的一些病原体,所以有饲鸟者肺的疾病。而过敏性肺炎如果没有及时治疗,它甚至到后期会形成纤维化。肺纤维化的患者,后期罹患肺癌的风险是明显高于普通人的,这是一个非常严重的肺部疾病。”

养鸟的时候,鸟笼尽量放在通风良好的阳台上。如果发生一些呼吸困难,或者是发热这些问题的时候,要跟医生说你在养鸟,或者是接触了鸟类。

来源:中新网

羽毛、病原体或诱发过敏性肺炎 家中养鸟需注意!