

人到中年衰老进行时 抗病防衰抓3个年龄点

近日,发表在《自然医学》杂志上的新研究显示,人体衰老有3个变速档,分别是34岁、60岁和78岁。美国斯坦福大学阿尔茨海默症研究中心研究人员分析了4263名18~95岁受试者的血浆数据,测定约3000种不同蛋白质的水平后发现,蛋白质水平总体保持相对稳定,但在上述三个年龄,多种蛋白质的读数发生了很大变化。研究人员解释,这些蛋白质水平的变化不仅是人体衰老的特征,更可能是衰老的原因。“随着研究不断深入,我们有望通过血液测试,以分子水平衡量人的衰老程度。”领导这项研究的托尼·维斯-科雷教授表示:“我们对年轻人了解得越多,能干预的也就越多。未来,我们有可能确切知道什么饮食和行为习惯有助延寿,从而帮助人们避免罹患各种疾病。”虽然衰老不可避免,但我们该如何做才能延缓它的进程?一起来看看。

34岁,健康从巅峰转向下坡

人体衰老和疾病是细胞损伤或死亡引起的整体变化。早在1925年,美国著名生物学家威尔逊就提出:“一切生命的关键问题都要到细胞中去寻找。”北京大学公共卫生学院社会医学与健康教育系教授钮文异表示,青年人虽然正处于年富力强的、身心相对成熟稳定的阶段,但人体内细胞数和细胞内的水分开始不断减少,这是机体衰老的第一个转折点。北京老年医院中医科原主任刘德泉提到,34岁左右的人群大多处于家庭负担重、工作压力大、人际关系复杂的状态,很大程度上影响

了身心健康,这些外部因素与研究提到的体内蛋白质读数据交互为因果关系。

专家认为,30多岁的人应重点关注神经系统和肌肉骨骼的健康状况。30岁后,大脑血液循环减慢,血流量减少,脑内神经细胞数量逐步减少,从而影响记忆力、协调性及大脑功能。人体肌肉量在25~30岁达到峰值,而后随年龄增长逐渐降低,进而影响机体代谢速率,35岁左右,骨质开始流失。30岁开始,心脏的心室壁和心瓣膜会逐渐增厚,心脏传导系统开始衰老。与此同时,肺活量也开始缓慢下降。中国老年学和老年医学学会老年心理学分会秘书长杨萍告诉记者,34岁左右的人群,因压力、责任感的增加容易导致焦虑、抑郁等心理问题。

60岁,各项机能步入老年

60岁左右,人正处于更年期的末期,又面临退休这一生活状态的改变,这些因素共同导致衰老速度加快。

专家表示,这个年龄段应重点关注循环、消化及免疫系统。60岁左右,心脏每搏输出量(指一次心搏,一侧心室射出的血量)较20岁时减少30%-40%,心脏传导系统持续衰老,易导致机体供血不足和代偿失调等问题。消化方面,60岁左右,口腔、食道、胃肠功能逐渐衰退,胰腺由于脂质浸润及腺体细胞的萎缩,导致胰蛋白酶、脂肪酶等消化酶分泌减少和活性减退,消化功能下降,胃肠道疾病风险随之增大。内分泌系统衰老主要体现在



各种激素水平及靶器官对它的敏感性上。《衰老》杂志发表的一项历时十年的研究显示,随着年龄增长,人体内T淋巴细胞总数不断减少,免疫功能随之降低,更容易受到细菌、病毒的侵袭。

在心理上,60岁左右的人群由于身体机能逐渐衰退和退休造成的社会职能改变,很容易产生心理落差,也会加速衰老。杨萍还提到,超过半数的60岁以上人群都有对自身健康的担忧和不安感,从而加重他们的心理负担,更易导致情绪不稳、焦虑、抑郁等心理问题。

78岁,系统、脏器快速衰老

78岁左右,人体各项机能都进

入快速衰老阶段,神经、泌尿、呼吸、循环等各系统,以及认知和心理都出现明显变化。

神经系统方面,老年人脑细胞数量及突触连接减少,脑血流量减小,导致记忆力下降、易疲劳、对外界反应迟钝等问题。泌尿系统方面,肾动脉硬化、肾血流量减小,会导致肾功能减退。老年男性常伴有前列腺增生,有尿频、尿急、尿不尽感;老年女性因盆底括约肌松弛,多会出现尿失禁症状。呼吸系统方面,老年人会出现呼吸肌力量减退、气管钙化等问题,导致气道阻力增加、肺通气及肺换气功能减退。随着纤毛运动减弱,老年人的排痰能力也逐渐下降。循环系统方面,78

岁左右人群心室壁增厚,外周动脉硬化,更容易引起脏器缺血。

这个阶段的老人大脑功能衰退,认知功能退化非常明显。2018年,一项在美国人口学会年会上公布的研究表明,大脑衰老从73岁起就会有4年左右部分认知障碍期,随后的一年半到两年内就可能出现阿尔茨海默症或类似的认知障碍疾病。心理层面上,老年人常表现出以自我为中心、保守、多疑、急躁、自卑等性格障碍及空巢综合征等心理问题。

抗衰老最好的方式是:运动!

发表于Aging Cell杂志的一项最新研究显示:规律运动是对抗衰老最好的选择。

美国国家衰老研究所(The U.S. National Institute on Aging)将运动分为四个基本类型:耐力运动、力量运动、平衡运动和灵活运动。他们建议不要局限于一种运动类型,混合运动不仅增强趣味还能减少受伤。

耐力运动,又叫有氧运动,能增强呼吸和心率,有利于心脏、肺部、循环系统健康。增强耐力能使日常活动更加轻松。比如,快走或慢跑、跳舞等。

力量运动,也叫阻力训练,能增强肌肉,使你更强壮。比如,举重、使用阻力带、利用自重(引体向上)等。

平衡运动能预防摔倒,一些下身力量训练也能提高平衡性。比如,单脚站立、踮脚行走、太极等。

灵活运动能伸展肌肉,有利于身体更柔软而敏捷,使你在日常活动中更加行动自如。比如,小腿拉

伸、瑜伽等。

抗衰老常吃这些食物

豌豆。《英国医学杂志》刊登的研究证明,豌豆有助于减缓细胞衰老进程。豆类中富含的纤维素和抗氧化剂是其抗衰老的关键。

核桃。每周吃坚果(尤其是核桃)至少3次的参与者,罹患癌症和心脏病风险显著降低,寿命延长2~3年。

植物蛋白。大米和豆腐、荞麦等食物所含的蛋白质几乎与等量肉类一样多,而且还能补充纤维素、维生素和矿物质。

胡萝卜。胡萝卜中富含的类胡萝卜素既能减缓衰老,又可保护肌肤,让您充满活力。

沙丁鱼。沙丁鱼中富含的欧米伽3脂肪酸和维生素B12,有助于降低心脏病和糖尿病风险。

螺蛳。1份螺蛳含铁约4毫克,比牛肉还高。摄入足够的铁可预防贫血,延长寿命。

椰子。丹麦哥本哈根大学研究发现,椰子中富含有益健康的中链脂肪,常吃此类食物可防止DNA受损,减缓大脑衰老。

红薯。美国堪萨斯州立大学研究人员发现,红薯含有大量花青素,可降低癌症风险。

葡萄酒。美国《细胞代谢》杂志称,葡萄酒中含有大量的强抗氧化物质白藜芦醇。

石榴。法国一项研究发现,石榴含有与抗衰老有关的前体化合物,可通过肠道微生物转化为具有抗衰老活性的尿素素A。

长时间佩戴口罩会「烂脸」? 专家教你如何应对皮肤损伤



疫情期间,长时间佩戴口罩使很多人产生了皮肤不适。尤其是一些工作性质特殊的人群,如医务工作者,由于从早到晚佩戴口罩,甚至出现了“肉眼可见”的皮肤损伤。口罩之下,存在着哪些皮肤隐患?该如何保护好“脸面”,应对皮肤损伤呢?

口罩导致的皮肤问题有哪些?

1.压力引起的皮肤损伤。由于长时间佩戴较紧的口罩,如N95口罩及某些挂耳式口罩,鼻部、面颊、下颌、耳后等接触口罩边缘部位的皮肤出现红斑、勒痕,同时可能伴有疼痛,严重者还会出现皮肤破溃、糜烂。
2.潮湿引起的皮疹。当连续佩戴密闭性强的口罩时,口罩内部出汗多,长期潮湿的环境会导致皮肤发白、浸渍、起皱。
3.接触性皮炎。一些人由于佩戴了劣质口罩,对口罩的材料过敏,接触口罩的部位及附近皮肤出现红斑、红丘疹,并伴有瘙痒,严重者可能会出现水肿、水疱、渗出。
4.痤疮。由于口罩内部环境潮湿、温度高,影响皮脂腺的分泌,皮肤出油增多,可能导致痤疮(即“痘痘”)的出现或加重。

在上述四种口罩引起的皮肤问题中,前两种皮肤问题可能发生于任何肤质的人群,接触性皮炎好发于过敏体质者,痤疮易发生于油性皮肤的人群。

如何有针对性地应对皮肤损伤?

1.预防压力引起的皮肤损伤,可尽量避免使用挂耳式口罩,改用头部系带式的医用外科口罩,每隔1~2小时松绑带。如果因为职业因素需长期佩戴N95口罩,可提前在受压明显的部位贴医用水胶体敷料预防压伤。针对已经出现了损伤的皮肤,要先判断严重程度。如果压痕较轻,涂抹润肤剂即可,一段时间后压痕可自行消退;如果局部出现红斑、肿胀,可以用生理盐水冷湿敷;如果出现比较重的瘀斑,可以涂改善局部血液循环的药膏,如多磺酸粘多糖乳膏;如果压迫严重,出现了破溃或糜烂,可以涂抗生素软膏预防局部感染,抗生素软膏吸收后可以喷重组牛碱性成纤维细胞生长因子,促进创面愈合。

2.预防潮湿引起的皮疹,可以提前在面部涂润肤剂。每隔2~3小时摘掉口罩并擦干汗液,补涂润肤剂,促进皮肤恢复。

3.针对接触性皮炎,如果出现了红斑、红丘疹、瘙痒,可以涂抹炉甘石、氧化锌糊等药物止痒;若情况严重,出现肿胀、渗出甚至水疱,需要联合口服抗过敏药,并及时就医。

4.出现痤疮后,首先要辨别是炎性痘痘还是闭合性粉刺。炎性痘痘通常颜色鲜红,压着疼痛,有黄白色分泌物或脓头;而闭合性粉刺通常为肤色,压着不疼,小米粒大小,尖顶状,中央可能有黑头或白头。针对炎性痘痘用夫西地酸乳膏、莫匹罗星软膏、盐酸环丙沙星凝胶等抗生素软膏即可缓解。针对闭合性粉刺可以涂阿达帕林凝胶或维A酸乳膏,但这两种药物具有光敏性及刺激性,需晚上清洁面部、涂完保湿产品之后少量点涂于粉刺上,不要大面积抹。若痤疮较为严重,需要及时就医,在医生的指导下加用口服药物治疗。此外,容易留疤,对于已经形成的痘疤,千万不要自己挤或者抠,否则更易留下痘印或痘坑。另外注意,平时尽量不要熬夜,少喝酒,少吃辛辣刺激、油腻或高糖的食物,这些可能会使皮肤出油增多,加重痤疮。

5月郊游户外就餐,该吃和不该吃的要记好

随着五月到来,相信很多人都已经制定好了全家出游的小计划,我们也为大家精心准备了一份出行饮食指南。

假期在外可以吃什么?

第一,水是必备。五月正值春夏更替季节,气候多干燥、多风,加剧了人体水分的流失。因此,水是出行的必备品,纯净水和矿泉水建议作为首选。若是自驾游或是准备进行登山等消耗体力的活动,建议携带能量型饮料或者富含蛋白的奶制品,补充水分的同时也可以维持血糖。

第二,水果助营养。出游时因条件限制,许多人饮食中的蔬菜摄入量都会大大减少,而水果中富含的维生素C、钾等微量元素可以帮助弥补蔬菜摄入减少而造成的营养缺失。
第三,富含蛋白的食物以充饥。鸡蛋、牛肉干、鱼片等富含蛋白质的食品,既可以提高饱腹感而且可以满足人体所需的营养。因此,建议每餐都应备有一种高蛋白的食品。

第四,主食巧搭配。玩得尽兴时,身体的消耗也会大大增加。为了

保持身体的机能,主食不仅应吃饱,也应选择松软易消化的食物,如馒头、面条等。

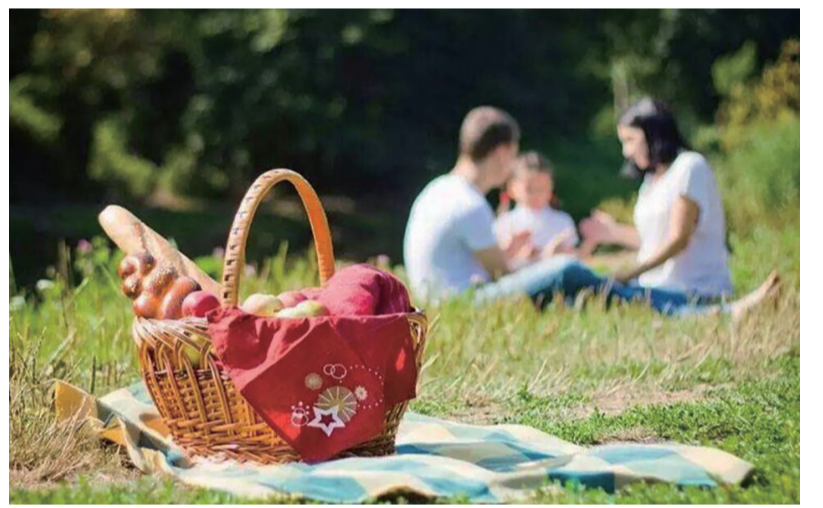
在外就餐应该注意什么?

首先,目前仍处于疫情期间,安全防护一定要做好。除了戴口罩、避开人员密集地区等,开餐之前,一定要做好手部清洁。如果有条件,可以使用洗手液或肥皂,在流动水下按照七步洗手法彻底洗净双手。如果没有条件,可以随身携带手部消毒液,就餐之前使用。

第二,野外的野果子千万不要随意品尝。例如野芋头、毒蘑菇、桐油果等一旦误食,轻则住院,重则有生命危险。

第三,易变质的食物尽量少带,例如熟肉、奶油、汉堡等。五月天气已经逐渐转热,旅行途中,食物封闭在密闭空间中容易发生变质,如果肠胃敏感,极易引起胃肠道消化不良甚至呕吐、腹泻。

第四,外出就餐需“讲究”。一要看看餐馆卫生清洁程度、证照是否齐全;二要看食材是否新鲜,尤其是海



鲜、豆类这些“高风险”食材,一旦产生异味,千万不要食用。在特殊时期,建议尽量保持一定的社交距离进餐或者避免堂食。

最后,避免暴饮暴食与过量饮酒。每逢节后最容易出现“肝火旺”的问题。饮食上过度放纵不仅会加

重肠胃的负担,引起消化不良以及便秘等问题。而暴饮暴食及酗酒极易引起胰液大量分泌致使的急性胰腺炎,表现为突发腹痛、发热、恶心、剧烈呕吐等症状。尤其一些特殊患者人群,为了防止疾病复发,更应保持规律饮食,保证自身安全。

夏季喝水有讲究,这7个注意事项你了解吗?



炎炎夏日到了,天气逐渐热了起来,很多人在烈日下稍微一走动就会大汗淋漓、口渴难耐,在这种情况下,“会喝水”就显得十分重要。那么,夏季喝水应该注意哪些方面呢?

首先,从水量上来说,夏季喝水的水量并不能一成不变。据《山西日报》报道,要想保证体内水平衡,就要根据人体的水分排出量来调整喝水的水量。一般来说,在夏季的高温环境中,人体的水分排出量可达到约3300毫升,此时如果再进行大运动量的锻炼,水分排出量可以达到6600毫升。

其次,从喝水频率上来说,有些人感到口渴就马上、迅速、大口喝水,但这种喝水方式并不合理。《金陵晚报》介绍,一次性、快速、大量地“牛饮”会给人体带来不良的负担。喝水最好坚持少量、多次的原则,而且要主动喝水,不要感到口渴时再喝水。

再次,从水的类型上来说,夏季很多人爱喝各种果汁、碳酸饮料等,但据《燕赵晚报》报道,这些饮料几乎都含糖,喝太多可能导致血糖升高,影响日常饮食等。因此,饮料不宜多喝,更不能作为日常水来饮用。喝水时最好喝白开水,白开水不仅成本较低,而且安全性、纯净度、吸收性都非常好。

另外,从水温上来说,很多人在夏季喜欢喝冷饮,但《重庆晨报》建议,夏季喝水时,最好将水温控制在10℃左右。如果水温过高,会导致人体新陈代谢加快,使进入人体的水分更快地转换成汗液流出体外;水温过低,或者直接饮用冰水,则有可能造成胃肠功能紊乱,影响身体健康。

宝宝不小心吞下异物怎么办? 这些应急知识快学起来

很多父母都有这样的经历,生活中除了会遇到宝宝常见的咽喉疾病,无论怎样小心翼翼还是会碰到各种各样的小意外,父母要掌握这些常见问题的应对方法,守住宝宝的健康和安全。

1. 咽异物

当患儿有明确进食鱼骨、坚果、鸡骨等尖锐食物后出现咽痛、咽异物感,较小患儿有流口水、拒奶等表现时,要高度怀疑咽异物的可能。

一旦发现异物,喝醋及咽馒头、米饭并不是好的办法,在吞咽运动挤压下异物反倒有可能卡得更深,应及时到医院就诊。

2. 喉、气管、支气管异物

当患儿有明确的异物吸入,出现阵发性咳嗽喘促;或者当出现突发咳嗽、慢性咳嗽,经治疗无效或治疗有效但病情反复时;以及同一部位的反复肺炎或肺脓肿,需考虑异物进入气管的可能。

小儿呼吸道异物是很危险的急症,尤其是当气道发生完全梗阻时,这种情况下一定要现场开始急救,对1岁以内的孩子可采用背部叩击胸部按压法,1岁以上及成人采用海姆立克急救法(腹部冲击法)。

如果气道不是完全梗阻,则应立即送到有条件的医院,这些医院有经过专门训练的耳鼻喉科医生和一定的设备条件,可在全身麻醉下用气管镜取出异物。应注意在送往医院过程中,一定不要吃喝,以便医生能尽早手术。

家长们一定要注意,疾病重在预防:

(1)教育孩子不要随意把硬币、纽扣、小玩具等物含在口中玩耍,以免误吸入气管。

(2)告诉孩子进食时不能打闹、说话,以防食物呛入气管。

(3)不要随意喂婴幼儿块状食物。

(4)谨慎让3岁以下的小孩接触到花生、瓜子、杏仁等坚果类食物。

(5)虽然果冻引起气管异物发生率不高,但一旦发生,往往后果严重,所以在给孩子食用时要特别小心。

(6)不要让孩子躺在床上吃东西,或含着食物睡觉。

(7)加强对昏迷及全麻下患儿的护理,防止呕吐物进入下呼吸道。

3. 食管异物

食管里卡住了异物,具体的症状根据异物的种类、形状、大小及异物的停留部位、时间不同而有所不同。儿童多表现为哭闹不安、流涎、拒食、吞咽疼痛等,有的小朋友表现为仅能喝水、喝奶而不能进食。时间长了,炎症反应重,就会出现发热、颈部肿胀、颈部运动困难,甚至出现呼吸困难。低龄的儿童往往叙述病史困难,而有的家长疏于照护,就诊时间往往较晚,因此并发症相对较多,其中纽扣电池食管异物最为危险。

对于食管异物的诊断多需影像学或是食管胃镜检查进行明确,一旦明确诊断,应及时取出。一旦有可疑的异物吞入史,家长需立即带患儿到医院就诊。

4. 咽喉损伤及化学性腐蚀伤

在儿童意外伤害中,由于小朋友性情急躁、父母照顾不周等原因,可能会出现误喝沸水或进食滚烫的食物等情况,导致咽喉损伤。还有的小朋友会把酸碱等腐蚀性液体当成饮料喝下,出现咽喉部黏膜化学性腐蚀伤。

如果不慎发生沸水咽喉损伤或者误吞化学腐蚀性液体,应尽快送到有条件的医院进行处理。应密切注意有无呼吸困难,以免延误抢救时机。