

90 分贝就能让人听力受损！出现耳鸣莫大意

90~100 分贝会使人的听力受损,100~120 分贝使人难以忍受,几分钟就可暂时致聋。那么,90 分贝,120 分贝大概是多大的声音呢?清华大学附属北京清华长庚医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师李欣解释:“90 分贝大约相当于嘈杂酒吧环境的声音、电动锯木头的声音,100 分贝大约相当于发电机的声音,120 分贝相当于高射炮的声音。”

3 月 3 日是全国爱耳日,也是世界听力日,今年我国的宣传主题是“关爱听力健康,落实国家救助制度”。北京清华长庚医院耳鼻咽喉头颈外科主任叶京英教授带领科室十余名医护人员,为患者进行了科普讲座与义诊、免费听力筛查。

10%的人曾耳鸣 耳鸣问题不仅在耳

身边有不少人都有过耳鸣的经历,有人惶惶不安,有人满不在乎,其实,耳鸣也和一些疾病有关系。

“有数据显示,10%~15%的人有过

耳鸣,5%的人有严重的持续性耳鸣,耳鸣的原因很多,比如长时间与噪声接触;过量使用耳毒性药物;过度疲劳、睡眠不足、情绪过于紧张、吸烟、饮酒;耳部疾病,包括外耳道炎、耵聍栓塞、外耳道异物等,中耳的急性炎症、鼓膜穿孔、耳硬化症、听神经瘤、鼻咽部的肿物等都能引起耳鸣。”李欣介绍,有了耳鸣千万别大意,耳鸣也和其他的一些血管类疾病有关,比如颈静脉球体瘤、血管畸形、血管瘤等也会引起耳鸣,来自颈静脉的耳鸣多为嘈杂声,来自动脉的耳鸣与脉搏的搏动相一致;一些全身性疾病也能引起耳鸣:植物神经紊乱、脑供血缺乏、中风前期、高血压、低血压、贫血、营养不良等。

耳鸣治疗是难题 预防记五点

由于耳鸣的发病机制、病因有部分尚未弄清楚,所以,耳鸣的治疗依然是难题,目前治疗耳鸣的方法有心理咨询和心理

治疗、生物反馈治疗、松弛治疗、掩蔽治疗、药物治疗以及各种理疗及手术治疗。虽然耳鸣的病因有很多,但有些耳鸣完全是可以预防的。

1、在高强度噪声环境中工作的人要注意噪声防护,如减少噪声源或佩戴防护耳罩、耳塞等。

2、不要长时间、大音量在有噪声环境中使用耳机,地铁、公交车的背景噪声达 70 分贝,在那么嘈杂环境下,人们会不自觉地提高耳机音量,长此以往,可能会对听力造成一定的损害。

3、改变生活习惯,由于咖啡因和酒精常常可使耳鸣症状加重;吸烟可使血氧下降,而内耳毛细胞又是一种对氧极其敏感的细胞,所以缺氧会对毛细胞造成伤害,因此,有过耳鸣的人一定要注意改变不良习惯。

4、应避免服用具有耳毒性的氨基酸苜类抗生素药物。

5、避免身体过度的疲劳、睡眠不足、情绪过于紧张。

睡眠达标六大好处

成年人每晚应该至少睡 7 个小时,但很多人达不到这个标准。对于睡眠不足者,多睡 1 小时能让身体和大脑得到更好的休息,从多方面提升健康。近日,美国《读者文摘》杂志总结了睡眠达标的好处。

1.保护心脏。欧洲心脏病学会大会上宣布的一项研究成果表明,睡眠不足和过度睡眠都对心脏有害。这可能是因为睡眠会影响诸如葡萄糖代谢、血压和炎症等生理过程,这些都会对心血管疾病的发病产生影响。

2.得糖尿病的风险降低。即使是健康的年轻人,只要一夜睡眠不足(不到 6 个小时),就会影响新陈代谢。阿曼卡布斯苏丹大学研究发现,长期睡眠不足 6 小时可能与 2 型糖尿病的发病有关,这种情况下,身体会生成过多的胰岛素,但不能用来分解血液中的葡萄糖。

3.保持身材苗条。运动和均衡的饮食对于保持健康、苗条的身材是必不可少的,但晚上休息得好也有助于保持体重稳定。美国护士健康研究(NHS)发现,与每晚睡眠 7 小时的同龄人相比,睡眠不足 5 小时的人肥胖的风险高出了 15%。

4.不容易得抑郁症。研究表明,失眠的人患抑郁症的风险是正常人的 10 倍,而且更容易自杀。有阻塞性睡眠呼吸暂停的人更可能患上抑郁症。

5.增强免疫力。睡眠质量差会对免疫力造成负面影响,更易患感冒或感染。熟睡时,免疫系统通常会释放出细胞活素。然而,在经过许多不眠之夜后,身体生成的具有抗感染能力的细胞活素、抗体和细胞的数量会减少。

6.患老痴的风险降低。美国波士顿大学医学院的研究者发现,快速眼动睡眠阶段质量差的人患痴呆症的风险更高。这一周期是睡眠质量最佳的时候,大脑恢复活力的效率最高。

鲜黄花菜有毒！吃前盐水泡 2 小时

黄花菜,也叫“忘忧菜”。传说中当人们看到它,不管多大的忧愁也会烟消云散。

《卫风·伯兮》中提到,“焉得谖草,言树之背。愿言思伯,使我心。”说的就是树荫之下生长的忘忧草,能够消除我对你的相思之苦,但是我甘愿相思成病,只希望亲爱的爱人能快些回来。

黄花菜多以干制品最常见,但不少朋友更喜欢新鲜、软滑的新鲜黄花菜。鲜黄花中含有一种叫秋水仙碱的生物碱,本身虽无毒但被肠胃吸收后,在新陈代谢中被氧化,可转化为二秋水仙碱的有毒物质,食后易致中毒。

避免黄花菜中毒,尽量不要吃鲜黄花菜。如果要吃,鲜黄花菜可用 10%的盐水浸泡一小时,秋水仙碱的含量即减少 65%。鲜黄花菜先用清水浸泡俩小时后,再用沸水氽透,秋水仙碱即可消失殆尽。还需注意,鲜黄花菜的每次进食量不宜超过 100 克,且不宜连续食用。

食物解冻有六种方法 你会几种？

食物解冻有六种方法:

空气自然解冻 放置过久容易出现食品安全问题。如果未被水完全浸泡还会出现肉干的情况。

冷藏解冻 晚上把冷冻肉放进冷藏室,第二天一早即可用,营养损失最少,需提前计划,适合日常做饭解冻。

微波炉加热 速度快,容易出现表层变软里面还未解冻的情况,解冻时间过长肉的表层容易熟透变硬,影响口感,营养流失较多。

热水解冻 和微波炉加热解冻相似,需从小量热水开始,否则容易出现外熟里硬的情况,营养损失较大,口感较差。

冷水或盐水浸泡 不要让肉直接接触水,口感较好,营养流失较少。

流水解冻 这种方式优于冷水浸泡,但浪费水,是急用又想保证肉质安全营养时的首选。

日常解冻推荐冷藏解冻,急用时考虑流水解冻。不管哪种解冻方式都需要注意食品的密封性,否则营养素会流失较多,也容易出现一些食品安全问题。

解冻不可过度,适当的硬度可防止肉汁流失影响口感,还方便切出任何想要的形状。

本版文字摘自人民网



清晨血压高 心脏很脆弱

几乎人人都知道高血压是引发心脑血管疾病的主要危险因素之一,但很多高血压患者仍做不到每天多次测量血压。白天一次的血压其实很难反映真实的血压水平,忽视了清晨高血压,还可能错过心脏不适发出的警示信号。

医学认为,清晨醒后、服药前、早餐前的血压测量结果,即早晨 6 点~10 点的血压,叫做清晨血压。若家庭清晨血压≥135/85 毫米汞柱和(或)诊室血压≥140/90 毫米汞柱,即为清晨高血压。这一指标属于每日血压生理变化“两峰一谷”中的第一个高峰,此后,血压会逐渐下降,到下午 5 点~6 点到达第二个高峰。

清晨高血压的波动会对心脏、大脑、肾脏和血管等产生严重损害,是心血管事件高发的首要危险因素,亚洲人群尤其需要控制清晨高血压。流行病学调查显示,约有 40%的心肌梗死和 29%的心脏性猝死发生在清晨时段。此外,权威杂志《高血压期刊》近期刊登一项研究称,平时血压正常的人,如果清晨血压过高,也可能预示其存在心脏左心室肥厚问题。左心室肥厚是出现心脏病的潜在因素之一。

该如何管理清晨高血压?建议从如下几个方面着手:

1.正确测量血压:清晨起床后 1 小时内,通常为 6 点~10 点,在未服药、未吃

早饭、已排尿后,取坐位测血压;晚上应在睡觉前,坐位休息 1~2 分钟后再测。

2.合理服用药物:最佳血压控制方案应该是保证降压疗效覆盖整个 24 小时,若服药后,清晨高血压仍控制不佳,可在医师指导下换用长效降压药或者复方制剂。在药物调整期间,至少保证每周测量 5 天。

3.坚持日常管理:限制运动强度;限制食盐摄入,每天最好不超过 6 克;减少脂肪摄入;尽量不吸烟、少饮酒;坚持规律服药,并保证早晚各测 1~3 次血压;坚持定期随诊;保证良好心态和充足睡眠。

4.时刻保持警惕:做好“三知道”,知道控制清晨高血压的重要性,知道坚持测量清晨高血压并准确记录的重要性;知道坚持每天清晨服用长效降压药的重要性。

红薯抗癌？能减肥？关于红薯的四个传言

有人说,吃红薯能抗癌、减肥、预防便秘;有人说,吃红薯会致癌、胀气、升血糖,不能空腹吃红薯……哪些是真哪些是假,我们一一来看。

红薯抗癌? 别指望了

的确有研究发现红薯中的糖脂、储藏蛋白等成分具有抗癌作用,不过这些研究基本都是动物实验和细胞实验这样的初步试验。

当然也有临床试验,但是临床试验要么样本很少,要么是实验用的是红薯的提取物而非红薯本身,都不能得出“红薯抗癌”的结论。

红薯减肥防便秘?

可以有 与馒头、米饭相比,红薯水和膳食纤维含量更高,饱腹感更强,能量也更低。红薯跟米饭比,能量优势并不明显,但跟馒头比,其能量还不足馒头的 1/2,所以平时爱吃馒头又想减肥的小伙伴,每天吃点红薯吧。

当然,最佳的吃法不是拔丝地瓜也不是地瓜干,而是直接蒸或者煮了吃,或者和五谷杂粮一起熬粥。

吃红薯胀气、泛酸?

那是吃多了 红薯中人体消化困难

的淀粉进入大肠,会被微生物发酵产生氢气、甲烷等气体,红薯吃多了产生的气体多,就易引起腹胀。红薯不溶性膳食纤维丰富,胃排空时间稍慢,红薯里富含的碳水化合物就会刺激胃酸分泌,那些食道和胃之间“把门”的贲门括约肌松弛的朋友,就容易出现泛酸甚至烧心的症状。

怎么办?少吃,或搭配着淀粉含量低的蔬菜如叶菜和茄瓜类蔬菜吃。

红薯不能和柿子一起吃?

完全可以 传言吃了红薯刺激胃分泌的大量胃酸会促进柿子里的鞣酸与蛋白(来源于食物、消化酶等)结合,形成难溶于水的胃石。其实,熟透的柿子鞣酸含量并不高,更不要说鞣酸和蛋白结合形成的结石多了。