

冬季戴帽不只保暖,还能预防脑卒中

寒气刺骨,有人裹紧大衣,头顶寒风,步履匆匆;有人衣着暖和,头戴帽子,从容不迫。寒,真的会从“头”而入吗?戴帽子能保护心脑血管吗?针对大家关心的这些问题,湖南省职业病防治院(南华大学附属职业病防治院)内一科主任医师曾妍和康复中心负责人孙小捷进行了详细解答。



冬季气温下降是脑卒中高发期

“气温下降容易导致血管收缩、血压升高,从而增加脑卒中的风险。”孙小捷表示,高血压、高血糖、高血脂、长期吸烟等都是引起脑卒中的高风险因素,而冬季正是脑卒中高发期。这是因为,寒冷刺激会导致血管收缩、血压波动,尤其是冬季清晨外出或头部裸露在外的高血压患者,血压突然升高、脑供血紊乱的情况更容易发生,血液在低温下会趋于黏稠,这些因素都有可能增加脑血栓形成的风险。

近期气温较低,市民要注意保暖,尤其要注意头部保暖。研究表明,静止状态下不戴帽子,气温为15℃时,人体约三分之一的热量通过头部散发;当气温降至4℃左右时,约一半的热量会从头部“溜走”,戴帽子犹如给身体加上一个“暖鼻塞”。

天气寒冷,为什么头部保暖如此重要?孙小捷解释,头部血管丰

富且密集,但几乎没有脂肪层保护,所以特别容易受寒,且头部热量散失占全身30%以上,低温会直接刺激头皮血管急剧收缩,导致血压的剧烈波动。对于已有动脉粥样硬化的人群,寒冷刺激与血管痉挛会导致血管进一步收缩与血栓形成,从而引发缺血性脑卒中,同时,血压波动还可能冲破颅内脆弱的小血管,诱发脑出血。

曾妍表示,冬天戴帽子不仅保暖,还能防病,主要体现在三个方面:

为心血管“减负”:寒冷刺激会使头皮血管急剧收缩,影响全身血液循环,加重心脏负担;为补偿头部热量流失,身体会加速心跳、升高血压。对于中老年人及心血管脆弱人群,冬天戴帽能有效缓冲冷空气的侵袭,避免头部血管反复收缩扩张,有助于控制血压波动,减轻心脏负担,降低心绞痛、心肌梗死

等突发风险。

为脑血管“维稳”:研究显示,气温每下降1℃,脑卒中发病风险增加约1.13%。低温易引发血管痉挛、血压波动,头部保暖能维持脑血管的正常舒张状态,保证脑组织充足且稳定供血,避免因脑部血流量剧烈波动导致脑组织缺血或出血,减少因寒冷刺激诱发的脑卒中风险。同时,帽子也能缓解低温引发的血管性头痛,避免疼痛刺激导致的血压升高。

为呼吸道“设障”:冬季室内外温差大,头部受凉易影响体温平衡,削弱呼吸道防御能力;头部受寒还会刺激鼻腔和咽喉黏膜,导致局部血管收缩、免疫力下降,病毒和细菌更易侵入。戴帽有助于保持头颈区域的温度平稳过渡,从而降低因冷热骤变而诱发感冒、呼吸道感染的发生,而感染是脑血管病急性发作的重要诱因。

科学戴帽可有效防控脑血管病

血管状态”的护脑初衷,建议室内温度 $\geq 20^{\circ}\text{C}$ 时及时脱帽。

戴过紧过厚的帽子:有些人为了追求保暖选择过厚、弹性过强的帽子,这样会持续压迫头皮血管,导致脑部供血不足,出现头晕、头胀等症状,对于本身有脑动脉硬化的人,可能加重缺血情况,诱发不适。

冬天戴帽子,保暖与透气并重。因此,优选天然材质如羊毛、羊绒、抓绒等材质的帽子,保暖性强且透气性好;慎选人造革的帽子,虽挡风但透气性差,且易滋生细菌。多汗者可选棉质内衬的帽子;风湿患者可选含远红外纤维的帽

子,促进血液循环。帽檐宽度应小于5厘米,戴时以不压眼、两侧视野开阔为宜。帽子过紧会压迫头皮血管,引发头痛;过松则漏风,保暖效果差。佩戴时以自然贴合、不勒头为标准。

孙小捷提醒,中医常说“头为诸阳之会”,头部保暖是守护脑血管健康的关键防线。一顶合适的帽子,能通过稳定体温、调节血压、改善循环,为大脑筑起“保暖屏障”。这个冬天,不妨给家人和自己备上一顶暖帽,避开错误戴法,让脑血管病防控从“头”开始。

据中新网

冰淇淋里的卡拉胶或致胰岛素抵抗

专家解读:
短期适量无须担心
但这几类人要避开

近期,一项发表于《BMC 医学》期刊的研究引发广泛关注。该研究指出“卡拉胶可能与胰岛素抵抗有关,尤其对超重人群影响更为明显”。许多人急忙查看常吃零食的配料表,发现冰淇淋、酸奶、果冻、火腿肠、软糖等食品中,确实常含有卡拉胶。

据悉,卡拉胶是一种多糖类食品添加剂,广泛用于增稠和稳定食物口感。

卡拉胶为什么会致胰岛素抵抗?日常摄入还安全吗?对此,东部战区空军医院内分泌科副主任医师柳岚表示,近期发表的这项研究共纳入20名健康男性,结果发现卡拉胶有可能破坏肠道屏障功能,引发肠道炎症,还会干扰胰岛素信号通路,进而增加胰岛素抵抗的风险。

她解释,卡拉胶进入人体后,会先破坏肠道黏膜,让肠道屏障变得脆弱、通透性增加,这样肠道里的一些有害物质就会进入血液,进而引发全身的轻微炎症。这种轻微炎症会干扰胰岛素的正常工作,让身体细胞对胰岛素变得不敏感,最后就会形成胰岛素抵抗。

柳岚强调,脱离剂量谈毒性本身就是不科学的,卡拉胶不会对身体有影响,关键还是看摄入的剂量和个人具体情况。这次研究中用的是单一高剂量的摄入方式,这个用量比我们日常饮食里卡拉胶的正常添加量要高得多。

对于健康人群来说,短期、适量吃符合国家安全标准的卡拉胶,其实不用过度担心,一般不会对身体造成明显的伤害。

但如果是超重或肥胖人群,或者处于糖尿病前期,以及具有糖尿病家族史的高危人群,卡拉胶可能会增加他们胰岛素抵抗的风险。建议这类人群尽量避免摄入卡拉胶。

卡拉胶主要存在于乳制品、火腿肠、冰淇淋、糖果等加工食品中。柳岚表示,加工食品本身往往会带来额外的热量负担,对控制体重没有好处,糖尿病患者以及相关的高危人群,本来就少吃这类食品,日常饮食应以新鲜蔬菜和天然食材为主。

柳岚提到,目前关于食品添加剂对人体的具体影响,相关研究还存在一些局限。以往的这类研究,大多缺乏长期的跟踪数据,未来还需要更多高质量的研究,才能明确食品添加剂对人体的长期影响。

据《扬子晚报》

这5种药别空腹吃 小心救命药变“毒药”

注意了,这五种药,别空腹吃:

抗生素类(阿莫西林、头孢类) 饭后1小时服用更安全。若空腹服用,药物直接接触胃壁,可能引发恶心、呕吐、腹泻等症状,严重时可能导致脱水。

正确方法:建议饭后1小时服用。

抗厌氧菌药(甲硝唑) 饭后1小时+戒酒7天。空腹服用易刺激胃部,导致恶心、头晕,甚至诱发药物性胃炎。

正确方法:严格遵循“饭后1小时服用”,且停药后7天内绝对禁止

饮酒(包括含酒精的饮料、食物)。

非甾体抗炎药(布洛芬、阿司匹林) 饭后半小时+避开果汁咖啡。空腹服用时,药物对胃壁的刺激如同“刮擦”,易引发胃痛、溃疡,长期可能增加胃出血风险。

正确方法:餐后半小时服用,送服时选择温水,避免果汁、咖啡等饮品。

降糖药(二甲双胍) 随第一口饭嚼服,副作用减少80%。若空腹或餐后较长时间服用,可能引发腹胀、腹泻、恶心等不适,严重时可能导致电解质紊乱。

正确方法:建议随第一口饭嚼服(或在餐中服用)。临床数据显示,随餐嚼服可使胃肠道副作用减少约80%。

维生素B族 早餐后随餐吃,搭配碳水更易吸收。维生素B族属于水溶性维生素,空腹服用时,药物快速通过胃进入肠道,未被充分吸收,即随尿液排出。

正确方法:早餐后随餐服用(如搭配面包、包子等碳水化合物),延长药物在胃内的停留时间,促进吸收。 据央视财经