

# 性格“像变了个人”？ 可能是疾病信号，警惕这5种病

你或身边的人，有没有突然像变了个人？情绪失控、记性变差、一点就炸……别总以为是“压力大”或“更年期”，有时候这可能是身体在发出求救信号！一个人的性格突然改变，除了环境、心理或精神因素外，还需警惕是否由疾病引起——某些疾病会干扰大脑功能，进而引发情绪与性格的转变。

这5种病会让性格悄悄改变

**1. 甲亢：暴躁易怒，情绪“一点就炸”**

情绪变化是甲亢患者很常见的表现，尤其是暴躁、易怒，常常让患者自己和周围的人都感到困扰。

甲亢患者的情绪特别容易失控，一点小事就可能引发强烈的愤怒反应，甚

至对亲近的人发火。他们还常常感到内心焦躁不安，很难放松下来。即使没有什么明显的压力，也会觉得紧张、焦虑，甚至出现坐立不安、心神不宁的情况。

**2. 甲减：情绪低落，就像“电量不足”**

和甲亢相反，当甲状腺激素分泌太少时，身体的新陈代谢会变慢，大脑获得的能量和营养也不足了，情绪上就会表现出“低电量”的症状，特别容易被误诊为抑郁症。

抑郁、情绪低落是甲减最典型的情绪表现。患者会感到持续的心情不好、对什么事都提不起兴趣、悲观绝望、有无助感。对周围的事物、家人和朋友都失去兴趣，表现得漠不关心。

**3. 肝性脑病：性格从开朗变得沉默**

**寡言**

原本开朗乐观的人突然变得沉默寡言、情绪低落；或者平时温和的人却变得易怒、焦躁、情绪波动大。这些看起来像是“心理问题”的表现，其实有可能是肝性脑病的早期征兆。

这是因为血液中氨含量升高，会影响大脑里多巴胺、5-羟色胺这些神经递质的平衡，进而干扰到情绪调节中枢。如果患者本来就有慢性肝病（比如乙肝、酒精性肝病），出现这类性格变化时就应该高度警惕。

**4. 阿尔茨海默病：忘事、自私、多疑**

阿尔茨海默病不只是“爱忘事”，还会出现性格的改变。早期通常表现为记忆障碍，比如常常忘记刚刚做过的事、

常用的东西放在哪里。

面对不熟悉或复杂的事情时，他们更容易感到疲乏、焦虑和有消极情绪，还会表现出一些人格方面的障碍，比如变得不爱清洁、暴躁、易怒、自私多疑。

**5. 肾上腺肿瘤：体重波动，性格大变**

突然心跳加速、大汗淋漓？体重像弹簧般忽高忽低却找不到原因？当身体出现这些“红色警报”，可能是藏在肾脏顶端的“定时炸弹”在作祟。

肾上腺肿瘤的症状表现多样，常见表现包括高血压，体重莫名增加或下降，出汗多、头痛，以及性格的变化。这些看似奇怪的表现，要小心可能是肿瘤引起的。

(人民日报)

## 这个“指数”能预测心血管病，越高越危险

提起心血管健康的预警信号，你可能会想到血压、血脂等常规指标。

事实上，一个综合了血脂与体型关键数据的更强指标——心脏代谢指数(CMI)，堪称心脑血管健康的“预言家”。



**心脏代谢指数，有助预测心血管病**

当前，心脏代谢指数(CMI)成为心血管领域一个评估新工具，它通过一个简单公式，能为早期预警心血管病提供便捷方案。

心脏代谢指数的计算公式：腰围身高比(WHtR) [甘油三酯(TG)与高密度脂蛋白胆固醇(好胆固醇)的比值]。

举例来说，一位身高170厘米、腰围90厘米的患者，甘油三酯检测值为2.1毫摩尔/升、高密度脂蛋白胆固醇为

0.93毫摩尔/升。

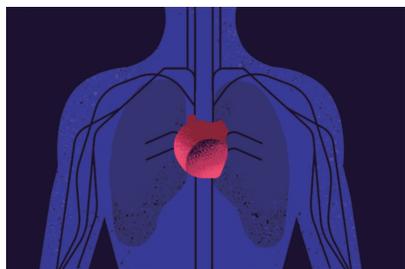
心脏代谢指数的计算步骤：用90除以170得出0.529，再用2.1除以0.93得出2.269，最终用0.529乘以2.269得出1.20。

算式： $90 : 170 \times (2.1 : 0.93) = 1.20$  (注意身高、腰围单位是厘米)

相关研究显示，心脏代谢指数超过0.85即进入风险预警区间，超过1.42则属于高风险人群。

研究证实，心脏代谢指数越高，血管中易破裂的“危险斑块”数量越多，未来发生心梗、脑梗的风险显著增加。

房颤患者若心脏代谢指数超过0.85，主要不良心血管事件风险会急剧上升，高数值者的风险比低数值者高5倍以上。



**这几类人应重点关注**

通常，男性腰围在90厘米及以上、女性在85厘米及以上，血脂异常、高血压、糖尿病、肥胖及有心血管疾病家族史者，需关注心脏代谢指数。若该值持续高于0.85，应及时就医。

若低密度脂蛋白胆固醇(坏胆固醇)在3.4毫摩尔/升及以上，甘油三酯在1.7毫摩尔/升及以上，男性高密度脂蛋白胆固醇低于1.04毫摩尔/升、女性低于1.3毫摩尔/升，且合并腰围超标、高血压、糖尿病、肥胖或心血管疾病家族史，需尽快就医评估心血管风险。

除此之外，还可以通过3个简单方法初步评估心脏状况，必要时及时就医。

观察静息心率早晨醒来后、尚未起床时，用手指轻按手腕内侧或颈动脉，计时60秒来数脉搏，连续测量3天取平均值。成人静息心率通常为60-100次/分，经常运动者可能低于60次/分。

若心率持续高于100次/分，即心动过速，可能提示甲亢、贫血、心衰早期或心律失常；心率低于50次/分即心动过缓，若还伴头晕乏力，可能与窦房结功能下降或传导阻滞有关。

若心率只是偶尔轻度偏离不必焦

虑，但持续异常或伴不适，应记录数据并及时就诊。

爬楼梯测试匀速爬3层楼，约40-50级台阶，观察身体反应。其间轻微呼吸加快，但可正常交谈；5分钟内恢复平常呼吸，均属于正常现象。

但若爬楼中胸痛、呼吸困难、需中途休息，可能提示存在冠心病、心功能不全，建议尽快就医，进行心电图或心脏负荷检查。

需注意，测试中若胸痛、剧烈头晕，应立即停止；不要在饭后立即测试；保持平常速度，不要刻意快爬。

按压脚踝查水肿下午或傍晚时，用拇指按压脚踝前侧或小腿胫骨前皮肤5秒，再松开观察。若皮肤迅速回弹、无凹陷，则为正常。

但若按压后凹陷且恢复缓慢，可能提示右心衰竭、静脉回流障碍；若双侧脚踝水肿伴气短、乏力，需排查心源性水肿。一旦持续水肿并伴其他症状，应就诊排查心衰、肾脏或血管问题。

长期站立者或孕妇可能有生理性水肿，应结合其他症状判断；按压时力度要适中。

(生命时报)

## 使用加湿器的这些坑，别踩！

冬季天气较为干燥，有不少人都会选择使用加湿器来给空气增加一点湿度。但如果使用不当，也可能损害我们的健康。加湿器该如何正确使用？一起来看看吧！

**加湿器应该加哪种水？**

几天前，用两个同款加湿器，其中一个加入自来水，另一个加入瓶装水。连续使用了几天过后，记者发现，使用自来水的加湿器底部明显变黄，甚至结了一层薄薄的水垢。北京友谊医院呼吸内科副主任医师赵然然介绍，加湿器用水首选纯净水或蒸馏水，不建议加自来水。自来水中溶解性总固体含量较高，超声波加湿器使用自来水等高硬度的水时，水中的矿物质可能会被雾化成微小颗粒，随水雾扩散到空气中。这些颗粒被吸入呼吸道，可能对健康造成潜在风险。专家建议，在使用超声波加湿器，也就是俗称的喷雾式加湿器时，不要对着面部或者呼

吸道直喷，避免水雾对呼吸系统产生刺激。加湿器应注意常换水、定期消毒，防止细菌滋生。在使用过程中，如果感觉身体不适，要第一时间关闭加湿器，开窗通风，离开当前环境，避免呼吸系统出现损伤。



**加湿器里可以加“料”吗？**

使用加湿器时，不少人会在水中滴入精油、香薰，让空气变得更清新。专家提示，这样的做法是错误的。赵然然介

绍，吸入这些含有有机物的化学成分，可能会对呼吸道粘膜和肺部造成损伤，也可能会沉积在肺泡上造成过敏性肺炎，也就是俗称的“加湿器肺炎”。此外，酒精、消毒剂和一些药物也绝对不能滴入加湿器中使用。消毒剂与水混合后，被加湿器雾化成微小颗粒扩散到空气中，会对呼吸道粘膜产生损伤。消毒剂被雾化喷出后还可能与空气中成分发生反应，产生有害物质，造成中毒。

**如何正确使用加湿器？**

**■ 定时清洁**



加湿器应注意常换水、定期消毒，防止细菌滋生，最好每周清洗一次，用毛刷、清水等将加湿器的水箱和内壁洗干净。如果加湿器内部已经形成了水垢，可以用白醋或含有柠檬酸的溶液将水垢软化后，再刷洗掉。

**■ 注意摆放**

位置加湿器最好摆放距离地面0.5米至1米的高度范围，能有效发挥加湿作用。使用时不要对着面部或呼吸道直喷，避免水雾对呼吸系统产生刺激。

**■ 监测湿度**

使用加湿器的过程中要注意监测环境湿度，避免空气湿度过大带来呼吸系统不适。可以通过湿度计监测室内的湿度范围，健康合理的范围在40%-60%之间，如果室内湿度高于50%，可以暂时关闭加湿器。

(央视新闻)