

“一吃一动”竟成“高血压克星”

生活中,常听人们说“一天一个苹果,医生远离我”,但在降低血压这件事上,苹果有一个强劲的竞争对手——西红柿!

此前,一项科学研究发现,每天吃个西红柿,有助于预防和管理高血压。

每天一个西红柿 高血压风险降低 36%

2023年11月,刊发在《欧洲预防心脏病学杂志》的一项研究发现:每天吃一个西红柿,有助于降低血压,且降低患高血压风险,与摄入量最少的人相比,每天摄入超过110克西红柿,高血压风险降低36%。

该研究纳入了7056名年龄在55岁及以上的参与者,其中82.5%的人患有高血压。

通过3年的跟踪调查,研究人员发现,在1级高血压患者中,西红柿摄入量与收缩压和舒张压呈显著负相关。

虽然,在2级和3级高血压患者中,不存在这种关联。但对于刚超过标准线的高血压患者来说,在日常饮食中加一个西红柿,是有益无害的。

西红柿,生吃好还是熟吃好

如没有特殊需求,其实大家可以根据自己的习惯喜好来选择吃法。

生吃西红柿可以获得更多的维生素C、钾以及膳食纤维,而其中钾元素被誉为“血压平稳剂”,能促进多余的钠盐排出。

西红柿熟吃时,番茄红素的利用率相对较高。番茄红素具有较好的抗氧化性,有助减弱氧化应激,帮助高血压患者体内维持平衡状态,保持心血管系统的健康运作。

番茄炒蛋是大家常吃西红柿的常见吃法,但传统的番茄炒蛋往往会反复多次用油。这样的炒法,稍不注意就可能摄入过多的热量,让健康菜变“增肥菜”。建议在熟吃西红柿时,最好只放一次油,或多次用油时,每次只用少许油,注意少油少盐少糖。

保持运动也是高血压的“克星”

研究表明,适当运动可缓解交感神经紧张,增加扩血管物质,促进糖脂代谢,有助于预防和控制高血压。

那么,您知道哪种运动的降压效果最



图片来源/千库网

好吗?

建议选择“等长运动”!

简单来说,等长运动,就是在我们运动时肌肉虽然发生了收缩,但是肌肉的长度不变,如:靠墙静蹲、平板支撑、扎马步等,都是等长运动。

这类运动比起跑步、健步走等常见运动更加温和,在室内就可以完成,更适合我们冬季执行。

此前,《英国运动医学》杂志发表的一项研究分析显示,在对比常见的运动后发现,几乎所有运动都能降低静息收缩压和舒张压,但等长运动的效果最好!

靠墙静蹲有6“不要”

膝盖不要超过脚尖;膝盖不要内扣;重心不要偏移;不要塌腰;下蹲时间不要过长;靠墙蹲的下蹲幅度以不产生膝关节疼痛为好。

建议每天3—5组,每次1—3分钟左右,循序渐进。

平板支撑谨记3要点

1. 俯卧,双肘弯曲支撑在地面上,脚尖踩地,身体离开地面,躯干伸直;
2. 头部、肩部、胯部和踝部保持在同一平面,尽可能地保持;
3. 建议每天2次,每次3组,坚持30秒以上,中间可休息2—3分钟。

提示:

1. 饮食和运动不能代替药物,二者与药物相辅相成,单一通过运动或饮食降压,可能带来更大风险。
2. 无论什么运动,都不要憋气、不要急停急起,关注自身心率变化,一旦出现不适,应立即停止并休息。(中国中医药报)

人到80-85岁患癌风险反而下降

长久以来,癌症被认为是一种衰老相关疾病,因为癌症发病率通常随着年龄的增长而稳步上升。2024年12月4日,一项发表于Nature的最新研究却表明,衰老对于癌症发生更像是一把“双刃剑”。

研究表明,在衰老的早期,癌症的发病率会提高;但在衰老后期,衰老的基因组调控导致细胞干性下降,反而会抑制癌症的发生发展。其中,与铁相关的细胞分子机制发挥着关键作用,这些发现或将有助于开发一种全新的预防和治疗癌症的新策略。癌症和衰老在人类身上有共同的特征,包括DNA损伤、代谢变化和慢性炎症等等。随着年龄的增长,人体细胞会逐渐积累促进癌症的“驱动”突变。这些基因变化促进肿瘤的形成和癌细胞向远处器官的迁移,并最终导致死亡。

然而,衰老并非一直促进癌症的发生,当一个人达到80~85岁时,我们会观察到相反的趋势,即衰老与较低的癌症发展倾向有关,但这背后的分子机制一直未被揭示。

在这项最新研究中,为了探究癌症发病率随年龄增长后减的具体原因,研究团队对肺腺癌小鼠模型进行了探索。肺腺癌是一



图片来源/千库网

种常见的肺癌类型,约占全球所有癌症死亡人数的7%。

研究团队将驱动突变引入肺泡结构的干细胞中,称为AT2细胞。这些细胞还可以帮助组织在受伤后再生,并且是导致人类肺腺癌发展的细胞类型。为了诱导肿瘤,研究团队对原癌基因KRAS进行了G12D突变(KRASG12D),并敲除了抑癌基因p53。

总的来说,这项发表于Nature的研究表明,衰老对于癌症发生更像是一把“双刃剑”:一方面,衰老的个体积累了更多的促进癌症的“驱动”突变;另一方面,衰老通过降低铁的可用性来抑制肿瘤干细胞的细胞干性来阻止肿瘤的发生发展。

(中国妇女报)

饮酒可能增加脱发风险

雄激素性脱发(简称“雄脱”)是最常见的脱发类型,占脱发的90%左右。男性主要表现为发际线增高和地中海发型,女性主要表现为头发稀疏、发缝变宽。除了遗传因素外,吸烟、工作压力和高脂饮食等因素也会增加雄脱风险。近日,韩国釜山国立大学医学院发表在《酒精和酗酒》杂志上的一项研究发现,饮酒也可能增加雄脱风险。

科研人员从多个数据库中检索纳入5个国家的6项研究,共涉及7072名参与者。结果显示,饮酒人群中发生雄脱的人数,是不饮酒人群中发生雄脱人数的1.4倍;对于男性而言,饮酒人群中发生雄脱的人数,是不饮酒人群中发生雄脱人数的1.31倍。横断面研究和病例对照研究也表明,饮酒与雄脱之间存在一定关联。但结论有不确定性,还需要进一步开展高质量研究,以明确饮酒是否对雄脱风险有影响。

“这项研究提醒我们,饮酒可能增加脱发风险,值得大家警惕。”北京大学首钢医院毛发诊疗科主治医师方帆在接受“环球时报健康客户端”记者采访时表示,流行病学调查显示,我国男性雄脱的患病率为21.3%,女性为6%,大约有1.3亿人受此困扰。特别是随着生活方式改变、生活节奏加快,雄脱发病率不断升高,且呈现年轻化趋势。不少90后,甚至00后都开始面临脱发困扰。因此,引发雄脱的各种危险因素都会引发社会关注。

目前医学界一致认为,饮酒对健康没有好处,但对脱发的影响尚不明晰。有一种观点

认为,酒精(乙醇)代谢的中间产物乙醛,可能干扰头皮免疫环境,进而促发雄脱。然而,这一机制仍是推测,缺乏有力证据。

在方帆看来,即使饮酒增加脱发风险的机制不明确,但从预防脱发的角度来说,最好少喝酒,甚至滴酒不沾。因为饮酒往往不是单个行为,还可能伴随其他不健康行为,包括:1. 吸烟。不少人往往烟酒不分家,在很多场合,饮酒者往往主动吸烟或被迫吸二手烟。2. 失眠。经常喝酒或晚上喝酒的人,常伴随失眠等睡眠障碍。3. 高脂饮食。饮酒者往往喜欢吃高油食品,甚至有暴饮暴食行为。4. 增加情绪压力。借酒浇愁愁更愁。不少饮酒者不仅无法靠酒排解压力,反而因此诱发更多不良情绪。目前,吸烟、高脂饮食、睡眠差、不良情绪、压力大等,都是雄脱非常明确的危险因素。

专家提醒,雄脱是一种遗传相关的慢性进展性疾病,早发现早治疗可避免发展到严重程度。日常生活中要做好以下几点,有助预防脱发。

1. 少饮酒,最好滴酒不沾,包括含酒精饮料。
2. 保持清淡、均衡饮食,适量多吃新鲜蔬菜、水果和全谷物,少吃红肉和超加工肉制品。
3. 学会通过运动、听音乐和社交等方式,释放压力。
4. 建议体检时同步进行毛发镜检查,关注毛发健康状况。

(环球时报)

这些药物如何正确服用

药片太大咽不下去,可不可以掰成两半吞服?不喜欢吃胶囊,能把药粉倒出来兑水喝吗?很多人在用药时会有这些疑问。这些药物应该如何正确服用?记者采访了北京大学人民医院药学部主管药师孙楚枫。

孙楚枫介绍,通常情况下,可以通过药盒上的名称来简单快速辨别,即药品通用名中不含“缓释”“控释”“肠溶”等字样的药品都是“平片”,是可以掰开服用的。

如果遇到以前没吃过的药品,可以查看说明书。不可以掰开嚼碎的药品,说明书中一般都会标明“整粒吞服”或“不可掰开或碾碎”。这类药品如果掰开碾碎服用,可能造成药品短时间内过量释放,甚至药物中毒等不良反应。

“有些缓控释制剂的药片中间有刻痕,遇到这样的缓控释片,仅可以沿中间的刻痕掰开服用,不可以随意切割、碾碎。”孙楚枫说,口服的化疗药、靶向药在使用时也要注意不要掰开服用。

此外,孙楚枫表示,胶囊剂是将药物装入胶囊中制成的制剂。胶囊剂的种类很多,主要供口服使用,如果没有特殊说明,不建议把药粉倒出来服用。

(人民日报)



纠错有奖

欢迎大家来做

“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期为2025年2月1日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得100元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并各获得纪念品一份。

2024年12月优秀“啄木鸟”:万曼彬、徐鸣、严志明、叶珍珠、顾伯源、Jane、周明、卖火柴的、早睡早起、oldbill(以上部分为昵称)

2024年12月最佳“啄木鸟”:唐金虎



扫描二维码关注
“上海社区发布”