

毓璜顶医院护士长教你三招

告别体检焦虑 测出真实数据

YMG全媒体记者 刘晋
通讯员 李成修 李添祯

健康体检时,经常会遇到这样的情况:身体没有明显不适,一进检查室、一躺上检查床就莫名紧张。有的人心跳骤然加快、呼吸急促,有的人浑身僵硬、手心出汗,还有人越紧张越心慌,甚至导致心电图、血压数值出现短暂异常,需要二次复查。

其实,体检紧张是非常普遍的心理生理反应。面对未知的检查、担心查出问题、害怕疼痛,都会让交感神经兴奋,出现心率加快、血压波动、肌肉紧绷等情况。尤其是心电图、血压测量、影像学检查,情绪紧张很容易干扰检测结果,造成数据偏差,影响医生判断。对此,烟台毓璜顶医院莱山院区健康管理中心副护士长刘盼盼分享三

个简单、好用的放松方法,轻松缓解体检焦虑。

首先是科学呼吸调节法,快速平复心率。紧张时,呼吸会变浅、变快,导致心跳越来越急促,形成“越慌越快、越快越慌”的恶性循环。在等待检查或躺卧检查时,可以尝试腹式深呼吸放松:用鼻子缓慢吸气4秒,感受腹部微微鼓起,屏住呼吸2秒,再用嘴巴缓慢呼气6秒。

整套动作缓慢、匀速、重复3-5次,不需刻意用力,全程放松身体。深长的呼吸能够直接安抚神经、平稳心率,快速缓解心慌、胸闷、紧张感,是改善体检心率过快最直接、最有效的方式,适用于血压测量、心电图、心脏彩超等各类检查前调节状态。

其次是正向心理暗示,消除内心顾虑。很多人的紧张,并非来自检查本身,而是源于过度脑补和负面猜测,总担心查出异常、害怕身体出问题。

大家可以给自己积极的心理暗示,体检是常规健康筛查,是对身体的一次常规“体检打卡”,多数检查无痛、无创、安全高效。把心态从“害怕检查”转变为“主动了解身体状况”,减少恐惧和抵触情绪。放平心态、坦然面对,情绪稳定了,身体状态自然会变得平稳从容。

最后是正确体位放松,缓解身体僵硬焦虑。很多人检查时全身紧绷、耸肩、憋气,肌肉高度紧张,不仅加重焦虑,还会影响检查配合度与数据准确性。无论是做CT、核磁、彩超

还是心电图,都遵循统一的放松原则:身体自然平躺,双肩下沉、腰背放松、四肢放平,头部摆正,全身肌肉彻底松弛。

不要刻意憋气、不要刻意用力、不用过度挺直身体,全程保持自然舒展的状态。舒适的体位能够有效缓解躯体紧张,减少身体不适感,同时让身心同步放松,大幅提升检查效率,避免因身体僵硬、抖动导致的重复检查。

体检不是考验,而是守护健康的日常方式。掌握呼吸调节、心理暗示、体位放松这三个小技巧,就能轻松平复情绪、稳定身体状态,避免情绪干扰检查结果,让每一次体检都高效、顺利、安心。

 毓见真相

铜基药物可以疏通阿尔茨海默病蛋白堵塞

澳大利亚莫纳什大学等机构研究人员在小鼠实验中发现,一种可将铜元素输送至脑部的药物,可以帮助修复大脑中的“排污泵”,减少阿尔茨海默病相关的毒性蛋白沉积,改善长期空间记忆。

阿尔茨海默病是一种常见的神经退行性疾病,其特征是贝塔淀粉样蛋白在大脑中异常沉积。正常情况下,大脑会将这类毒性蛋白排入血液。而在阿尔茨海默病患者体内,承担主要清除工作的P-糖蛋白转运泵功能大幅衰退,导致这类毒性蛋白滞留脑内。

研究团队选取家族性阿尔茨海默病模型小鼠开展实验,结果发现一种名为Cu(ATSM)的铜基药物可使P-糖蛋白丰度提升24.1%,排污转运功能显著修复。经过56天的药物治疗,小鼠脑部的贝塔淀粉样蛋白减少了42%,空间学习能力提高了近44%。

研究人员介绍,这种铜基药物是一种具有抗炎和神经保护特性的铜化合物,已经在帕金森病和肌萎缩侧索硬化症的临床试验中进行了安全测试,这有望加快该药物用于阿尔茨海默病治疗的临床试验进程。

据新华社

有种高血压,要去看“肾病科”

血压高了要去看心脑血管科,这是大部分人的认知。但有一种青年人容易患的高血压病,症状在高血压,病根却在肾脏上,这类高血压病往往需要去看“肾病科”医生。

这种青年人易发的高血压,往往与肾脏病相关

肾脏是“哑巴器官”,不会“喊疼”。与高血压相关的肾脏病,经常表现得很“隐蔽”。这种跟肾脏病有关的高血压叫“肾性高血压”,是继发性高血压的一种,主要由肾脏病或肾血管病变引起。

郑州大学第一附属医院血液净化中心主任王沛说,确诊

肾性高血压后,首要任务是治疗肾脏病,“肾脏病问题解决了,血压有机会恢复正常,或者更容易控制下降。”

王沛说,肾性高血压发病无年龄限制,但在“青年高血压”患者中更为常见。对于青年高血压患者来说,血压升高,就要警惕并优先排除肾性高血压。

若误把肾性高血压当成普通原发性高血压治疗,不但血压难以控制,更会延误肾脏病治疗。

据专家介绍,和普通高血压病相比,“肾性高血压”除了血压高之外,往往还有如下特征。

第一,合并水肿、尿尿或贫血等肾脏病的常见临床表现;

第二,常规剂量降压药无法控制血压;第三,血压特别高,如收缩压超过180毫米汞柱,或者突然升高,或原来控制较好的血压近期不好控制等。

专家提示,当出现以上症状,就要高度怀疑是否为“肾性高血压”,应尽快到医院进行病因初步筛查。

高血压与肾脏病为何会“相互纠缠”

血液在血管内流动,靠的是血压推动。肾脏正是这个压力系统里的“调节器”,既保证器官供血,又不能把血管撑坏。

王沛说:“肾脏病既是高血压惹下的‘祸’,也是高血压难以降服的‘根’。高血压是导致肾脏损害的‘启动器’,也是肾功能恶化的‘加速器’。”

如果高血压先发,可能会导致“高血压肾病”。据专家介绍,肾脏里布满了一种叫“肾小

球”的微小血管,这些血管像“筛子”一样过滤血液。如果血压长期过高,就好比一直用“高压水枪”冲刷这些脆弱的“筛子”,导致“筛子壁”被冲刷得越来越脆弱,最后导致硬化坏死,从而引发肾脏病。

如果肾脏病先发,将导致“肾性高血压”。王沛说,肾脏损伤后,会合成并释放一种叫“肾素”的激素,并启动“肾素-血管紧张素-醛固酮系统”的升

压机制。这个机制将导致全身血管收缩、血容量增加,进而推高血压,形成“肾性高血压”。

“高血压肾病”和“肾性高血压”发病的先后顺序不同,疾病的性质也不一样。但两者互为因果,容易形成高血压与肾脏病的恶性循环。

王沛说,“这种高血压往往并不适合吃降压药。如果不对症治疗,结果都会导致肾脏进一步损伤,血压进一步升高。”

“保肾控压”要避开这些风险点

专家提醒,保护肾脏、控制血压,要注意避开以下这些风险点。

第一是多盐。盐是肾脏最大的负担。摄入过多,会让血压升高,破坏肾小球滤过膜。成年人每天食盐摄入量建议小于5克。

第二是肥胖。肥胖会导致胰岛素抵抗、高胰岛素血症发生,将直接刺激血压升高。

同时,肥胖本身也会增加肾小球的工作负担,导致“肥胖相关性肾病”发病。

第三是睡眠不足与睡眠呼吸暂停。长期熬夜会导致交感神经兴奋,肾血管收缩,引发肾缺血;打鼾严重者伴有睡眠呼吸暂停,夜间缺氧会加剧血压波动和肾损伤。

第四是滥用药物。多数药物需要通过肾脏排泄,如部

分止痛药、含有马兜铃酸的中草药以及一些成分不明的“偏方”,乱吃会直接导致药物性肾损伤。

“高血压和肾脏病,看似无关,实则同根。”王沛说,保护肾脏,要从监测血压开始。若已查出高血压,日常需关注肾脏健康情况;若已有肾脏疾病,要务必把血压控制得更低一点。

据新华社



骨骼肌中一种蛋白质对老年健康至关重要

澳大利亚研究人员主导的一项新研究发现,骨骼肌中一种名为NOX4的蛋白质对老年健康至关重要。骨骼肌中NOX4蛋白的水平会随年龄增长而下降,而缺少这种蛋白会使身体难以抵御活性氧带来的损伤,导致肌肉减少、身体衰弱,炎症和代谢疾病风险增加。

活性氧是细胞氧代谢的天然副产物,环境压力等因素会导致生物体内活性氧水平升高,并对蛋白质、脂类和脱氧核糖核酸(DNA)等生物大分子等造成损伤,促使细胞死亡和发生炎症,这是衰老的关键因素。为了抵御活性氧带来的损伤,生物体进化出了一套抗氧化应激机制,而名为“核因子(红细胞衍生2)相关因子2”(简称NFE2L2)的转录因子是该防御机制的核心调控者。

哺乳动物骨骼肌收缩会产生活性氧,此前已有研究显示,骨骼肌中NOX4水平下降与氧化损伤有关。在这项新研究中,澳大利亚蒙纳士大学研究人员领衔的团队发现,NOX4蛋白是维持NFE2L2相关防御体系运作的关键因素之一。在老年人和老年小鼠体内,骨骼肌中的NOX4水平会下降,这会导致NFE2L2相关防御机制的抗氧化能力削弱,氧化损伤增加以及肌肉功能下降。

研究人员说,他们让正常衰老的小鼠坚持锻炼,发现其体内NOX4水平显著回升,氧化损伤减少,这再次验证了体育锻炼对于抗衰老的重要性。此外,对于NOX4蛋白编码基因缺失的小鼠,补充十字花科蔬菜所含的一些天然化合物,可以激活NFE2L2相关防御机制,起到类似抗衰老作用。

据新华社