

从疲劳到猝死有多近



最近几年,总会时不时听到这些新闻:某某IT程序员、某某医生、某某CEO……倒在工作岗位上,猝死了。其中,也不乏一些平时看上去身体挺健康的青壮年。明明工作环境和强度都一样,有人扛扛就过了,有人却猝死了?到底哪些人容易猝死?

猝死并非无故发病

猝死,按照世界卫生组织的定义,是平时身体健康或貌似健康的人,因为自然疾病而突然死亡。猝死常常是因为急性心肌梗死、脑溢血等疾病,叫做心源性猝死,占到猝死事件的80%以上。

每个人的体质、心理承受能力等都不一样。发生猝死的人,往往都有下面这些特征:之前都有一定的器质性疾病基础,也就是说,身体本来就有冠心病、心肌病等;有过度疲劳的情况;应激因素,比如天气变化、情绪激动等。所以说,猝死看似无缘无故,实际大多是内外因素一起爆发的结果。

焦虑疲劳增加猝死风险

饮食不规律、过度疲劳 经常三餐不定、不吃早餐,会引起体内低血糖、低血钾,容易

诱发猝死。而疲劳过度,则会让人体的交感、副交感神经功能失调,同样会引发猝死。

焦虑、精神紧张 不良情绪,比如过度紧张、焦虑、高压、抑郁等,会增加心律失常和血管痉挛的风险,甚至导致猝死。

饮酒抽烟 比起不吸烟者来讲,吸烟者发生心肌梗死的几率增加了两倍;另外,酒精也能加快心率,使血压升高,是心源性猝死的重要因素之一。

用力排便 用力屏气排便时,膈肌和腹壁肌会强烈收缩,令腹压升高,而血压急速上升时,可引起有器质性疾病的人发生心律失常、心梗,引起猝死。

出现这些信号要警惕猝死

如果出现以下几方面的症状,要高度重视,必须马上拨打120就诊。

不稳定心绞痛 心绞痛的特征主要为发作性胸痛或胸部不适。不稳定心绞痛,应当与急性心肌梗死等同对待,包括以下几

种情况:以前没有,新发生的心绞痛;以前心绞痛比较稳定,但近一个月来胸痛性质、发作频度、持续时间、缓解方式等在加重;静息时(没受刺激的状态)发作心绞痛;夜间发作心绞痛;支架或搭桥术后,心绞痛又发作;心肌梗死后,心绞痛又发作。

急性心肌梗死 心绞痛持续时间过长(超过15分钟),舌下含服硝酸甘油不缓解,伴低血压、心慌、出大汗、濒死感、意识障碍等。

胸闷、憋气剧烈,难以忍受 需警惕肺栓塞、心衰急性发作等。

剧烈头痛 需警惕脑出血。

眼前发黑伴心慌 需警惕恶性心律失常。

另外,如果以前有过心肌梗死、现在心功能低下或伴有恶性心律失常,是猝死的高危患者;心肌梗死但有严重心功能不全的患者,也是猝死的高危人群。

健新

冷知识

记忆可以被操纵吗



人脑中有超过1000亿个神经元,它们有不同的功能,负责处理不同的信息。比如,我们看东西的时候,大脑中负责视觉区域的神经元受到刺激,就活跃起来,这个过程叫“激活”。如果人工对这些神经元进行电刺激,也足以使人产生“看到”的感觉。这样说来,要是能够找到和相应记忆有关的神经元,并对它们进行操纵,也许就能够达到操纵记忆的目的。

但是,想要在无数的神经元中找到我们感兴趣的一部分,无异于大海捞针。目前,科学家们只能在实验动物中对这个问题开展探索,并进行一些最简单的操纵。比如说,针对脑中一类特殊神经元——多巴胺能神经元,科学家已经可以在实验动物中植入喜好或者厌恶某种东西的记忆。

多巴胺能神经元在受到刺激被激活后,会释放一种叫作多巴胺的化学物质影响周围其他的神经元。科研人员布置了3个相通的房间,让小鼠在里面自由活动。每当小鼠进入其中某个房间时,它的多巴胺能神经元就被人工激活,结果小鼠被植入了“喜欢某个房间”的记忆,留在这个房间的时间越来越多。类似的,神经科学家也给果蝇植入了厌恶某种气味的记忆。许多导致成瘾的毒品(如可卡因)都能够使多巴胺能神经元产生不正常的激活,从而在吸毒者脑中留下对毒品喜好的记忆痕迹。如果可以利用植入记忆的手段,帮助吸毒者摆脱毒瘾,或者在罪犯脑中植入对犯罪行为的厌恶,是不是很棒呢?

与植入记忆相反,如果我们能把相应的神经元去掉,是不是就可以把记忆抹去了呢?科学家已经在小鼠身上达到了删除恐惧记忆的目标。科研人员先对小鼠进行恐惧训练,让小鼠在听到某个声音的同时被电击,重复几次后,小鼠一听到这个声音,就会因为害怕被电击而立刻静止不动。科学家找到了被恐惧训练所激活的神经元,并在特定的时候将这些神经元杀死。结果发现,已经对声音产生了恐惧反应的小鼠,在相关神经元被杀死后就忘记了声音和电击的关系,听到声音不再产生害怕的反应——小鼠对于声音的恐惧记忆被永久地删除了。将来,科学家希望可以用操纵记忆的方法,帮助被恐惧记忆所折磨的人摆脱痛苦。

张穆君

不妨一试

巧用油烟机废油 清除污渍



抽油烟机油盒里的废油可利用。现在许多家庭厨房里,都使用抽油烟机,其油盒内不几天就存满了废油。用它清除厨房窗棂、换气扇和抽油烟机污渍是最佳的“祛油污剂”。具体方法:用破布或破毛巾在废油中蘸一下涂于油污处,再用布擦净油污,然后用干净布揩拭亮。油污厚的物件可先用废油浸泡几秒钟,等油污软化后即可用布擦掉(特别厚的需用薄片刮一刮)。同时门窗都用铁制合页连接,经常开闭磨损很厉害,可用小木棍将废油点在合页轴上,既延长合页的寿命,又降低了噪声。

久久

提个醒儿

月经期戴隐形眼镜易致角膜溃疡

现在越来越多的近视,也越来越多的人选择佩戴隐形眼镜,很多女生几乎一年四季都戴着隐形眼镜,可是却不知道,其实生理期、感冒等情况下是不能戴隐形眼镜的。

月经期戴隐形眼镜易造成角膜溃疡 经期戴隐形眼镜易造成眼充血。女性在月经期间眼压比平常要高,眼球四周也较易充血,痛经的女性更是如此,这时如果戴隐形眼镜,会对眼球产生不良影响。另外,由于月经期间机体免疫力下降,此时眼睛局部抵抗力也下降,泪液分泌减少,枯草杆菌就会大量繁殖,使细菌的代谢产物沉积在角膜与镜片之间,造成隐形眼镜透氧性降低,角膜正常的代谢受到干扰,从而引起细菌性角膜溃疡。

感冒戴隐形眼镜易患结膜炎 感冒时擦鼻涕、捂嘴打喷嚏,手上很容易沾染上大量病菌,如果双手没有洗干净就去摘戴隐形眼镜,有可能会将病菌带入眼中,使眼睛产生炎症,严重时有可能诱发或加重角膜炎及结膜炎。建议感冒(特别是重症感冒)时最好戴摘取方便、相对卫生的框架眼镜,少戴隐形眼镜,如果一定要戴,摘戴时一定要反复洗净双手。

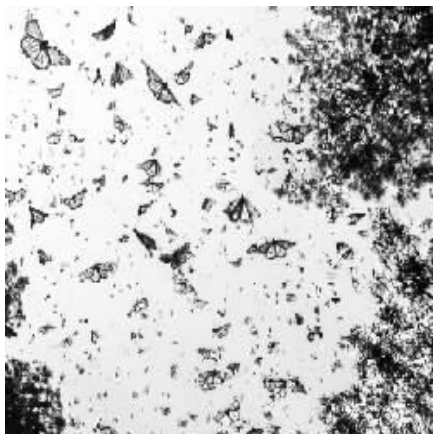
另外,在感冒吃药期间可适当滴些人工泪液,以达到补充眼睛水分的作用。这是因为很多抗感冒、止咳和止痛药物中都含有抑制眼泪的成分,能让泪液分泌量减少,不但会使得隐形眼镜过于干燥、透明度降低而影响视力,角膜也会因湿润度降低而出现眼睛发红、发痒、有异物感等不适,有可能导致角膜炎、结膜炎等。

糖尿病患者戴隐形眼镜太伤眼 因为隐形眼镜必须紧贴眼球角膜,眼球的任何动作都会与隐形眼镜之间产生摩擦,而长时间佩戴所形成的摩擦,自然而然对眼角的损伤很大。由于糖尿病患者本身就处在高糖的环境中,眼角膜自然比普通人更加容易受到损伤;糖尿病患者自身的抵抗力低也使得角膜感染的几率会大大提高,眼角膜一旦出现问题,愈合速度也会很慢。所以长期佩戴隐形眼镜对糖尿病患者的眼部健康十分不利。

杨丽萍

微科普

黑脉金斑蝴蝶群迁徙美出天际



近日,位于墨西哥罗萨里奥附近的黑脉金斑蝶自然保护区的黑脉金斑蝴蝶群开始了一年一度的大迁徙,数以万计的蝴蝶大军团依附在树干上,然后集体飞向天空,在阳光的照耀下闪烁着橙色的光辉,十分壮观。黑脉金斑蝶翅膀上面呈黄褐色,翅脉及边缘黑色,边缘有两串细白点。它是地球上唯一的迁徙性蝴蝶。

仪铭

收藏鉴赏

“凝霜币”不容小觑

也许硬币收藏当中,为大多数人所知的当属“五大天王”和“四小龙”,可是在硬币界还有这样一些存在,它们可能不被大多数人重视,但是有着非常高的价值。

2000年的牡丹币王一枚价值1000元,但一些牡丹1元虽不是2000年,它的收藏价值也不容小觑,这就是“凝霜牡丹”,价值能达到几十甚至上百元。所谓“凝霜币”,其实是一种特殊的包浆,币面上有各种或白或暗的颜色,看起来就如同初秋的秋霜,因而得名“凝霜币”。硬币在长时间的流通当中会产生各种各样的包浆,而“凝霜币”则是各类包浆中较为罕见的一种。

近日,国家宣布5角硬币只收不付,使得梅花5角成为收藏新贵。作为新中国硬币发行史上最后一枚黄铜合金的货币,梅花5角更是节节走高,而在收藏者们的收藏过程中,有了一个特别的发现,这就是“月牙版”梅花5角。在一些极少数的梅花硬币当中,出现了天安门中柱向左倾斜的情况,中轴线对于正面5角中轴线向左倾斜,“1992”4字与国徽中轴线不成轴对称。钱币鉴赏专家表示,这是当时钱币压制模具开裂造成的,将其称为梅花5角硬币中的“月牙版”。

2角硬币在硬币收藏界的地位不容小觑,从1980年开始发行到1986年停止发

行,一共发行了7版2角硬币,但是这当中只有3年面向社会公开发行了。曾经在2012年,一枚发行于1980年的2角硬币被爆有人出价30000元购买,市场上引起不小波动。现在1980年铜锌2角硬币市场价格大概在2000元一枚,而这为数稀少的2角硬币却也是大家公认的“错版币”(如图)。虽然一直没有过明确的说法,但是这贰角的“贰”两横应该在“弋”下面,而贰角的“角”字中竖也没有出头。虽然只是小小瑕疵,也奠定了这枚2角硬币不同于一般硬币的收藏价值。



1980年版2角错版币

“多肉硬币”价格上涨,这里的“多肉”可不是指的多肉植物,而是在硬币的印刷过程中由于一些印刷失误导致币面上留下了一些本不该有的痕迹。“多肉钱币”不算多见,但是很容易被人忽视,因此流通过后的“多肉错版币”会因为划痕的存在使得价值大打折扣,但是如果是全新的硬币,一枚可以达到100元左右,虽然不高,但是增值幅度还是相当可观的。

宝图君