

## 动脉钙化、硬化、粥样硬化,哪种更危险

动脉钙化、动脉硬化、动脉粥样硬化是三种常见的血管病变。

### 动脉钙化:血管的“疤痕”

动脉钙化主要是动脉受损修复后,组织细胞中钙离子沉积所致,可视为受损修复后形成的“疤痕”,通常表示损伤部位的炎症反应已经稳定。

例如,在动脉粥样硬化的基础上发生的钙化,不仅不会对疾病的发生概率产生显著影响,一定程度上反而会对动脉本身产生保护作用,降低斑块破溃的可能性。

**动脉硬化:生理性变化**  
医学  
知识 人的动脉有一定  
弹性,随着年龄增长,

动脉弹性逐渐减弱,内膜增厚,管径变小,导致血液流动的阻力增加,进而可能引发血压升高。不良生活习惯,如吸烟、酗酒、久坐、长期压力过大等因素都会加速这个的进程。

动脉硬化本身不是特别危险,但如果加以控制,可能会随着年龄增长和其他危险因素的加剧而出现严重的并发症,如管腔狭窄或者堵塞,导致组织器官的缺血、缺氧甚至坏死。

### 动脉粥样硬化:三者中最危险

动脉粥样硬化的发生过程是动脉内膜受损后,血液中的胆固醇进入内膜中,被巨噬细胞吞噬后形成泡沫细胞,泡沫细胞大量积聚,进而形成硬化斑块。若剖开斑块,会看到许多淡黄色小颗粒状的泡沫细胞,犹如小米粥,所以被称为粥样硬化。这些斑块易破溃,诱使血小板聚集形成血栓,从而引发心脑血管疾病和其他严重的并发症,如动脉瘤等。

动脉粥样硬化的发生与多种因素有关,包括高血压、高血脂等。因此,预防和治疗动脉粥样硬化需综合考虑这些因素,包括调整生活方式、使用他汀类药物稳定斑块、服用抗血小板药预防血栓等。

(摘自《大众卫生报》11.14)



**复方感冒药怎么选** 快克、白加黑、新康泰克、泰诺等感冒药盒上都有这样一些字样:氨麻敏片、酚麻美敏片、氨酚咖那敏片、复方氨酚烷胺片……这些都是复方感冒药,每片药里包含了多种西药成分。这些看得人眼晕的字样其实是药品的通用名,基本上是由氨、酚、咖、麻、美、敏、烷胺等排列组合而成。

从名称上说,氨/酚指对乙酰氨基酚,作用是退热止痛,缓解头痛、咽痛、四肢酸痛。麻/伪麻指伪麻黄碱,作用是缓解鼻塞。美/美芬指右美沙芬,作用是中枢镇咳,缓解咳嗽。敏/那敏、苯指马来酸氯苯那敏、苯海拉明,作用是缓解打喷嚏、流鼻涕、眼痒和流泪症状。烷胺指盐酸金刚烷胺,作用是抗病毒,抑制甲型流感病毒的复制。咖指咖啡因,作用是兴奋中枢,缓解嗜睡。

这些复方感冒药基本就是上面这6种成分中3至4种的组合搭配,可以在药品说明书的成分栏看到具体信息。感冒时需避免同时服两种复方感冒药以及“复方感冒药+退烧药”,以防药物过量,造成不良反应。

**科学  
用药** (摘自《中国妇女报》金海蓉/文)

## “仙人摇扇”治腕部不适

腕部结构复杂,关节骨块、肌腱韧带多,还有丰富的血管和神经。由于平时手腕活动机会多,还经常用力,所以损伤的几率也较大。临幊上,腕关节急性扭伤常表现为腕部乏力、不灵活、肿胀疼痛、功能活动障碍等。这里教大家一个能缓解腕部不适、促进其功能恢复的锻炼方法——“仙人摇扇”。

**教你一招** 具体方法:站立,双足分开与肩同宽,手握拳,屈肘成90度,上臂紧贴胸侧。以腕带动前臂内旋至最大限度,保持片刻,随后使前臂旋外,同样保持片刻。如此反复,如摇扇状。

该方法能增强腕部旋转肌力,改善其功能。锻炼初期可感觉肘部疼痛不适,建议循序渐进持之以恒,把握练习程度,以旋转至自身能接受为宜。

(摘自《老年生活报》)

## 喝凉水牙疼可能牙隐裂

喝一点凉水牙齿就会酸痛,通常会被认为和牙周敏感有关。近期,一则热门话题“喝凉水牙疼可能是牙隐裂”引发关注。

“临幊上不少患者早上刷牙或是喝凉水时牙会疼,这可能与牙隐裂有关。”东南大学附属中大医院口腔科主任陈耀忠表示,但通常还是多见于牙周炎、牙齿楔状缺损、龋齿等疾病。

牙隐裂是一种慢性疲劳性损伤,通常上牙齿比下牙齿更易出现裂纹,以上颌第一磨牙最为多见。

临幊上,治疗牙隐裂根据裂纹的深浅有所不同:早期浅裂,如果裂纹尚未深入牙本质,可选择持续观察或补牙;当裂纹已扩展至牙本质或牙髓,可能需要进行根管治疗并安装牙冠;如果裂纹已经深及牙根出现感染,牙齿保留的可能性极低,建议拔牙处理。

预防上,专家提醒关注两点:一是保持双侧均匀咀嚼,长期单侧咀嚼会使一侧牙齿承受过多压力,容易导致疲劳损伤,如果存在缺牙或龋齿问题,应及时修复,避免长期单侧咀嚼;二是关注夜磨牙,对有磨牙习惯的患者,可通过佩戴磨牙垫缓解。

(摘自《老年生活报》)

### 疾病治疗

## 耳朵或是脑梗的“预警器”

法缓解。

**单侧耳聋** 这是脑梗的严重表现之一,当脑内供血严重不足时会让听觉神经受损,在单侧耳聋的同时往往还会伴有偏瘫、口角歪斜、语言障碍等症状。

**听力下降** 大脑供血不足会影响听觉神经功能,让听力突然下降,在佩戴助听器后也无

耳鸣 耳内经常会无诱因出现嗡嗡声、嘶嘶声等,这很可能是由于内耳血流受阻,耳

朵在处理受损信号时出现的声音。尤其是伴有头晕、头痛、视物模糊等症时,要高度警惕是否因脑梗引起。

**头晕目眩** 患者会明显感觉自己处于一个不停旋转的世界中。如果日常经常发生眩晕且持续时间长,多半是脑梗所致。

(摘自《新民晚报·社区版》)

## 老年男性疝气高发

激烈运动完、一阵剧烈咳嗽、打个大喷嚏后,下腹突然开始一阵无来由的剧痛,不一会儿还顶出一个“小包”,一鼓一鼓的,这就是我们常说的疝气。疝气常发生在婴幼儿及中老年人群,发病率随着年龄增长而提高,65岁以上发病率高达10%,老年男性尤其多见。

老年人得了疝气,千万

拖不得。疝气种类较多,其中占比高达90%的是腹股沟疝,在成人阶段只有通过外科手术治疗才能获得痊愈,非手术方法无法治愈。很多患者由于疝气早期不痛不痒,总抱着侥幸心理。有老年患者坚持使用疝气贴,坚持了一段时间并没有得到整体的改善;还有人长期在腹部绑疝气带,也只能起到缓

### 医生提醒

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

## 久坐会把孩子“催熟”

儿童性早熟是一种内分泌疾病,女孩在7.5岁前乳房发育或10岁前出现月经初潮,男孩9岁前睾丸发育,即被认定为性早熟。性早熟一般分为病理性特发性两类,前者多由器质性病变造成,排除疾病引起性早熟的可能,其他情况一般都属于特发性性早熟,可能与饮食、环境等因素有关。近日,瑞士《儿科前沿》杂志刊发一项针对我国儿童的研究发现,久坐正成为“催熟”儿童的重要风险因素。

上海交通大学医学院等机构对3560名山东省曲阜市5至10岁儿童的数据进行分析,在考量年龄、性别、屏幕时间、久坐时间、睡眠时间和身体活动等因素后发现,久坐与青春期提前风险增加密切相关。

“一盏灯、一张桌子、一把椅子,带给人出乎意料的专注氛围,让人心无旁骛地投入到学习中。”“在付费自习室获取的是‘付费自律’,不仅能督促自己早睡早起,学习效率也是在家的好几倍。”“大家奋笔疾书的场景构成了一种紧张的学习氛围,推着自己向前。”……在社交平台上,不少网友分享了在付费自习室感受到的学习氛围和众人一起学习获取的情绪价值。

12月12日,记者从企查查获取的数据显示,国内现存自习室相关企业7.62万家。近十年相关企业注册量呈整体显著增长态势,2023年全年注册量首次突破万家。截至12月12日,2024年已注册自习室相关企业4.41万家。

为何年轻人热衷于付费自习?北京安定医院心理治疗师苏虹表示,付费自习室带给年轻人的是一种迅速进入学习氛围的仪式感。付费自习室、图书馆等场所本身就是跟学习密切关联的场所,不少年轻人在心理上将付费自习室当成一个进入学习状态的仪式性场所,一旦进入,就会在心理上确立一种目标感。对于个体来说,赋予一个场所、一些事物仪式感,相当于心理赋能,是一种内在力量的体现,有利于个体更好地进行情绪管理和压力应对。

(据人民日报健康客户端  
教育论坛 12.13 徐诗瑜、  
韩金序/文)

### 课堂内外

不能错。学

玩耍,对保持良好的入学状态(包括心理、学习、社交等多个方面),具有积极作用。

该研究由中国深圳大学和巴西圣保罗大学等联合完成,研究小组以1万名学龄前儿童为对象,采取问卷调查方式,向其照顾者收集孩子的户外玩耍时间,以及入学准备情况,包括学习能力、自我调节能力、社交能力等。结果显示,学龄前儿童的户外玩耍时间与入学准备的各项能力呈正相关,户外游戏越多的儿童,入学准备越充分。也就是说,户外玩耍时间越多,以后入学状态越好。

研究人员表示,家长应让孩子尽可能多到外面玩,而不是在家里忙于各种学前教育。

(摘自《生命时报》12.13  
蒋耀辉、宁蔚夏/文)

## 幼儿说谎时,父母应该怎么做

满足家长。很多爱撒谎的孩子,背后都有一个高度控制的家长,他们对孩子的管教很严厉。

在这种管教严厉的家庭中长大的孩子,往往有恐惧、自卑的心理。想要帮助这些孩子改掉说谎的行为,家长只需要给他们提供一个轻松的成长环境,让孩子敢于把想象和现实会把想象中的事情说出来,但我们可以认为,这样的孩子就是在故意撒谎。

大班的孩子,他可能在做错事后不敢承担责任,会出现撒谎的行为。在孩子内心深处,他可能已经明辨是非,清楚怎么做是正确的,但他会通过撒谎来

(摘自《园长妈妈育儿课》北京日报出版社 三小  
编儿园长/文)

## 这样化解孩子间的冲突

会分享,而不总是“让着”,这样才会激发大宝的责任感和爱心。一旦大宝的情感需求得到满足,照顾好二宝会是顺理成章的事。

**边界意识,学会相处之道** 二孩家庭争吵是常见的现象,父母尽量不掺和,亲子之间保留最舒适的边界与空间。实在需要父母做裁判的,也不必急于否认或说教,先处理心情,再处理事情。多听一听孩子彼此之间的述说,用点头表示理解,回应。等孩子的情绪慢慢得到安抚和冷静后,再谈问题的处理就容易得多。

(摘自《生活健康报》王颖/文)

## 如何提供情绪价值

“你们不懂我,天天不是数落我,就是把我当小宝宝哄,就不能给我提供正常的情绪价值吗?”最近这些日子,上初中的小荷经常跟父母“闹情绪”,抱怨父母跟她说话一点默契也没有。

面对女儿索要“情绪价值”,小荷的爸妈感觉很困惑。小荷的妈妈说,孩子有错,家长要帮着及时纠正;孩子进步了,家长的表扬要及时跟上;有时我和孩子爸爸还要打配合,既要敲打到位,又要让孩子不灰心,可为什么孩子不领情呢?现在“情绪价值”这个词很流行,但不知道家长给孩子的情绪价值有什么标准?我们周围很多家庭都遇到了这样的难题。

天津市家庭教育研究会会员、河西区关工委专家组成员井春玲老师建议,首先,家长要让孩子的感觉自己是被支持的,并能获得家人的共鸣。往往家长一个理解的眼神、一句真诚的关怀话语、一个温暖的拥抱胜过千言万语,就能让孩子感觉自己被支持、被理解、被重视。其次,家长要在培养孩子的自信上下功夫,切忌用固定思维给孩子贴标签,不对孩子的小缺点、小错误唠叨个没完,更不能因为孩子的一时失误而动怒。家长的肯定是孩子自信的基石,让孩子相信越努力、越聪明,有足够的自信迎接挑战。最后,请家长明白“情绪价值是促进和谱亲子关系的纽带”,家长给予孩子的温暖是独一无二的,这份温暖会让孩子激发出潜能,勇于探索未知领域。(摘自《今晚报》贾林娜/文)

## 亲子之道