

# 颈围与多种疾病相关

穿衬衣时,腰身合适但领子太紧;戴了很久的项链莫名变短;脖子越长越粗,甚至与脸等宽……遇到这些情况,说明你的颈围可能超标了。它与我们的身体健康有何关系?

## 颈围与多种疾病相关

专家表示,颈围是经喉结节点绕一圈的颈部水平围长,它与多种疾病“挂钩”。

心血管疾病。脖子的粗细代表了上身皮下脂肪的指标,作为全身游离脂肪酸的主要来源,当皮下脂肪储备饱和后,颈围就会明显增加,更多的脂肪酸就会向血管、心肌周围沉积,容易引起心血管疾病。

睡眠呼吸暂停综合征。脖子粗的人,在晚上睡觉的时候,容易引起咽部软组织堵塞气道,导致

气道狭窄,进而出现睡眠呼吸暂停综合征。在呼吸科,常会加测颈围,帮助判断睡眠呼吸暂停综合征的风险。

糖尿病。即使腰围符合标准,但如果脖子过粗,也容易出现血糖升高、胰岛素抵抗增强等一系列代谢紊乱现象。

甲状腺病变。如果发现脖子变粗,颈前或气管两侧形成肿块,并会逐渐增大,且伴有体重减轻、心慌等症状,要警惕是否患有甲亢。

如何了解颈围是否超标?因为身材的不同,每个人的颈围也有差异,但总体来看,男性颈围应小于39厘米,女性颈围小于35厘米。在家中自测颈围,可选择柔软的卷尺,采用直立位,眼睛平视前方,不要仰头或低头;将皮尺水平置于颈部最细处进行测量,即颈后第七颈椎上缘(低头时摸到

的颈后最突起处),至前面的喉结下方。

## 颈围超标建议调整饮食结构

颈围超标该咋办?减脂是全身性的,宣称能瘦脖子的方法,大多只是起到紧致作用,脖子粗的人患病风险比常人更高,建议生活中作出以下改变,避免脂肪堆积。

改变饮食结构。多吃饱腹感强的食物,高纤维食物,像蔬菜、菌类、水果、粗杂粮等,都能让人产生较强的饱腹感,也是低热量食品。肉类选择鱼、虾、鸡等白肉,或是瘦的红肉,都含有较低的脂肪和很高的蛋白质。

改变烹调方法。少用油炸、油煎等方式烹饪,提倡用炖、煮、蒸、拌等方式。

调整进餐时间。将早餐安排在6:30-8:30,午餐11:30-13:30,晚餐18:00-19:00。吃饭时要专心,细嚼慢咽,用15-20分钟吃早餐,半小时左右吃中晚餐。

改变用餐顺序。对于肠胃健康的人来说,可以先吃清爽的新鲜水果,然后喝一小碗开胃汤,再吃蔬菜类菜肴,把胃填充一部分;这时再吃主食,最后吃鱼肉类。

需要注意的是,无论颈围还是腰围,都只是预测疾病的患病风险,不能说明一定会患病。当颈围变大时,要多加注意并做好预防。



提个醒

# 汛期来临,保持这些健康卫生习惯

近日,受台风“杜苏芮”影响,全国多地出现强降雨,局地有特大暴雨。国家疾控局发布洪涝灾害健康教育核心信息,提醒公众汛期期间注意防范各类次生灾害,保持健康卫生习惯,提前做好卫生准备。

针对此次强降雨过程,多地密切关注山洪灾害,加强防汛应急处置,确保群众生命财产安全。各地卫生部门及疾控机构也积极部署落实洪涝泥石流灾害卫生应急预案。

中国疾控中心卫生应急中心有关专家介绍,洪涝灾害易引起饮用水水源污染,使灾区感染性腹泻、痢疾等水源性和食源性疾病暴发风险增加。另外,洪水淹没粪池、下水道等,导致动物尸体腐败,蚊蝇等媒介生物孳生,血吸虫、乙脑等虫媒及自然疫源性传染病发生风险会相应增加。

国家疾控局发布洪涝灾害健康教育核心信息明确,洪涝灾害来临时,公众应重点保持以下卫生习惯,包括不喝生水,喝白开水或符合卫生标准的瓶装水、桶装水;不吃腐败变质的食物,不吃淹死、病死的禽畜;注意环境卫生,不随地大小便,不随意丢弃垃圾;避免手脚长时间浸泡在水中,尽量保持皮肤清洁干燥,预防皮肤溃烂和皮肤病;做好防蝇防鼠灭蚊工作,预防肠道和虫媒传染病;勤洗手,不共用个人卫生用品;如出现发热、呕吐、腹泻、皮疹等症状,要尽快就医。

# 小腿总抽筋不一定是缺钙

腿抽筋,医学术语叫“腓肠肌痉挛”,指的是小腿部位的肌肉不自主地发生收缩。睡觉受凉、运动后肌肉放松不够、睡眠姿势不好、某些疾病导致脊神经根受压等因素,都会引发腿抽筋,所以,不能出现腿抽筋就简单地联想到“缺钙”。

一般情况下,抽筋的危害很小,即使不处理,忍一下也能缓解。但反复发作、久治不愈的腿抽筋,需要及时就医。

反复发作的腿抽筋好发于50岁以上的女性。女子闭经后,肝血处于亏虚的状态,而“肝主筋”,肝血不足,筋脉缺乏肝血濡养,容易引起抽筋。尤其是晚上睡觉时,血归于肝,对筋肉的濡养就更少了,更易发病。

需要注意的是,引起腿抽筋的原因有很多,如果反复发作,一定要到正规医院就诊,对症治疗。建议中老年女性做一些预防措施,如注意腿部保暖,锻炼前后放松肌肉,平时可适当按摩腿部肌肉,防止腿抽筋。



小知识

# 过度吹空调或诱发风湿

过度吹空调和风扇可能诱发风湿,通过泡温泉和蒸桑拿等方式出汗不能达到预防风湿的目的。

从中医角度讲,风湿疾病主要是由于肢体关节部位受到风、寒、湿、热或暑气等侵袭,导致经脉阻滞、气血运行不畅,患者会出现关节肿胀、疼痛、麻木等病症,严重情况下关节还会变形。

炎炎夏日,有些人会过度吹空调和风扇,对于风湿患者来讲,这很容易诱发疾病复发;对于没有风湿的人,也有可能引起疾病发作。此外,想通过泡温泉、蒸桑拿等方式出汗来预防风湿疾病也是不科学的。因为上

述做法反而容易让关节受到邪气侵袭。

年老体弱、中年女性、生产后女性以及喜欢高嘌呤饮食人群容易得风湿。前三者是因为容易受到外来风、寒、湿等侵袭,喜欢高嘌呤饮食人群则是因为喜食肥甘厚腻,容易导致痛风发生。

夏季想要预防风湿疾病发作,不要吹冷风、保持微微出汗。在家时可以打开一扇窗户,保持室内空气适当流通即可,不要吹对流风。风湿患者在疾病没有发作时,可以在清晨或傍晚清凉时,通过习练太极拳、八段锦等增强身体抵抗力,也可通过艾灸大椎穴、足三里穴来增强身体阳气。

有的人轻易不会晒黑,有的人刚入夏就黑了好几个度。这是为啥?

人的皮肤分为表皮和真皮两层。表皮是皮肤的最外层,也是身体防止外界侵害的物理防线,表皮的基底层内有黑色素细胞,在受到紫外线照射时,会生成大量的黑色素来吸收紫外线,防止其损伤内部组织。真皮层则是致密的结缔组织,包含了胶原蛋白、弹性纤维和网状纤维等,它们共同支撑着皮肤弹性。

# 容易晒黑或许是好事

晒黑,其实是皮肤在自我保护,正是因为肤色深的人皮肤合成黑色素的能力强,而黑色素可以吸收紫外线,这样有助于减少对皮肤真皮层的损伤。所以,容易晒黑并不是什么坏事,这类人可以收获以下好处:

不易晒伤或晒出斑。容易晒黑的人,皮肤的自我保护能力往往较强。天生皮肤白或不容易晒黑的人,在日光下的自我保护能力较弱,更容易晒伤或晒出斑。

不易晒出皱纹。皮肤老化的因素中,自然衰老只占20%左右,其余则为光老化所致,紫外线就是造成光老化的罪魁祸首。表皮基底层黑色素细胞生成快,对紫外线的吸收就强,这样可以降低对真皮层胶原蛋白、弹性纤维等的损伤。

不易得黑色素瘤。研究发现,肤色白皙可能是黑色素瘤的独立危险因素,白人或皮肤白的人黑色素瘤发生率更高。

如果皮肤晒伤,可以使用茶水、黄瓜汁、冰牛奶等擦拭,缓解症状。

# 使用杀虫剂至少通风半小时

夏季,四处乱飞的苍蝇和蚊子开始出没,人们纷纷拿起杀虫剂希望“永绝后患”。然而一些人在使用杀虫剂时,自己却先“中招”了,出现过敏性哮喘等症状。

在门诊中,常会遇到因接触杀虫剂而诱发哮喘的患者,在吸入含杀虫剂的空气后出现胸闷、喘息,并伴有咳嗽、咳黏痰甚至呼吸困难等不适,在入院后经过正规的哮喘治疗,症状才得以缓解。

专家介绍,哮喘是一种表现为反复发作性咳嗽、喘鸣和呼吸困难,并伴有气道高反应性的可逆性气流受限的呼吸道疾病。哮喘发作时,患者会出现呼吸困难,甚至不能平卧,呈端坐样呼吸困难、面色苍白等。发病初期仅有干咳或喘息,随着支气管痉挛缓解,排出黏稠白色痰液,呼吸逐渐平复。

专家提醒,使用杀虫剂千万要小心,尤其是哮喘患者和过敏体质者要慎用杀虫剂;使用杀虫剂,要尽量避免吸入含杀虫剂的空气,使用后迅速撤离,耐心等待,及时开窗通风,时间至少需半个小时。如果诱发哮喘,需立即脱离该环境,到通风较好的地方,严重者需立即送医,避免延误治疗。

# 甲亢为何会引起肝损害

甲状腺激素的直接毒性作用。20%的甲状腺激素在肝内代谢降解,长期过多的甲状腺激素的转化代谢,增加了肝脏负担,直接对肝脏产生毒性作用。

高代谢导致肝脏相对缺氧及营养不良。甲亢时机体代谢率增高,内脏和组织耗氧量明显增加,使肝脏相对缺氧;同时旺盛的新陈代谢使糖原、蛋白质、脂肪的合成减少,且消耗增加,使肝脏相对营养不良,而导致肝细胞坏死及肝硬化。

心力衰竭及感染、休克。甲亢还可引起心脏病、心力衰竭,从而引起肝静脉淤血,甚至肝小叶中央坏死,导致肝损害,甚至肝硬化。并发感染、休克时可加重肝损害。