

走急了胸口疼、扭头的时候头晕、腿脚凉麻痛—— 身体出现这三种情况，可能是血管变硬了

走急了胸口疼，扭头的时候头晕，突然几分钟意识不清楚，腿脚凉、麻、痛，这些都和动脉粥样硬化有关。动脉硬化很常见，随年龄递增。动脉硬化发展到一定程度，逐渐增大的粥样硬化斑块会造成血管越来越狭窄，使血流通过困难，导致供血部位缺血，从而产生疼痛等一系列不良后果。

● 走急了胸口疼 ●

最常听说的冠心病(冠状动脉粥样硬化性心脏病)就是典型的动脉硬化造成的问题。冠状动脉是给心脏(心肌)供血的血管。冠状动脉狭窄后，血流通过出现困难，心肌就会出现供血不足，患者会感到胸部疼痛。

尤其在运动或情绪激动等情况下，也就是心脏加大工作量时，更容易出现症状，即前面说的胸口疼，专业名称叫心绞痛。如果冠状动脉发生严重狭窄或急性闭塞，可能引发急性心肌梗死，甚至威胁生命。

● 扭头的时候头晕 ●

颈动脉狭窄到一定程度，给大脑供血受阻，可能出现头晕等表现，扭头的时候可能加重，甚至晕厥。

脑血管本身出现狭窄，也会发生脑供血不足，轻者可能出现一过性的症状(短暂性脑缺血)，而严重狭窄闭塞导致的急性供血不足可能造成脑梗塞等严重情况。

● 腿脚凉、麻、痛 ●

老年人如果发现走路时小腿肌肉疼痛，停下来歇会儿疼痛又缓解了，或是经常觉得腿脚发凉，尤其是冬春季节或夜里比较严重，千万别以为这是衰老的正常表现，这种情况往往和动脉硬化造成的血管狭窄或闭塞有关。

下肢动脉出现粥样硬化、狭窄，造成下肢缺血，患者会感到疼痛，尤其在运动时可加重，需要停下来休息，称为间歇性跛行。

如果动脉粥样硬化继续发展导致下肢血管出现严重狭窄和闭塞，甚至可能造成下肢坏死、截肢等后果。有研究提示，出现间歇性跛行患者发生心肌梗死风险增加4倍。

注意：

经常腿抽筋要小心。并不是所有腿抽筋都是缺钙导致，还有很多原因。夜间腿抽筋随着年龄增长而增加，当发生动脉粥样硬化或存在血栓时，可导致小腿肌肉麻木、疼痛甚至痉挛。

● 改善动脉硬化要学会吃 ●

2021年7月，欧洲心脏病学会旗下杂志《Cardiovascular Research(心血管研究杂志)》发表文章，回顾了各种食物预防动脉粥样硬化的证据。文章指出，对于健康成年人来说，为降低动脉粥样硬化风险，要限盐，少吃动物来源的食物。

另一方面，可多吃植物性食物，包括全谷物、蔬菜、水果、豆类、坚果，用橄榄油和其他富含不饱和脂肪酸的油来替代黄油和动物脂肪。

1. 肉类：红肉和加工肉类显著增加心血管风险；
2. 鸡蛋：建议每天吃1个鸡蛋；
3. 奶制品：适量喝奶并不会增加心血管风险；
4. 鱼：适量吃鱼，还可防动脉粥样硬化；
5. 坚果：每天吃一把坚果(大约30g)；
6. 蔬菜和水果：每天至少果蔬各吃400克；
7. 全谷物：低升糖指数谷物降低

心血管风险；

8. 油脂：植物油每天25g-30g；
9. 盐：建议平均每天吃5g以下；
10. 饮料：会显著增加心血管风险。

每天爬5层楼梯 心血管疾病风险直降20%

2023年北京大学健康科学中心研究团队发现了一个轻松、省时、有效的运动方式——超45万人数据显示，每天爬超过5层楼(约50级台阶)，动脉粥样硬化性心血管疾病的患病风险降低20%及以上。这项研究发表在《动脉粥样硬化》上。

可见，善用碎片化时间将运动融入生活，平时回家或上班途中不乘电梯，改成爬楼梯，仅这个小小的举动就能改善心血管健康。

具体来看，每天爬的楼层数每增加5层，患动脉粥样硬化性心血管疾病的总风险将随之降低2%；而如果你每天能爬11-20层楼梯时，患病风险降至最低水平，风险约降低22%-23%左右；但爬楼梯的总量超过20层后，其益处逐渐减弱。 据工人日报客户端

这些东西掉进耳朵 该如何处理？

外耳道异物为耳鼻喉科急诊常见疾病之一。从飞蝇、蜘蛛到植物种子，再到玻璃珠、橡皮擦碎片，临床中发现的掉进耳朵里的东西可谓叹为观止。接下来，医生就来告诉你，这些奇奇怪怪的东西一旦掉进耳朵里，该如何处理。

● 小小耳朵眼都能掉进啥？ ●

外耳道异物种类繁多，归纳之，可分为动物性、植物性及非生物性等3类。

动物类：

蚊、蝇、蟑螂、飞蛾、蚂蚁、蜘蛛等一类可能进入耳道的昆虫等，多在夜间睡觉等情况下偶尔飞入或爬入耳内，在外耳道爬行、骚动而引发各种症状。

植物类：

稻谷、麦子、豆类、玉米、花生、小果核、决明子等种子类及小块状的植物杆茎。

非生物类：

棉签、小玻璃球、火柴棒、纸团、橡皮擦碎片、沙粒、铁屑、小石子、纽扣电池等，常因小儿玩耍时好奇塞入。

● “入侵者”带来的大麻烦 ●

依异物的大小、形状、位置、种类不同，所表现的症状不一。小而无刺激性的异物可长期存留而无任何症状；较大的异物则可引起耳痛、耳鸣、听力下降、反射性咳嗽等；活昆虫等动物性异物可在外耳道内爬行而引起剧烈耳痛和耳鸣，严重的甚至会导致鼓膜穿孔；植物性异物遇水膨胀后，可引起植物性炎症和刺激或压迫外耳道，引起胀痛。异物位置越深，症状一般越明显，靠近鼓膜的异物可压迫鼓膜，发生耳鸣、眩晕，甚至引起鼓膜及中耳损伤。

● 外耳道异物的处理方法 ●

活昆虫等动物性异物：

可先滴入甘油或食物油将其淹毙，或用2%卡因、70%乙醇或对皮肤无毒性的杀虫剂滴入，使其麻醉后用镊子取出或冲洗排出。也可在暗室中，利用昆虫的趋光性，以光亮贴近耳道将昆虫诱出。

圆形光滑的异物或谷物：

可用刮匙或者耵聍钩顺着间隙越过异物后方，轻柔地将异物向外取出，或用负压的吸引管将其吸出。

已经泡胀的植物性异物：

应先用95%乙醇滴入，使其脱水，缩小后再行取出。对于易碎的异物，也可分次取出。

细小而轻质的异物：

可用冲洗法冲出，冲洗时不能正对异物冲洗，避免将异物冲入更深处。

冲洗法禁忌证：合并中耳炎，鼓膜有穿孔者；鼓膜被异物损伤穿孔或合并中耳异物者；植物性异物(如豆类)遇水易膨胀者；尖锐多角的异物；石灰等遇水起化学反应者。

当然，以上解决办法仅供紧急参考，最保险的做法是及时到医院就诊。对于不能配合的幼儿，需要在全身麻醉下取出异物，避免造成二次损伤。

据《北京青年报》

定期输液可以预防心血管疾病？

很多老年人到医院要求输液，一般是用活血化瘀的中药注射剂，或者西药的扩血管药物。这些药物可以暂时扩张血管、降低血液黏稠度、增加循环血容量、改善脑供血，但其作用时间一般为6-8小时，并不能永久“疏通”血管，也不能预防心血管疾病的发生。

此外，老年人输液也有一定的风险，可能会发生输液反应、医源性感染、血管炎、过敏等。短时间内输入大量液体，还可导致全身血容量迅速增加，加重心脏和肾脏的负担，诱发心血管疾病或肾脏疾病。

据健康中国微信公众号

没有家族史，不用担心患乳腺癌？

乳腺癌是我国女性最常见的恶性肿瘤之一，发病率位居我国女性恶性肿瘤首位。虽然遗传确实是患乳腺癌的一个高危因素，但只看遗传并不全面。

乳腺癌的病因除遗传因素外，月经初潮年龄、绝经年龄、是否生育和哺乳、是否接受雌激素替代疗法、年轻时胸部暴露于电离辐射等因素，均与乳

腺癌发病密切相关。另外，饮食、生活方式也不容忽视。如肥胖者，缺乏运动者，喜食油炸、油煎、熏烤食品或高脂肪食物者，经常吸烟、酗酒、熬夜、心理压力者，也要当心。所以，即使自己家族没有人得过乳腺癌，也不能掉以轻心。

@科学辟谣

兰州城市供水(集团)有限公司(2024年11月)供水水质公示

(一)管网水七项指标检测结果(2024年11月30日汇总报告)

项目	计量单位	GB5749-2022《生活饮用水卫生标准》限值	检测结果
总大肠菌群	MPN/100mL或CFU/100mL	不应检出	未检出
菌落总数	CFU/mL	100	0-16
色度(铂钴色度单位)	度	15	<5
浑浊度(散射浊度单位)	NTU	1	0.15-0.70
臭和味	/	无异臭、异味	无
高锰酸盐指数(以O ₂ 计)	mg/L	3	0.70-1.98
游离氯	mg/L	管网末梢水中余量≥0.05	0.09-0.57

(二)出厂水增加的水质非常规指标及参考指标的检测结果(2024年11月30日汇总报告)

项目	计量单位	GB5749-2022《生活饮用水卫生标准》限值	检测结果
苯	mg/L	0.01	<0.0010
石油类(总量)	mg/L	0.05	<0.04

以上公示数据由国家城市供水水质监测网兰州监测站检测并提供。