

阿司匹林沒事別亂吃

在心腦血管疾病早期治療階段，阿司匹林是基礎藥物，地位不可動搖，使用方法也無可爭議。可是，在尚未發病時，考慮到危險因素，哪些人應該服用阿司匹林？哪些人又應該注意呢？很多人都知道阿司匹林，但又不是真正了解。下面就讓我們一起來走近阿司匹林。

服用阿司匹林就可無病強身？

如今養生保健節目很火，裏面某些“磚家”建議所有老年朋友長期服用小劑量阿司匹林，說有病治病，無病強身。但事實是要科學認識疾病和藥物，不要道聽途說，以偏概全。

近幾年，阿司匹林在一級預防的地位已經有所降低。所謂一級預防，即患者存在危險因素，但還未發病。有研究發現，每日服用小劑量阿司匹林，並不能使心血管疾病的低危和中危人群明顯獲益。美國FDA綜合了大量的研究數據後，也不推薦阿司匹林用于心腦血管疾病的一級預防。

服用阿司匹林易併發消化道出血

別緊張，大多沒有生命危險。去看醫生，及時停用阿司匹林，加用止血藥，一般很快便會好轉。如果出血，做兩件事：一是胃鏡檢查，二是請醫生評估有無繼續服用阿司匹林的必要。對於出血風險高又必須服藥的朋友，可考慮適當加用PPI類藥物，如埃索美拉唑、泮托拉唑、蘭索拉唑及胃黏膜保護劑，如硫糖鋁。

阿司匹林哪些人該服用？

已經發生過心腦血管疾病和極可能會發生心腦血管疾病的人群，都該遵照醫生建議服用阿司匹林。發生過動脈粥樣硬化性心血管疾病的患者，如果

沒有禁忌，應該終身服用阿司匹林，藥不能停。

抗血小板的藥不少，除了最接地氣的阿司匹林，還有氯吡格雷、替格瑞洛等。冠心病患者，可能會需要在阿司匹林基礎上結合服用氯吡格雷或替格瑞洛一年左右，除非有禁忌癥或嚴重併發癥，阿司匹林是真正應該長期服用的。

阿司匹林副作用：消化道出血。

阿司匹林最大的不良反應就是胃腸道癥狀和出血傾向。

很多人服用阿司匹林後或多或少有反酸、食欲差、腹脹、腹痛等癥狀，因為阿司匹林會抑制一些保護胃黏膜的激素的合成，嚴重時會引起胃黏膜糜爛，導致上消化道出血。

阿司匹林的其他副作用還包括：尿酸增高、藥物性皮炎、過敏性哮喘、抑制凝血功能、性功能減退等。

心腦血管疾病高風險人群建議長期服用阿司匹林。哪些人屬於這一類呢？

一、符合下列3項及以上危險因素者，建議服用：男性超過50歲或女性絕經後；高血壓；早發心腦血管病家族史；吸煙者。

二、高血壓合併糖尿病。

三、高血壓合併慢性腎功能不全。

四、經醫生評估10年內心血管病風險大於20%。

心血管疾病，阿司匹林不能少

阿司匹林與青霉素、安定同為世界三大經典藥物。青霉素大大降低了全球因感染而死亡的人數；安定的重要性則主要體現在改善睡眠；而阿司匹林的貢



獻是：大大降低了心腦血管疾病的發病率與死亡率。

發明之初，阿司匹林本是解熱鎮痛藥，大劑量使用能緩解急性炎癥反應。隨着更多長效、副作用更小的解熱鎮痛藥問世，阿司匹林淡出了解熱鎮痛的江湖，却在抑制血小板聚集、抗血栓領域大放光芒。

阿司匹林，這些人服用需謹慎

對於沒有心腦血管疾病風險的普通老年朋友，長期服用阿司匹林，不是益壽延年，而是處在各種副作用風險中。

特別是以下幾類人，服用阿司匹林應慎重諮詢醫生意見：

哮喘患者服用阿司匹林，可能出現劇烈哮喘。

有胃出血、胃潰瘍、十二指腸潰瘍等消化系統病史者。

需要拔牙或手術的人，在術前一周也應該停用阿司匹林。

最後想說的是，阿司匹林質優價廉，但阿司匹林不是保健品，不能全民普及，請在醫生指導下服用。沒病的人別亂吃。

睡覺流口水或口腔疾病



一般都會覺得流口水那是小娃娃的事情，殊不知，我們成年人也是會流口水的，下面我們就看看成人口水的原因。

成人口水的原因

興奮過度 身體疲勞、用腦過度或服用某些藥物後，可能會誘發神經紊亂，睡覺時大腦會發出錯誤信號，引起唾液分泌增加，從而引起流口水。這種情況應從調節生活、飲食習慣入手，避免暴飲暴食或饑一頓飽一頓，注意休息。平時可多吃一些薏米、蓮子、山藥、扁豆、胡蘿卜、香菇、大棗等。

睡覺姿勢不對 睡覺的時候流口水，可能是睡覺姿勢不當引起的，如趴在桌子上睡、側臥位睡覺等。

口腔疾病 這個是比較外在的原因，牙齒的畸形可以引起睡覺時流口水，食物殘渣或糖類物質的積存，容易發生齦齒、牙周病。這些不良因素有刺激，可造成睡覺時流口水。睡覺時流口水，有咸味，枕巾呈淡黃色，很可能是由於口腔衛生不良。如果口腔內有潰瘍，疼痛的刺激會促進唾液分泌，誘發流口水。這時可用藥促進潰瘍愈合，流口水的情況會自動消失。

前牙畸形 這個是比較外在的原因，牙齒的畸形可以引起睡覺時流口水，尤其是一些凸牙型牙齒畸形的人。如果前牙向前凸的很明顯，睡覺時唇部會不能完全覆蓋着牙面，導致口水流出口腔。

脾胃失調 中醫認為成人口口水是脾胃功能失調的一種表現，這種情況常見於脾胃運動功能減弱、水濕停留、脾胃濕熱或胃裏存食下降、胃熱上蒸，即所謂的“胃不和則臥不安”。

面神經炎或中風 面部受涼、吹風或感冒後，突然出現睡覺流口水的情況，一定要警覺。可以對着鏡子笑一笑，如果發現有嘴角歪斜的情況，或是存在眼睛閉不嚴、頭痛等癥狀，可能是面神經炎或中風的前兆，建議立即到醫院進行相關檢查。

成人口水防治方法

養成良好的飲食習慣，注意口腔衛生，飯後不要立即就寢，晚飯不要吃得過多或過多食用油膩、粘糯等不易消化的食物。另外，還要養成飯後漱口、睡前刷牙等良好的衛生習慣，以減少口腔內炎癥的發生。

調整睡眠姿勢 晚上睡覺時，盡量選擇仰臥的姿勢，趴着睡、側身睡都比較容易流口水。

服用健脾固腎中藥 如果你經常睡眠流口水，最好多加注意身體，及時調補。平日可多服食健脾固腎的中藥調補，如蓮子、芡實和淮山，脾虛一般不會單一出現，或夾寒，或兼熱，或有氣滯之象，所以一般沒有固定的方劑。要調理好脾虛，你需要請中醫為你辯證清楚後，用藥才會見效，否則雖脾虛有所好轉，而其它癥狀會隨之而起，得不償失。

中年人避免長時間仰頭

專家指出，女性長時間仰頭會壓迫頸動脈，造成腦供血不足，引發一系列健康問題。

專家說，頸動脈是向大腦後區供血的主要通道。人到中年以後，極易受到損傷，如果長時間壓迫，就會阻礙向大腦正常供血。此外，很多女性都有氣血兩虛的癥狀，在這種情況下，更易出現腦部供血不足的情況。

不少女性在美容院裏美容

的時候，要長時間保持頭部後仰的動作，其實這樣也有一定風險。專家表示，向後彎曲或轉動15度以上，時間超過15分鐘，就有可能出現壓迫動脈的情況，出現眩暈、胳膊麻木等癥狀。因此，40歲後的女性，應盡量避免做那些使頭部長時間懸垂的姿勢和仰頭動作。躺着做美容時，可以用一個軟枕頭墊在後頸部，以降低懸空後仰的角度，減輕腦動脈受壓迫的程度。

臭屁味竟對健康有大益

將腸胃脹氣的氣味用作抗癌武器，這似乎引人發笑。然而，臭屁的氣味（即硫化氫）確實有大用途。英國一項新研究發現，少量硫化氫（導致屁臭的化學物質）有助於保持細胞健康，有益于防止老年痴呆癥、糖尿病甚至癌癥。

英國埃克賽特大學的研究人員發現，大量硫化氫具有毒性，但少量硫化氫則有助於保護細胞內的綫粒體。據悉，綫粒體為調節炎癥反應的血管細胞的主要能量來源。預防或修復綫粒體損傷對治療中風、心臟衰竭、糖尿病、關節炎或老年痴呆具有關鍵戰略性意義。

埃克賽特大學研究人員

馬特·惠特曼表示，當細胞受到來自疾病的“攻擊”，它們就會激活酶以產生微量硫化氫。後者可以保持綫粒體活性，從而通過控制炎癥以確保細胞存活。這一發現表明，臭屁味的硫化氫對各種疾病的治療可能會發揮極為重要的作用。

科學家表示，新研究并非旨在呼吁大眾多聞臭屁。由於受到“放屁”的啓發，研究人員開發了一種名為AP39的化合物。這種AP39化合物能緩慢釋放極少量硫化氫氣體，專門供給細胞中的綫粒體。初步研究結果顯示，用AP39化合物治療受疾病攻擊的細胞能保護細胞中的綫粒體，並確保細胞存活。

兩周不動腿力倒退40年

丹麥哥本哈根大學一項研究發現，無論年輕人還是老人，祇要兩個星期不動，腿部肌肉力量就會削弱三分之一。

新研究中，哥本哈根大學健康衰老中心與生物科學系研究員安德裏亞斯·威格爾博士及其同事完成的試驗表明，不活動會對年輕人和老年人肌肉力量產生同樣的影響。研究中，將參試者一條腿用腿部固定器綁定不動兩個星期後，年輕人腿部肌肉平均減少485克，老年人腿部肌肉平均減少250克。即年輕人肌肉力量降低了1/3，其腿部肌肉力量衰退程度相當於衰老40至50年。老年人肌肉力量大約降低了1/4。新研究還發現，參試者將腿部固定兩周之後，即使接受自行車訓



練以恢復肌肉力量，也需要很長時間才能恢復。

研究員馬丁·格萊姆解釋，在不活動的情況下，參試者肌肉群越大，肌肉減少幅度就越大。這意味着，健壯者一旦受傷，同一時段內肌肉群減少的幅度比身體不太強壯的人更大。對老人來說，即使是不活動肌肉群減少幅度小，也會影響健康。因此，經常運動至關重要。另外，腿部受傷，一定要堅持做恢復運動。

老年人養生按穴位降燥

老年人在秋天會因肺熱、胃熱等原因，使肺受“上火”的困擾。因此，要去燥潤肺，除了日常飲食起居的調理，還可通過按摩六處身體穴位潤燥降火。下面讓我們來了解一下。

按摩魚際穴 屬手太陽肺經，位于大魚際赤白肉際處。中醫認為，魚際穴可改善上呼吸道功能及新陳代謝，還可預防感冒，緩解呼吸系統疾病的癥狀，如感冒、支氣管炎、肺炎、咽炎等。

按摩合谷穴 位于第一、二掌骨間，即虎口處。合谷穴屬手陽明大腸經，對牙疼、耳鳴、眼睛紅腫、鼻出血、頭痛、咽喉腫痛、便秘、發熱、口幹等均有療效。按摩此穴可宣泄氣中之熱、升清降濁、疏風散表、宣通氣血，但需注意的是體質較差的病人，不宜給予較強刺激，孕婦忌按此穴。

按摩曲池穴 所謂的曲池穴是人的手陽明大腸經的合穴的集合之處，這個穴位是位于人的肘橫紋外側端，所以叫做曲池穴。此穴有清熱之效，于每日陽氣最盛之時，即下午1-3點，按揉兩側穴位2分鐘即可，重在每日堅持。若配合合谷、外關等穴可治感冒發熱、咽喉炎、扁桃體炎等。

按摩迎香穴 位于鼻翼外緣中點旁，當鼻唇溝中。此穴主治鼻炎、鼻塞、鼻竇炎、流涕、鼻病、牙痛、感冒等。用拇指指間關節按壓此穴，以有酸脹感為宜，每天2-3次，可減少呼吸道疾患的發生。

按摩內庭穴 位于足背，第二、三足趾根部間，赤白肉際處。內庭穴是足陽明胃經的榮穴，榮穴可謂熱癥、上火的克星。如有口臭、便秘、咽喉腫痛、牙痛、腹脹、泛酸等不適時，可多按內庭穴，每天早晚用大拇指點揉100次即可。

按摩太衝穴 位于足背，第一、二足趾間縫隙的上方凹陷處。由於其屬足厥陰肝經，按摩此穴可緩解肝火旺盛引發的上火癥狀，如頭痛眩暈、面紅目赤、口苦咽乾等。經常按摩此穴有舒肝理氣、通調三焦氣機之效。按摩太衝穴前，先用熱水泡足約10分鐘，然後用大拇指推揉3分鐘即可。

厭食癥患者腦部會變小

年輕女性比較容易患厭食癥。日本研究人員發現，如果女性在十幾歲時患上厭食癥，其腦部也會縮小，厭食癥不僅需要心理治療，還有必要治療腦。

對於厭食癥，目前的心理療法效果有限，祇有不到50%的厭食癥患者能够在4-10年內痊愈。日本福井大學的研究人員利用磁共振成像觀察了20名女性厭食癥患者的腦部，這些患者年齡為12-17歲不等。研究人員將她們與14名11-16歲健康女性的腦部比較後發現，厭食癥患者的腦部由於身體瘦弱等因素影響，整體上比健康女性小10%。

其中額下回縮小得最多，左側比健康女性小19.1%，右側比健康女性小17.6%。患者年齡越大，額下回就越小。額下回是負責控制欲望、衝動和遏制行動的部位。研究人員認為，由於“不想胖”的願望處於無法遏制的狀態，人就會患上厭食癥。

領導該項研究的藤澤隆指出，厭食癥不僅需要心理治療，還需要恢復額下回的體積來治療。利用此次成果，人們也許能夠找到治療厭食癥的有效方法。