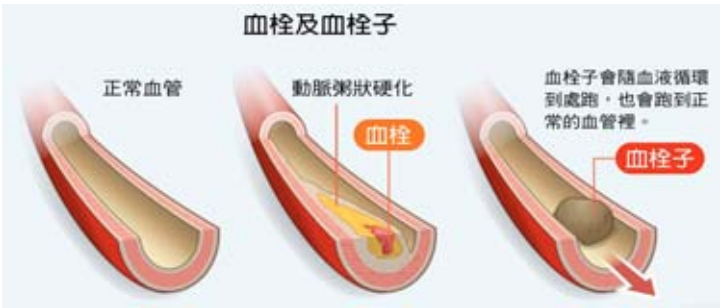




血栓最常見的部位就是在下肢和腦部，尤其是腦部發生了血栓是最為致命的。腦血栓形成的主要原因還是由於血管發生了病變，從而出現動脈粥樣硬化，這樣的疾病會降低血液的流速，病變的物質會堵塞血管，最終導致腦部供氧量不足。

不論是下肢還是腦部的血栓問題，都需要儘早發現並且儘早治療，血栓這個疾病越拖

有很多腦血栓患者都會存在夜間睡覺流口水的現象，這種現象往往發生在人睡眠正酣的時候，而且流口水的方向是隨著睡覺時頭側的方向而改變。

爲什么腦血栓的人群會出現夜間流口水的症狀呢？最主要還是由於腦血栓會造成咽喉局部肌肉功能不協調，從而影響到單側的吞咽

拖出來的血栓 出現 3 種癥狀速體檢

會越難醫治。醫生提醒：身體有以下 3 種症狀，儘早去醫院體檢。

3 個信號反映出心腦血管健康出問題

1、睡覺流口水

功能。所以如果發現自己或者家人出現睡覺時常流口水的現象，就需要留意外腦血管疾病的風險了，除了夜間流口水之外，出現言語不清，反應遲鈍，單側肢體麻木等症狀也是血栓的前兆。

2、血壓水平不穩定
很多高血壓患者面臨着血壓水平不穩定的困擾，所以他們在日常生活的飲食和生活規律中都需要嚴格的按照醫生的囑咐來進食和作息。但其實血壓水平不穩定不僅可能是由於高血壓所導致，還有可能是腦血栓的前兆。

需要強調的一點是：高血壓患者的血壓水平會隨着外界的刺激而突然升高，很少出現血壓驟降的情況。但是腦血栓患者的血壓會出現突然升高或突然降低的情況，他們的血壓水平

有時會突然升高到 200/120mmHg 以上，而有時血壓又會突然降至 80/50mmHg 以下。

3、時常感到眩暈無力
經常性發生頭暈目眩是腦血栓比較常見的一個型號之一，這個症狀發生時間比較固定，多以晨起起床後發生。有的時候也會發生於沐浴、疲勞之後。這裡所說的有血栓所引起的腦部眩暈是要根據發生的頻率來判斷的。如果一兩天之內反覆出現 5 次以上眩暈，就很可能是腦部的血管出現了問題，如果在一個星期之內偶爾發生一兩次眩暈，這可能是由於休息不好或者神經忽然緊張所造成。

除了頭部感到眩暈之外，血栓的人群時常會出現腿腳無力，四肢麻木現象，嚴重的還有可能導致半邊身體偏癱。

未戴口罩時咳嗽和打噴嚏將頭朝向地面



一粒芝麻大小的口水、鼻涕有 10 萬粒病毒，不衛生的咳嗽或打噴嚏方式、講話時的口沫橫飛……都可能傳播病毒和細菌，導致聚集性病例出現。

戴口罩是抵禦病毒和細菌傳播的首要防護措施，但如果你沒戴口罩，突然要咳嗽或打噴嚏怎麼辦？

解放軍總醫院第二醫學中心老年醫學研究所何耀教授與中國香港地區衛生防疫專家聯合推薦一種在中國香港地區倡議並推廣的姿勢：咳嗽和打噴嚏時將頭朝向地面。

這個姿勢可能是在不具備紙巾、洗手條件時，最衛生且簡單易行的一種方式。

這一觀點發表于《中國流行病學雜誌》。“將頭朝向地面”這一姿勢，有助於避免無意間咳嗽或打噴嚏時的飛沫污染附近的人和物品。

這種方式在 2003 年 SARS 暴發期間被中國香港地區採納並推廣，至今仍在當地許多家庭中使用。

目前社會上流傳的咳嗽或打噴嚏的建議方式不少：

美國、澳大利亞、中國香港地區和新加坡建議採用紙巾遮住口 / 鼻的方式。

英國建議採用衣袖（不是手）或紙巾的方式。

韓國建議採用衣袖的方式。

中國建議採用曲肘（手肘）的方式。

WHO 建議採用曲肘（手肘）或紙巾的方式。

而在實際生活中，當噴嚏或咳嗽猝不及防地來臨時，大部分人來不及用紙巾完全捂住口鼻，而採用手或曲肘的姿勢咳嗽或打噴嚏，可能污染我們的肘部、面部和手。如果無法及時清理，會進一步由污染的手再去污染其他人或物體。

“向地咳嗽”的 4 個理由
爲什麼要推薦“向地咳嗽”的方式呢？專家分析指出 4 點原因：

1、污染區域受到限制，因爲飛沫將被強行推向地面，而不是沿呼吸道方向水平噴出至 2 米或更遠。

2、與室內和室外的其他場所及物體表面相比，地面更易於日常清潔，在家中咳嗽或打噴嚏後可立刻清潔地面。

3、人們用手觸摸地面的可能性要小於其他物體表面。

雖然鞋子可能被污染，但污染咳嗽者的手或其他日常接觸者的手的可能性和機會最小。如果擔心鞋子被污染，可以將鞋放在門附近的指定位置，然後使用 75% 的酒精噴灑或擦拭。

4、手是最易被污染的部位
我們應該充分認識到，手是人體最容易被污染的部位。

人們會經常無意識不自主的用手觸摸面部及眼、鼻、口等黏膜器官，這種無意識地摸臉及面部器官的動作平均 23 次 / 小時。

當你不得不接觸門把手、扶梯把手、電梯按鈕等有可能被污染的設施和物品後，必須儘快洗手，切勿在洗手前觸摸眼口鼻。

美國疾病管制與預防中心 (CDC) 建議，洗手的時間最少要有 20 秒。如果覺得每次洗手計時不方便，可以試試在洗手過程中將《生日快樂》歌快速唱兩遍，洗手時長就達標了。

新冠病毒阻止干擾素促人體自傷

最新的研究發現，“新冠病毒”與常規病毒非常不同的是，這種病毒能夠防止人體細胞干擾其在體內的繁殖，並能夠誘使人體的免疫系統過度對抗而造成自傷。一位研究人員介紹說，這是在 20 多年病毒研究中罕見的一款病毒。

據每日郵報報導，正常情況下人體染上類似于流感病毒或嚴重呼吸道綜合症的病毒後，人體細胞會釋放兩種基因，一種是用於阻止病毒在人體內繁殖的干擾素 (interferons)，另一種是激發人體免疫系統消滅入侵病毒的趨化因子 (Chemokines)，然而紐約市西奈山伊坎醫學院的一個團隊發現，與其它病毒不同的是，新冠病毒能夠阻礙人體染疫細胞產生干擾素的能力，但是卻不會影響染疫細胞對趨化因子的產生，這導致病毒在人體內不受控制的繁殖；而人體爲了應對入侵病毒而引發的趨化因子卻在人體內引發了細胞因子風暴，這種風暴會嚴重傷害已經受到病毒嚴重摧殘的人體臟器，導致很多病患體內出現嚴重全身性炎症。

該團隊在《細胞》(Cell) 雜誌上發表的論文表示，他們對於兩位已經死于新冠病毒的病患的細胞進行研究發現了這種情況。伊坎醫學院的病毒專家和微生物學教授 Benjamin tenOever 介紹說，人體有兩種抵制入侵病毒的基因，干擾素 (interferons) 和趨化因子 (Chemokines)，其中干擾素是染疫細胞釋放的、干擾病毒在病患體內自行繁殖的基因；而趨化因子則是染疫細胞釋放的、激活人體的免疫細胞在病兆處消滅病毒的基因；正常情況下干擾素會在最初的 7 至 10 天控制病毒的繁殖，而趨化因子則在同一時間消滅這些入侵病毒。

他說：“在這兩種合

力的情況下，大部分病毒會被自然中和，然後被人體的免疫系統清除，有時候僅僅是第一個，防止病毒在病患體內繁殖的階段，就可以完全清除了病毒的人侵並中和了入侵毒素，因此無需啓動第二階段的回應。”但是新冠病毒與流感病毒和嚴重呼吸道綜合症的病毒都不同，因爲新冠病毒阻止了第一階段的回應，卻加強了第二階段的回應，導致病患體內干擾素量很少，但是趨化因子量很大，他說：“這是一種非常糟糕的結合。”

他解釋說，當人染上新冠病毒後，這種病毒就進入了肺部，由於沒有干擾素的遏制，因此病毒會在病患肺部不受控制地繁殖，導致病兆部位迅速潰爛；但是這大些量的染疫細胞卻卻激活了趨化因子，導致病兆處產生了大量的中性粒細胞 (neutrophils)、巨噬細胞 (macrophages) 和淋巴細胞 (lymphocytes) 等細胞，這些細胞又導致病患的肺部等器官的炎症更嚴重，就如同引發了一場細胞因子風暴 (cytokine storms)，最後導致人體自己的免疫細胞傷害了自己的細胞和組織，而非消滅病毒。

他還表示，在他 20 多年的病毒研究生涯中他還是第一次看到這種現象。

他因此建議醫生在醫治新冠病毒病患時，初期時應該試圖恢復染疫細胞發送干擾素的功能，而對於那些入院一段時間而且已經由於病情過於嚴重而進行插管治療的病患，則應該使用白細胞介素 -6 或白血病介素 -1 等藥物，幫助減緩病患體內出現的細胞因子風暴，同時減輕病患體內全身性血管發炎的症狀。



在中國，“辣”味已經滲入到天南地北的美食中。對於喜歡吃辣的人來說，“辣”帶來的爽，總是令舌頭無法戒掉。而對於不能吃辣的人，“辣”就成了讓人眼淚、鼻涕直流，口唇腫脹，舌頭髮麻的“武器”。

同樣是三四百萬年進化而來，同樣只有一根舌頭，爲什麼對辣味的承受能力卻不同？爲什麼有的人無辣不歡，有的人卻一口不能吃？**辣味是一種“痛覺”**

常說一些食物“很辣”，但其實“辣”並不是一種味道。

人的舌面上分布有不同的味覺區，分別是酸、甜、苦、咸，不同的區域能讓人感受到不同的味道。

在吃一些食品時，大腦也將收到味覺傳遞的信號，能感受到這些味道，做出相應的反應。

在舌頭的味覺分布區里，並沒有辣味對應的味覺區。食用辣椒後之所以會感到辣，是因為辛辣食物中的一些複合物，激活了人體中一種叫做“傷害性感受器”的感覺神經元。這種神經元遍布全身，當身體接觸到熱燙物體時，也能激活這種神經元。

吃辣時，之所以感覺像“嘴巴里着火”了一樣，是因為大腦的確認爲嘴里起火了。相反，如果吃一些含薄荷醇的食物，涼涼的薄荷味複合物激活了“冷覺感受器”，嘴里的灼燒感會緩解很多。

喜歡吃辣的人和不喜歡的人，所感受到的辛辣感是相同的，只是吃辣的人忍耐力提高了，更享受那種“灼燒感”。

辣味是這樣“征服”味蕾的

不同食物辣味各異

食物中的不同複合物形成了不同的辣味。比如，黑胡椒和紅辣椒中含有的辣椒素和胡椒碱，由一種叫“烷基胺”的分子組成。這種分子較大，較重，能滯留在嘴中。

而芥末醬、辣根醬中含有一種叫“異硫氰酸鹽”的分子，這種分子較小，能輕鬆擴散到鼻竇處。

因此，吃紅辣椒時，嘴里會有灼燒感，而吃芥末時，鼻子里會有灼燒感。

辣味這樣讓你“上癮”

既然辣是一種“痛覺”，我們爲什麼還會對辣“上癮”呢？

我們無法得知人類最早食用辣椒的時間和原因。考古學家從兩萬三千多年前的古人類器皿中，發現了類似芥末的香料，但尚不明確這些香料的用途。

考古學家還發現，一個六千多年前的瓦罐旁有烤魚和烤肉的痕迹，罐內還有一些芥末。因此，有觀點認爲，古人類從這時開始食用辣味做香料。

對一些人來說，吃辣就像坐過山車，雖然最直接的感受並不舒服，但他們非常享受隨之而來的刺激感。吃辣時，大腦感覺到“痛覺”，會分泌一種名爲內啡肽的激素，內啡肽與腎上腺素相反，它能夠放鬆大腦，緩解壓力。內啡肽會讓人產生愉悅的感覺。因此，當痛的刺激慢慢消退，人體內的壓力也隨之得到了平緩釋放。

“征服”味蕾的

但是，如果一直猛吃辣的話，身體所分泌的內啡肽就無法使人感到滿足，這樣一來，就會更加想吃辣，於是就吃辣“上癮”了。

吃辣的好處

作爲蔬菜界較有爭議的“火辣選手”，吃辣椒給身體帶來這些好處：

1 **開胃消食**：辣椒能促進消化液分泌，增進食慾。

2 **促進血液循環**：辣椒能促進血液循環，改善怕冷、凍傷、血管性頭疼。

3 **止痛散熱**：辣椒性溫，能通過發汗降低體溫，並緩解肌肉疼痛，因此具有較強的解熱鎮痛作用。美國研究發現，辣椒素能減少傳達痛感的神經遞質，使人對疼痛的感覺減弱。

有八類人儘量少吃辣

辣味雖然讓嗜辣者“欲罷不能”，卻不是所有人都能夠吃辣。對一些慢病患者而言，辣椒吃多了對身體有害。

1 **心腦血管疾病患者**：辣椒中的辣椒素會使循環血量增加，心跳加快，誘發心動過速，心腦血管疾病患者應少吃辣椒。

2 **腎不好的人**：辣椒素通過腎臟排泄，對腎臟有一定的刺激作用，如果腎不好的人經常吃辣，會加重腎臟負擔。

3 **胃酸過多的人**：辣椒素會引起胃酸分泌增加，胃酸多了可引起膽囊收縮，導致膽道口括約肌痙攣，造成膽汁排出

困難，從而誘發膽囊炎、膽絞痛及胰腺炎。

4 **便秘的和痔瘡嚴重的人**：辣椒素具有刺激性，會加重便秘症狀。痔瘡患者進食後還可能引起痔靜脈充血和水腫，導致疾病惡化，誘發肛門膿腫。

5 **口腔潰瘍患者**：辣椒刺激性較大，不但會誘發疼痛，還會刺激潰瘍面，使其進一步擴大，久病不愈。

6 **眼病患者**：有角膜炎、紅眼病等問題的人如果吃了辣椒，很可能會造成眼皮腫脹、眼睛發燙甚至眼壓升高等不適症狀。

7 **甲亢患者**：甲亢患者本身心率就很快，食用辣椒後，心跳速度會更快，症狀更爲明顯。

8 **胃腸疾病患者**：患慢性胃炎、胃潰瘍、食管炎的人如果經常吃辣，辣椒素會刺激黏膜充血水腫，加速腸胃蠕動，從而引起腹瀉、腹痛等症狀，對消化功能也會有影響。

