

李梅 主编

JIANKANGBAISHITONG



身边的科学

健康百事通

JIANKANGBAISHITONG

请关注本书内容
它可能对您的健康产生积极影响

上海科学普及出版社



封面设计 赵 斌

JIANKANGBAISHITONG

JIANKANGBAISHITONG

ISBN 7-5427-1845-2



9 787542 718457 >

定 价: 18.00 元

身边的科学

——健康百事通

李 梅 主编

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

身边的科学/赵卫建,何祖斌主编. —上海:上海科学普及出版社,2001.6 (2002.8 重印)

健康百事通

ISBN 7-5427-1845-2

I. 身... II. ①赵...②何... III. 科学知识-普及读物 IV. Z228

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 38265 号

身边的科学——健康百事通

李 梅 主编

上海科学普及出版社出版

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

新华书店上海发行所发行 常熟高专印刷厂印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 10 字数 350000

2001 年 6 月第 1 版 2002 年 8 月第 2 次印刷

印数 8001—11500

ISBN 7-5427-1845-2/G·575 定价: 18.00 元

《身边的科学——健康百事通》

编委会名单

主 编：李 梅

常务副主编：郭天成

副 主 编：曹家麟 曹一丁 王洪太 万建国

编 委：高修宗 黎恒卫 孙国彪 宋仪龄

胡开建 戎志侠

编委会办公室工作人员：周国梁 周来根

周 倩 刘 逸

编 撰 者：朱永安

序

在新世纪开始之际,我们很高兴地向读者推荐这本科普读物。为了出好这本书,中共上海市闸北区委、闸北区人民政府和上海大学的有关领导组成了编委会,与几位执笔的专家和上海科学普及出版社的同志们进行了数月的精心策划、认真组稿、反复修改,现在终于定稿出版。本书大部分编委长期工作在基层,与广大群众有着密切的交往和联系,深知群众当前最需要最能接受哪些科普知识,所以这本书应运而生。可以说,这本书出版面世的过程本身就充分体现了他们工作中的科学精神,充分显示了他们对党的“三个代表”重要思想身体力行的实践能力。

《身边的科学——健康百事通》全书共分十章,它以通俗易懂的语言文字和深入浅出的科学道理,向读者较全面地介绍了医疗药物、人体生理、饮食营养、强身健体等方面的知识。显而易见,《身边的科学——健康百事通》编者试图通过本书,向以城乡居民群众和青少年为主体的广大读者宣传每时每刻存在于自己身上的和身边的科学知识,提高广大读者对学习科学知识的兴趣,增强广大读者辨别和抵制各种伪科学、反科学行为的能力。编著者在本书内容的编排方面,特别注意在对以往出版的此类书籍的借鉴、继承的同时,大胆地进行了必要的、适度的创新。如编著者从大量的健康知识中,提炼出精华部分,编撰成生动易记的文字,使本书内容具有高度浓缩性。健康知识的关键是在于使用这些知识,本书内容具有很强的操作性,对于读者来说,一读就懂,一懂就能操作,就有收益的健康知识,往往是最需要的。内容上的这些特点,无疑会在一定程度上使本书较好地满足读者的求知欲,增加本书对读者的吸引力。

根据邓小平同志“科学技术是第一生产力”的英明论断,党中央从20世纪80年代就提出了“科教兴国”的战略思想,把加强社会主义精神文明建设、提高全民族的科学文化和思想道德素质提到了十分重要

的地位。为了落实“科教兴国”的战略，江泽民总书记号召我们要在全社会“弘扬科学精神，传播科学思想，倡导科学方法，普及科学知识”。不言而喻，长期坚持向广大民众进行科学普及工作，以科学指导人民群众的生产实践，提高他们的生活质量，是各级党委、政府义不容辞的神圣职责，是广大科技工作者应热心投入的光荣任务。《身边的科学——健康百事通》编著者本着对广大读者极其负责的精神，出版了这本富有情趣和实用价值的科普书籍，将知识性和趣味性恰到好处地结合起来，雅俗共赏，给读者以深刻的启迪。

培根说过：“知识的力量不仅取决于其自身的价值，更取决于它是否被传播以及被传播的深度和广度。”实践证明，在引导千千万万人对科学的兴趣，鼓励人民群众跨进科学门槛，激发公众对科学的理解方面，科普书籍是可以大显身手、大有作为的。古人说：善歌者使人继其声，善教者使人继其志。《身边的科学——健康百事通》的编著者通过努力的工作，力图达到宣传普及科学精神、科学思想、科学方法、科学知识的初衷，读者朋友一定会在对本书的阅读之后更加深刻地感受到。

邓伟志

2001年4月24日

目 录

一 常见病(症)防治指南	1	五 儿童强身乐园	134
1. 糖尿病防治要旨	1	1. 婴儿保健要则	134
2. 心脏病防治要领	8	2. 儿童健体技巧	144
3. 高血压防治精粹	21	3. 儿童生活禁忌	155
4. 其他心脑血管病症的防治 精要	30	六 自我诊断精要	162
5. 感冒防治门径	38	七 四季养生沙龙	170
6. 其他常见病(症)的防治精 要	42	1. 春季宜知	170
二 老年人保健天地	65	2. 夏天精则	177
1. 老年人护体要道	65	3. 秋日径道	191
2. 老年人生活须知	84	4. 冬令诀要	198
3. 老年人与体锻	93	八 防癌抗癌	213
三 男性保健要略	96	1. 癌症信号与致癌原因	213
四 女士健身苑	103	2. 抗癌妙法	232
1. 女性的生理特点与保健	103	九 强身灵招	246
2. 孕产妇保健菁华	113	1. 饮食健身法	246
3. 经期保健要点	126	2. 日常健体术	259
4. 更年期保健门路	131	3. 运动强体术(附:运动健 身须知)	278
		十 益寿佳招	293

一、常见病(症)防治指南

1. 糖尿病防治要旨

糖尿病及我国患者的特点

糖尿病是一种常见的慢性疾病,病因是胰岛素分泌不足,食物中的碳水化合物代谢不正常,变成葡萄糖从尿中排出体外。胰岛素可以帮助人体利用糖、淀粉和其他食物中的能量,胰岛素缺少或利用率降低时,血糖水平就会上升。糖尿病会引起短期或长期的并发症,如失明、阳萎、肾脏疾病和足部病变,以致截肢。糖尿病病人患心脏病和中风的机会是正常人的3~7倍。糖尿病患者中60%以上伴有高血压。患心血管疾病的可能性是正常人的4倍。糖尿病可引发多种脏器的损害,甚至导致死亡。

糖尿病分为Ⅰ型、Ⅱ型。Ⅰ型患者不能产生或只能产生少量胰岛素,发病者多为儿童和青年人。通常在短期内出现症状。Ⅱ型患者仍可能制造胰岛素,但其效力不足或数量不够,不足控制血糖水平。

我国糖尿病发病有四大特点

- 发病率逐年上升,1979年为1%;

1989年为2%;1996年为3.2%;
2000年为5.1%;

- 90%以上为Ⅱ型糖尿病,即非胰岛素依赖型;
- 不少人对自已的血糖升高一无所知;
- 发病年龄日趋低龄化。

糖尿病的高危人群

- 有家族史。
- 肥胖者,得糖尿病比瘦人高3.5倍。
- 40岁以上。
- 血糖曾经高过,或者尿糖曾呈阳性过,虽然现在正常,但他永远是“危险”人物,年龄越大越危险。
- 代谢综合征患者 它包括“七个高”:高体重;高血糖;高血脂;高血压;高尿酸血症,尿酸多了容易得“痛风”;高血粘稠度,易发生中风或冠心病;高胰岛素血症,综合病的基础就是胰岛素比较高。“七个高”往往同时存在,一个人有三个以上“高”,就表明得了这种综合征。

糖尿病的十大信号

- 不管吃多少,总觉得饿,有些人过去不喜欢吃甜食的,现在也变得喜欢吃了;
- 时常口渴,饮水量比平时明显增多;
- 小便次数增多,1天排尿多达3~5千克;
- 身体倦怠无力,耐力减退;
- 体重下降,变得消瘦;
- 视力无原因的下降,视物模糊;
- 身上发痒或皮肤反复感染;
- 出现肌肉痉挛,腿肚子抽筋;
- 齿槽溢脓;
- 男子出现阳痿。

一旦发现上述10种现象的3项以上者,应及早去医院检查,以便及时确诊治疗。

无痛性心肌梗塞:糖尿病患者的特殊表现

无痛性心肌梗塞是糖尿病患者的特殊表现。诱因为劳累、精神紧张。此时患者的心肌酶谱可有明显改变,心电图可有特异性改变,如发现不及时,梗塞面积形成增大,患者即使抢救成功也会造成不良后果。如并发心力衰竭、心律不齐、室壁瘤等。

无痛性心肌梗塞一旦确诊,患者就应绝对卧床休息,服用溶栓药与镇静药,同时设法消除并发症。

“多汗”是糖尿病神经病变早期信号

最近的研究发现,多汗能够反映糖尿病神经早期病变的发生。大家知道,出汗是人体调节体温平衡的主要手段之一。糖尿病轻度的植物神经病变会出现多汗,而严重的神经病变则导致出汗减少。这是因为汗腺受到兴奋性神经和抑制性神经的双重调控。抑制性神经比兴奋性神经更容易损伤。糖尿病神经病变早期主要损伤抑制性神经,导致出汗增多;晚期则两种神经均受损,出汗量就减少。

皮肤上的糖尿病早期信号

- 出汗异常 多汗或少汗,甚至有患者汗液淋漓。
- 感觉异常 四肢皮肤麻木,常有灼热感、蚁走感、行走时踏棉垫感。有的人手足及四肢强烈疼痛,穿衣袜,盖被时可加重疼痛。
- 红色面孔 有人调查250例糖尿病人中,120人颜面色泽较红。在45例隐匿性糖尿病人中,32例有不同程度的红色面孔。
- 皮肤疱疹 酷似灼伤性水疱,壁菲薄,内含透明浆液,疱周无红晕,容易发生于指、趾部位。手足的背部或底部边缘,单个或多个出现。数周内自愈,但可反复出现。
- 突发黄色瘤 四肢屈侧、臀、颈、膝

等处皮肤常常可以见到成群突发的黄橙色小结节或小丘疹,周围绕以红晕,有瘙痒的感觉。

- **颈部毛囊炎** 后颈枕部出现脓头疖子样的炎症,有触痛感,如不及时治疗,可发展为小疖子或蜂窝组织炎。脓液排出后可愈合,但常反复发生。
- **皮肤瘙痒** 全身或局部皮肤干燥脱屑,剧烈瘙痒。女性患者以阴部瘙痒更为多见。

五种人应及早预防糖尿病

- **夫妇都是糖尿病患者的子女**,至少有 1/3 的机会发生糖尿病。
- **腰、胸、颈、臂部脂肪过多的“苹果型”体型的中年妇女**。
- **出生体重为 2.2 千克或更低的婴儿**发展为糖尿病的危险要比正常体重的婴儿高出大约 6 倍。
- **经常手足发麻疼痛的人**。据统计,手足麻木疼痛在糖尿病人中占 40% 以上。
- **肩周炎困扰的中老年人**。肩周炎有可能是某些糖尿病潜在状态的特殊表现。

糖尿病人应注意的“四有”

- **用药有时** 药物治疗是控制血糖的主要手段,严格定时定量用药是每一位糖尿病病人应该坚持的原则。如优降糖应该在饭前服,拜糖平则

与饭同时服用,绝不能随意更改。节日期间,有些人忘记服药,或怕吃药打针麻烦而中断治疗,常常导致病情加重或复发。

- **饮食有量** 合理安排饮食是控制血糖的关键。不要过量进食、饮酒,尤其是少食高热量、高脂、高糖饮食。有的人往往只注重减少主食,认为只要减少了面、米就可降低血糖,肉、蛋、禽类照吃不误,须知脂肪产热量是淀粉类的一倍,是导致血糖居高不下的常见原因;还有的人只知道不吃甜食,却不停地吃花生、瓜子、水果、饮料等零食,大大增加了热量的同时,引起血糖的升高。
- **起居有节** 过度疲劳、情绪激动、失眠也可引起血糖波动;更不可通宵达旦玩牌、搓麻将、看电视,因为高度精神紧张和劳累过度非常容易引起血糖升高。
- **运动有度** 适度运动是控制血糖的另一主要手段,运动促进细胞对糖的摄取和利用,可以使血糖降低、尿糖减少。假日里生活无规律,吃得多、运动少,睡懒觉不可取,还是应该坚持适度运动。

“糖尿病足”应早防

糖尿病足是糖尿病人常见的并发症,在老年糖尿病患者中发病率为 2.8% ~ 14.5%。糖尿病足早期表现为脚部皮

肤干燥,出汗或痛、温觉消失,继而发展为脚趾溃烂、感染、发黑、坏死。并很快扩散到健康的脚趾,可在一周之内侵害到骨头,最终可导致截肢。

糖尿病患者应注意脚部的保护:不穿质地硬的鞋子,冬季注意保暖,夏季不要穿凉鞋以防鞋中进沙子,袜子要选择吸水性好、柔软的,袜口不要太紧,皮肤干裂的要用些软化剂,脚趾甲不要剪得过短,注意保护甲沟,每天用温水(低于40℃)洗脚,洗后要擦干,以免细菌滋生,每日可用手轻轻按摩脚部。

糖尿病患者足部如有以下变化要立即到医院检查:皮肤变白、变暗或出现斑纹,皮肤干燥、水肿,脚部变形,静息时痛、温觉减低等。

糖尿病的综合疗法

- **血糖监测** 为实现“治疗达标”,自我监测已成为必要手段。可以通过最简单的尿试纸进行自我监测并做好记录,定期与医生联系,接受血糖检查和指导。
- **药物治疗** II型糖尿病首先应用口服降糖药物,治疗无效方增加胰岛素治疗。目前口服降糖药种类相当多,如何选择,病人要遵从医生指导,不可盲目服药,以防不安全及血糖波动,影响疗效。
- **饮食控制** 目前在于将饮食总热量

和脂类控制在一个较低水平线上,特别是肥胖者要以低糖、低脂饮食为主。注意多吃些水果、蔬菜、谷物和粗粮等,以增加进入胃肠道的粗纤维,促进肠蠕动,延缓消化吸收,有利于控制高血糖。

- **运动疗法** 糖尿病人平日参加适宜的运动锻炼,不仅可促进糖的利用和消耗,降低血糖,还可改善心血管机能和机体代谢,减少并发症。

糖尿病人护眼要诀

- 定期检查血压,努力使血压保持在健康范围内。
- 如发现视力方面的改变,不要恐慌,去医院检查。血中葡萄糖水平过高或过低也可引起视力暂时模糊。
- 向眼科医生咨询您的锻炼计划的可行性,一些活动能够升高眼内的压力,导致视网膜出血。
- 如患有视网膜病,应避免使用避孕药,因为这些药可影响血液的凝固或升高血压。
- 早期进行视网膜病的激光治疗,失明的危险可减少90%。
- 在最初的检查后,每年要看一次熟悉视网膜病变和其他眼部糖尿病并发症的眼科医生。

糖尿病人怀孕慎重

据统计,患糖尿病的妇女妊娠后病

情加重者较多,胎儿的畸形发生率较高,还容易形成巨大儿,造成分娩难。而巨大儿易患多种疾病,死亡率相当高。因此糖尿病妇女妊娠有很大风险。孕前要认真治疗,使空腹血糖降至并维持在正常水平后方可妊娠。孕后要在医生指导下合理用药,并定期进行体检和产前检查,以便及早发现孕期并发症和胎儿畸形,保证母婴健康。

糖尿病人宜服食母生

食母生片富含铬,铬是人体不可缺少的微量元素之一,它是葡萄糖代谢所需要的一种酶的重要组成部分;也是分解蛋白质的某种酶的组成部分;还参与与控制血液中的葡萄糖水平。糖尿病是由于胰岛素相对不足而致的代谢性疾病,而铬能起到活化胰岛素的重要作用。

铬只能由食物提供。糖尿病人由于控制饮食,难以从食物中摄取足量的铬,由于缺铬,从而不利于控制血糖水平和恢复胰岛素的功能。所以,常服食母生片是糖尿病患者有效的辅助治疗办法。营养学家建议糖尿病人每日分次口服食母生片8克,据观察,这对控制血糖比服用一般降糖药的效果还要好。

饭前一杯茶,能够降血糖

科学研究证明,茶中咖啡碱、维生

素C能提神且可消除疲劳和促进代谢;同时也发现茶具有抗癌和降低胆固醇的作用。近年又证明,茶中含有10%~15%的多酚类化合物,它能降低淀粉酶和糖类消化酶的活性,从而抑制糖在消化道的吸收,控制血糖升高。因此,糖尿病患者饭前饮茶一杯,可在一定程度上控制饭后高血糖,对糖尿病起到辅助治疗的作用。

食桂皮 降血糖

美国科学家说,在日常饮食中适量添加桂皮,可能有助于预防或延缓因年老而引起的Ⅱ型糖尿病。

据美国《科学家》杂志报道,美国研究人员发现,桂皮能够重新激活脂肪细胞对胰岛素的吸收能力,大大加快葡萄糖的新陈代谢。研究人员计划在一年内对桂皮提取物进行试验。他们推荐说,每天在饮料或流质食物里添加1/4~1匙桂皮,对Ⅱ型糖尿病可能起到预防作用。

糖尿病人应多吃优质蛋白

糖尿病患者的蛋白质供应,传统多以植物蛋白如豆类、豆制品为主。但专家们经过临床观察研究后认为:植物蛋白所含非必需氨基酸较多,生物利用率低;而植物蛋白分子颗粒较大,在肾脏滤过时可能造成滤过损伤,能加速肾小球毛细血管的硬化和加重肾

脏负担。因此,学者们并不主张糖尿病患者过多摄食植物蛋白。相反,某些动物蛋白为优质蛋白质,如奶类、禽蛋类、水产类的蛋白质,所含必需氨基酸较多,利用率高,营养价值好。并且这类蛋白质颗粒小、肾脏滤过不会引起滤过损伤,具有保护肾脏作用,对糖尿病人的血糖水平亦无不良影响。

所以,专家们建议糖尿病患者应在蛋白质的供应上以优质蛋白质的食物为主,而不是植物蛋白。特别是糖尿病肾病早期患者,为预防肾功能进一步降低,除积极控制糖代谢紊乱、降低血糖外,选用优质蛋白质饮食以降低尿蛋白和保护肾脏功能,也是必不可少的措施。

糖尿病人冬令进补要诀

冬季,糖尿病病人进补的原则是“一通二补”。一通是指必须保持消化道通畅,减少小肠对糖分的吸收。二补是以补阴为主,兼以补气。因为糖尿病人火热之症居多,热必伤阴耗气,久则气阴两虚。可对症选用滋肾、生津、清热为主的方剂,如玉泉丸、玉液汤、沙参麦冬汤、六味地黄丸等。如兼气虚者可适量加人参、黄芪等补气药;如表现为四肢发冷、畏寒、腰膝酸冷、阳痿、月经不调等阳虚症时,可在方中酌加肉桂、附子、仙灵脾、淫羊藿等。

糖尿病人应喝小黄米“油”

每天早上用优质小黄米约 50 克,淘洗干净,用洁净的锅(铝、铁锅均可)煮稀饭(如煮大米稀饭一样),但不要加任何佐料,煮好后沉淀片刻,用干净勺子撇出上面一层小黄米油汤,在早餐前约半小时喝下,剩下的小米饭待吃饭时吃掉,有很好的辅助治疗作用。每天早上喝 1 次,连喝 3 个月必有显效。连喝半年,一般尿糖“+”号、口渴、手臂麻等症状可随之消失。

糖尿病人的三种食物

- 忌用的食物 红糖、白糖、冰糖、蜂蜜、水果糖、果酱、水果罐头、甜饮料、各种甜糕点等。
- 节制的食物 面粉、大米、小米、玉米、荞面、黄豆、赤小豆、绿豆以及花生米等;含糖较高的食物,如红薯、土豆、粉条、粉皮、西瓜、甜瓜、哈密瓜、苹果、香蕉、梨、荔枝、大枣、桃、柿子、杏等;肉类蛋类在日常饮食中也应节制。
- 随意吃的食物 油菜、大白菜、小白菜、菠菜、青菜、苜蓿、芹菜、韭菜、莲花白、番茄、黄瓜、冬瓜、西葫芦、苦瓜、丝瓜、豆制品、乳类、鱼虾、海带等。

能降血糖的食物

- 柚 又名文旦。有抗炎解酒作用,

其新鲜果汁含有胰岛素样成分,所以有降血糖的功能。

- **蘑菇** 含有多种氨基酸及维生素,对形体清瘦的糖尿病患者更适宜。
- **米仁** 含蛋白质、维生素 B₁ 及多种氨基酸,具有健脾、清热、化湿、止泻、利尿作用,可降压、降血糖,尤其适用伴有高血压的糖尿病人。
- **薤菜** 又名空心菜,可以治鼻衄、痈肿。紫色薤菜中含胰岛素样成分,可作为糖尿病人之菜肴。
- **洋葱** 含有维生素 A、B₁、B₆、C 等,并有杀菌作用,能抑制高脂膳食引起的血浆胆固醇升高,适用于糖尿病合并动脉硬化者。
- **胡萝卜** 能健脾化滞、滋肾壮阳。含胡萝卜素、维生素等多种成分,及一种无定形黄色成分。人体摄入后有明显降血糖的作用。
- **黑芝麻** 能补肝肾,润五脏,适用于糖尿病人肝肾阳虚者,对平时大便溏薄不成形的糖尿病患者不宜食用。
- **鳝鱼** 可降血糖,适宜于老年糖尿病患者。
- **蜂乳** 即王浆。含有丰富果糖、葡萄糖、脂肪、氨基酸、维生素等,能增

强抵抗力,促进生长,对血糖相对稳定的糖尿病患者可试食。

降糖奶粉未必“降糖”

据介绍,一些降糖奶粉之所以有降糖作用,是因为放了微量元素铬。有关专家指出,铬与胰岛素合用,有辅助的降低血糖作用,但铬不能代替降糖药物。

问题的关键是,并不是每个糖尿病患者都缺铬。体内缺少铬的患者服用铬或许有降血糖作用,而体内不缺铬的患者服用后就没有降血糖的作用。而是否缺少铬这一微量元素的检测极其复杂,许多医院并未开展此项业务。

此外,最重要的一点就是市场上的降糖奶粉有的是全脂奶粉,也就是不脱脂的奶粉,它能增加热卡,而热卡却能增加人的血糖指数。

为此,有关专家指出,盲目服用降糖奶粉既不科学也不经济,糖尿病人补充营养要服用脱脂的牛奶或奶粉;另外,如果真的缺铬,可直接服用铬元素。

2. 心脏病防治要领

心脏病早期症状

- 体力劳动时常呼吸不畅,但休息后可很快消失。
- 跑步、爬山及登楼梯时,比以前容易出现心慌、气短、气急,甚至嘴唇发紫。
- 情绪激动或劳累时会出现左胸部有压迫感或疼痛感,但情绪缓和及休息时有好转。
- 夜间睡觉时突然惊醒,感到呼吸困难,被迫坐一会儿方可消退。
- 有时胸部疼痛可能放射到肩部、手臂、颈部或上、下颌部,且伴有出汗现象。
- 在感冒或腹泻后不久,出现明显的全身乏力,行走时心慌、气促,应警惕病毒性心肌炎。

生活中的心脏病诱因

- 经常大吃大喝 大量饮酒及大吃鸡、鸭、肉、蛋等高热量食物者可致冠心病。
- 用脑过度 医学专家观察发现用脑过度,如持续1小时以上思考复杂的数学问题,导致大脑血流增加而心肌血流减少的“盗血”作用,可使冠心病发作增加3倍。
- 情绪不良 烦躁、恐惧或愤怒都会使心跳加速、呼吸急促、血压升高,

严重时引起脑血管痉挛、缺血性休克或冠心病发作。

- 贪凉感冒 天热贪凉而感冒,会感染病毒导致病毒性心肌炎。
- 体态畸形 一些不是很胖但脂肪却集中在腹部的人常是心脏病和中风的患者,这是因为脂肪太靠近门静脉,很容易进入血液并沉积于血管壁造成动脉硬化和血管梗塞。
- 秃顶 调查发现,谢顶者发生心脏病的危险比普通入高3倍。
- 肥胖者 体重超过标准每10%以上,患心脏病的可能性也同步增加10%。
- 牙龈疾病 这是近年来论述与心脏病有紧密关系的热门话题,是被发现的又一奇怪的发病因素。大量证据表明,常患牙周病的人患心脏病的危险比其他人增加1倍。原因不复杂,细菌可能通过牙周的血管进入血液造成致病的凝块而引发心肌梗塞。
- 久坐看电视 据调查,每日连续看电视4小时以上,持续6个月以上,容易导致发生心脏病。
- 妊娠与分娩 妊娠时全身血量增加,分娩时的用力,可加重心脏负担,导致心脏病发生。
- 恶劣的气候 每年秋冬和早春多变