

伴侣与你的健康息息相关



资料图片

朝夕相处的伴侣会从多个层面上影响你的健康,这真不是瞎说!这些影响既有可能是积极的,也有可能是消极的。

实际上,伴侣对我们健康的影响,主要体现在锻炼习惯、工作时间和性格上面。让我们一起来看看这些会对你的健康产生什么样的影响吧!

伴侣对你健康的积极影响 缓解疼痛

众所周知,当两个人一起散步时,他们的脚步在潜意识中会趋向于同步。同理,在对话过程中,你也会有意无意地模仿朋友的姿势。

美国科罗拉多大学波尔得分校和以色列海法大学的研究者发现,当女方处于疼痛状态时,如果伴侣触摸她的身体,夫妇的心率和呼吸模式趋近于同步,女人的疼痛也会逐渐减轻。

这些发现印证了所谓的“人际同步”现象,即人们有模仿与其相处时间较长的其他人的生理功能的倾向。该研究的主要作者是科罗拉多大学波尔得分校在疼痛领域的博士后研究员帕维尔·戈德斯坦,他解释说:“伴侣间越能心领神会,止痛效果就越强,身体接触时的同步程度也就越高。”

帮助你达到健康的目标

当养成健康习惯时,两个人拧成一股绳要胜过一个人的力量。英国伦敦大学学院的科学家发现,如果你打算永久性地改掉坏习惯,当伴侣也做出这些改变时,你更有可能成功。

例如,对于吸烟女性来说,如果伴侣同时戒烟,那么有半数的女性能够成功;如果丈夫从不吸烟,成功戒烟的女性比例为17%;如果丈夫也经常吸烟,成功戒烟的女性比例仅为8%。

提高体适能

美国约翰霍普金斯大学公共卫生学院的研究者发现,当伴侣中一方的体适能得到提高后,配偶的体适能也能得到提高。

在间隔6年的两次医学检查中,研究者询问了一些夫妻的体力活动量。在第一次医学检查时,如果妻子达到了推荐的运动量,那么她们的丈夫在第二次医学检查时

达到推荐运动量的可能性为70%。反之,当丈夫在第一次医学检查中达到推荐运动量时,他们的妻子在第二次随访时达到推荐运动量的可能性为40%。

该研究的作者之一是约翰霍普金斯大学公共卫生学院的博士劳拉·科布,她说:“当谈及提高体适能时,最佳的同伴压力就来自于与你形影不离的伴侣。”

改变微生物群落

加拿大滑铁卢大学的研究者发现,居住在一起的夫妇会彼此影响到皮肤上的微生物群落。夫妇皮肤上微生物群落的共性如此之强,以至于在采用计算机算法检测夫妇是否共同居住时的准确性达到了86%。

伴侣间最相似的皮肤区域就在脚上。滑铁卢大学生物学系的教授乔希·诺伊费尔德解释说:“这么讲是有道理的,因为夫妇经常赤脚在同一淋浴间里洗澡和行走;这一过程很有可能造成了伴侣间皮肤上微生物群落的交换。”

改善身心健康

英国卡迪夫大学的研究者发现,长期、忠诚的婚姻关系有益于夫妇的身心健康,这种好处会随着时间的推移而愈发弥坚。

平均而言,已婚的人活得更长。婚姻关系稳固的女性其心理健康状况更好,而婚姻关系稳固的男性其身体健康状况更好。

降低健康隐患的风险

研究表明,伴侣也会影响对方患上某种疾病的风险。例如,美国密歇根州立大学的心理学研究者发现,婚姻幸福的男性一旦被确诊为患有糖尿病,那么他们疾病的发展进程较为缓慢,治疗起来也更容易成功。这是因为患者的妻子要持续不断地调整丈夫的日常行为,具体表现为她们整日唠叨、叮嘱丈夫采用健康的生活习惯。

该研究的作者还发现,如果配偶的情绪乐观,那么对方较少患上慢性疾病,身体的移动功能也更强。

其他研究还发现,与未婚的同龄人相比,婚姻幸福的人在接受了冠状动脉搭桥手术15年后仍然存活的可能性高出了3

倍。此外,与单身、离婚或丧偶者相比,已婚的人不太可能患上心血管疾病。

伴侣对你健康的不良影响 搞砸你的减肥大业

美国科罗拉多州立大学的研究者发现,与伴侣一起节食可能会搞砸你的减重计划。这是因为,在夫妇双方共同努力争取达成减重目标时,如果一方成功地限制了饮食和吃得更健康,另一方对控制食物分量就显得信心不足。

促进体重增长

美国南卫理公会大学的研究者发现,对婚姻关系满意的新婚夫妇在结婚初期更容易发胖。英国巴斯大学管理学的研究者发现,结婚会让男性的体重增加,而做了父亲会进一步恶化这个问题。

增加某些健康隐患的风险

加拿大麦吉尔大学的研究者发现,如果夫妇一方患上了II型糖尿病,那么另一方也患上这种疾病的风险上升了26%。这是因为,尽管夫妇没有血缘关系,但他们拥有相同的生活环境、社会习惯、饮食和锻炼模式,所有这些因素都会增加患上II型糖尿病的风险。

美国加州大学伯克利分校和西北大学的研究者还发现,无论是与伴侣发生争吵,还是与对方有意见分歧,都会增加伴侣在晚年出现健康隐患的风险。在争吵期间的暴怒情绪会明显增加他们患上心血管疾病的风险,而保持沉默或冷战状态会增加后背疼痛或肌肉僵硬的风险。这项研究成果表明,不同的情绪化行为会在长期内埋下健康隐患。

研究还发现,如果伴侣一方失眠,那么另一方可能会在无意中加重伴侣的失眠。此外,对反复不断争吵感到疲劳的夫妻其体内的炎症标志物含量会上升。与有抑郁症的人结婚,自己患上抑郁症的风险也会上升。

美国亚利桑那大学的心理学研究者发现,当伴侣中的一方死亡后,另一方的生活质量也会受到严重影响。平均来看,人们需要超过两年的时间才能克服丧亲的悲痛情绪。(王萌)

骨折后,高龄老人更需积极治疗

本报讯 近日,92岁的黎老先生在市二院骨科二区接受了人工半髋关节置换手术,术后第二天就能下床活动,术后恢复良好。据该科主任宫爱民介绍,随着髋关节置换手术技术的精熟及麻醉科理念的更新,越来越多的高龄老人都可通过该种术式解除骨折、骨病带来的痛苦,减少并发症,提高生活质量,延长寿命。

据悉,黎老先生家住我市湛河区,一周前因车祸导致股骨颈骨折。因伤后疼痛及体位被动,导致老人食欲差、睡眠差,加之合并心肺功能严重障碍,老人很快出现烦躁震颤、言语不清,基础情况严重恶化。此时若治疗方案不对或家属态度不积极,老人整体情况将会短时间迅速恶化,危及生命。“骨折让老人面临巨大的痛苦。如果不做手术,将整天卧床,生活质量非常糟糕,家属护理负担也相当繁重。而手术做好了,能让老人生活自理,过上有质量的生活。”在了解了人工髋关节置换手术的效果后,患者家属经过权衡,决定尽快实施手术,保住老人生命,改善老人的生活质量。

入院第二天,经严格术前评估,制订手术方案后,老人接受了人工半髋关节置换手术。手术非常成功,老人术后体位不受限制,肢体活动比术前自如得多。术后第二天,医生鼓励老人下地活动。骨折疼痛消失,老人精神明显好转。目前老人在助行器辅助下已逐渐增加活动量,饭量恢复到术前水平,睡眠不受影响,心肺功能恢复。

“老年人骨质疏松,股骨颈骨折的发病率高,这种骨折往往被称为‘临终骨折或死亡骨折’。很多高龄老人从此‘一摔不起’。”宫主任表示,对于高龄老人来说,很多人持有“老人年龄大了不能做手术”“伤筋动骨100天”的观念,往往在老人骨折后采取保守治疗,导致患者长期卧床,增加心血管风险,极易并发尿路感染、肺部感染、褥疮等。临床中,有近1/3的老年髋部骨折患者因长期卧床导致并发症并迅速恶化而失去了生命。

“事实上,骨科技术的发展日新月异。目前,人工髋关节置换手术在国内已经非常成熟。在很多大医院,人工髋关节置换手术已经成为急诊手术范畴,患者做完手术后能够快速恢复,下地走路。”宫主任表示,对于高龄骨折患者来说,卧床就是恶性循环的开始,高龄髋部骨折患者基础疾病多、耐受能力差,往往出现并发症导致病情恶化,使老人承受巨大病痛折磨,甚至威胁生命。如果在老人骨折、骨病发生后,采用术前系统的评估体系进行快速评估,积极调理各方面生理指标,制订最佳的治疗方案,通过完善术中术后的预防体系,防治并发症的发生,再加上术后的康复措施,完全可以让老年患者尽快恢复功能,提高生活质量。

另悉,骨科对手术患者围手术期的疼痛管理有独到之处,宫主任介绍,除了术中精细操作,尽最大可能减少创伤外,该科还与麻醉科合作,术中术后对患者进行综合疼痛管理,术后做到无痛,使患者恢复得更快更好。(李莹)

平顶山博爱妇产医院

港式医院、平价医院 新农合、医保定点医院

平顶山博爱妇产医院是以女性为主要服务对象,集妇产科特色诊疗,女性心理、生理保健于一体的现代化专业女性全科医院,全程引进香港管理模式,秉承“质优、价廉、温馨、快捷”的医疗理念与管理模式,致力于为平顶山广大女性朋友提供高品质低收费的医疗服务。

咨询电话:8861111

地址:建设路与新华路交叉口东50米路北