

看体检报告,血型可能会被多数人忽略。但这个隐身在血液中的“神秘因子”,其实藏着不少门道——血型不仅是输血配型的密码,更是一把解锁疾病风险的基因钥匙。

血型里藏着你的健康秘密

(作者:秦冉冉,系北京大学人民医院输血科主治医师)



A型血:关注心脏健康

A型血人群在心脏健康方面面临特殊挑战。相关研究发现,这类人群冠心病的检出率达57%。A型血人群的总胆固醇以及低密度脂蛋白胆固醇(即坏胆固醇)比非A型血人群水平更高,冠心病发生的风险也就更高了。这是因为,A型血基因和胆固醇代谢基因在染色体上的位点临近,导致血脂更容易发生异常。A型血凝血因子的活性也相对偏高,促使了动脉粥样硬化的发生。

那么,A型血人群该如何预防冠心病呢?A型血人群,尤其是有心血管疾病家族史的人群,要定期进行血脂监测,重点关注总胆固醇以及低密度脂蛋白胆固醇的水平。同时,可以增加颈动脉超声和冠状动脉方面的检查,以进一步评估自身健康状况。需要注意的是,如果A型血人群出现胸闷、劳累后胸痛等症状,需及时前往医院进行心电图、运动平板试验等检查。

不过,也无须过度紧张。虽然A型血人群患冠心病风险相对较高,但若能坚持低脂饮食并保持适度运动,可将患病风险控制在极低水平。A型血人群要严格控制热量摄入,日常饮食中多吃蔬菜、水果和全谷类食物,适量摄取优质蛋白质,戒烟限酒,避免暴饮暴食。运动方面,建议每周进行3~5次有氧运动,游泳、慢跑等都是不错的选择。要提醒的是,牙痛、腹痛、乏力等是冠心病的非典型症状,A型血人群需提高警惕,多留意这些状况。

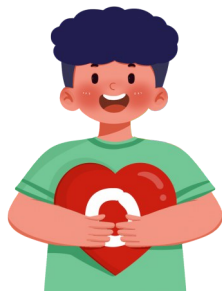


AB型血:防血栓、防健忘

研究发现,AB型血是引发血栓的一大重要因素,在血栓病因中占比达20%。如果AB型血人群同时存在凝血因子或凝血酶原的基因突变,其患血栓的风险则会进一步升高。对于这种情况,建议有血栓家族史、反复出现血栓病史或存在不明原因的静脉血栓史的AB型血人群进行易栓症监测,即进行一些与易栓症相关的基因的直接测序,可提前洞察潜在的遗传风险,为后续的防御和治疗争取宝贵时间。

若易栓症监测结果显示存在血栓相关基因突变或凝血指标异常,AB型血人群需采取个体化的综合干预方案。生活方式上,AB型血群体在久坐进行长途旅行时,建议穿戴弹力袜,通过给腿部适当施压的方式促进血液回流;定期做勾脚、绷脚的动作,以有效促进血液循环,从而降低血栓形成的风险。饮食上,则需要限制高糖、高盐以及油炸食物的摄入,增加富含 ω -3脂肪酸深海鱼类的摄入,如三文鱼、沙丁鱼等。同时,AB型血人群可以适当摄入大葱、洋葱、姜等食物,这些食物含有天然的抗凝成分,能够在一定程度上抑制血液凝固,降低血栓的发生概率。

除了血栓问题,AB型血人群在晚年可能比其他血型人群更容易出现记忆力衰退的情况,患认知障碍的风险也相对较高。学习简单编程、绘画等新技能,进行背诵古诗词、使用记忆卡片等记忆训练,以及开展数独、围棋、象棋等逻辑思维训练,能有效增强AB型血群体的记忆力和认知能力。此外,定期举办家庭聚会和团体活动,可降低这类人群的孤独感,延缓认知功能衰退。需要注意的是,AB型血群体还应保持充足且高质量的睡眠,睡前应远离电子屏幕,避免蓝光和强光过多刺激。



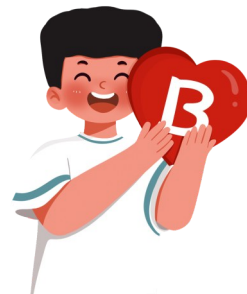
O型血:呵护好肠胃

O型血人群也有属于他们的烦恼:这类人群在消化性溃疡的发病风险上名列前茅,相较于其他血型人群,其患病风险高出1.5倍至2倍。O型血人群的胃肠黏膜表面有一种岩藻糖结构,也就是H抗原,这种结构会促进幽门螺杆菌的定植,进而对胃壁造成进一步破坏,增加胃溃疡的发生风险。另外,由于O型血人群体内的凝血因子在水平和数量上均低于非O型血人群,所以在胃肠黏膜受损的情况下,O型血人群的止血和修复能力不如非O型血人群,其病情转变为炎症和溃疡的风险也就更高。

为降低消化性溃疡的发生风险,建议O型血人群从以下几方面着手:就餐时,尽量选择餐具消毒严格的餐厅,使用公筷、公勺并实行分餐制,以减少病菌的传播。饮食上,避免暴饮暴食,少吃辛辣、高热量食物,这类食物易刺激胃黏膜、加重肠胃负担,可多吃小米粥、南瓜等清淡易消化且养胃的食物。定期进行胃肠镜筛查能及早发现肠胃病变,若感染幽门螺杆菌等致病菌,一般建议3~5年复查一次胃镜,及时掌握病情并积极进行治疗,从而有效预防消化性溃疡。

必须说明的是,虽然相关研究表明,血型预示着某些疾病风险的增加,但这些关联大多是基于观察性研究得出的,并不能就此断言血型就是引发疾病的必然因素。相比之下,吸烟、酗酒、肥胖以及久坐等因素,才是导致一些慢性疾病发生的诱因,而通过健康饮食和适量运动,可以有效降低慢性病的发生风险。

所以,大家还是要理性看待血型 and 不同疾病之间的关系,更多注重调节自身生活方式。与其担心血型会对疾病产生什么影响,不如把生活主动权掌握在自己手中——坚持均衡膳食,进行适度运动,戒烟限酒,保证充足的睡眠和愉悦的心情,这些才是守护健康的黄金法则。



B型血:注意控制血糖

相关研究表明,B型血人群更易罹患糖尿病,特别是2型糖尿病发病风险相较于O型血人群高出19%。对于B型血群体而言,注重低GI饮食(食物血糖生成指数低于55)尤为关键。低GI食物能促进胰高血糖素样肽-1的分泌,一方面可以增强胰岛素敏感性,让胰岛素更好地发挥作用,调节血糖;另一方面可减少因肠道菌群紊乱而引发的内毒素血症,维护身体的血糖平衡。

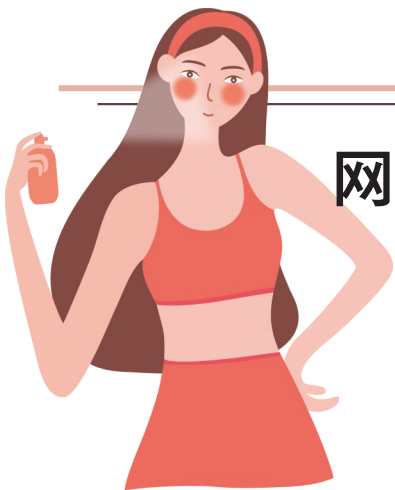
不过,低GI并不等于可以无节制地吃,必须同时兼顾总热量的摄入以及营养搭配的均衡。在主食选择上,建议优先挑选GI值处于30~50的食物,如燕麦、大麦、全麦面包等,同时减少米饭等精细米面的摄入;在蛋白质选择上,可选择鱼类、去皮的禽类、豆制品、蛋类等优质蛋白质来源,尽量避免食用加工后的肉类食品;蔬菜方面,则建议优先选择绿叶菜和十字花科类食物,减少食用土豆、红薯等淀粉类蔬菜;水果方面,可以选择苹果、樱桃、猕猴桃、梨等,建议每日控制在100~150克,分次食用;食用油方面,推荐摄入橄榄油等不饱和脂肪,减少动物脂肪及氢化油的摄入。

推荐B型血人群尝试地中海饮食模式,主要以蔬菜、全谷物以及鱼类为主,烹饪方式上多用蒸煮代替煎炸。调整进餐顺序也有助益,建议B型血人群先吃蔬菜或蛋白质以增加饱腹感,这样有助于控制血糖的上升速度。

除了饮食,运动和生活方式的调整对于B型血人群防控糖尿病同样不可或缺。推荐选择有氧运动和抗阻训练相结合的方式。一些中等强度的有氧运动,如快走、游泳、骑单车等,能够增强肌肉对葡萄糖的摄取;而每周进行两到三次哑铃、弹力带等抗阻训练,能重点锻炼大肌群,提升基础代谢率。对于腹部肥胖的B型血人群,建议在餐后一个小时或一个半小时进行运动,可以更有效地降低血糖的峰值,避免血糖过高对身体造成损害。

B型血人群还可通过适度冥想的方式减压,避免皮质醇和血糖出现过度波动;保持良好的作息习惯,防止熬夜对糖代谢造成干扰。

据光明日报



网红“降温神器”,暗藏这些致命风险

“冷感喷雾” 为什么会让人感觉到凉快?

冷感喷雾常见的主要成分除了水,还有LPG、乙醇、薄荷脑、香精及甘油。

LPG是被高压液化后的石油气,在按下喷雾按钮时,将乙醇及水等液体,以雾状形式均匀喷出,并瞬间汽化,吸收大量的热,以达到快速降温的效果。而乙醇具有挥发性,也能迅速汽化蒸发,带走皮肤表面的热量。成分中的薄荷脑能够让皮肤产生错觉,而实际上皮肤并没有真正地降温,和吃薄荷糖时呼吸都觉得凉道理相似。

在挥发性成分蒸发吸热,加以感官错觉的配合下,冷感喷雾达到了让人感到凉快的目的。为了避免喷完喷雾后皮肤中的水分被“抽干”,一些喷雾中还会加入甘油和水等保湿成分,锁住想要逃走的水分。

“冷感喷雾”使用不当很危险 警惕爆炸风险

不少人为了图方便,经常把冷感喷雾放在夏日高温的车里,甚至放在前挡风玻璃下。这是非常危险的行为,易产生爆炸。

冷感喷雾中的乙醇、丙烷或丁烷是易燃气体,与空气混合后,遇热源和明火有燃烧爆炸的危险。如果在密闭的空间里喷完喷雾,立即使用打火机,后果不堪设想。

市面上的冷感喷雾大多数用的是喷雾罐。喷雾罐是压力容器,如遇持续的高温,很容易导致罐内沸点低的各类液体汽化,使压力急速升高,让喷雾罐秒变“爆炸罐”。

小心皮肤被冻伤

冷感喷雾中的成分能迅速吸收热量,若短

时间内多次补喷或持续对着一个部位喷,会造成成分堆积,使汽化吸热效果反复叠加,导致皮肤局部温度骤降,造成冻伤。如果喷在眼周和伤口附近,喷雾很有可能刺激到眼周和眼睛黏膜,令皮肤受损或眼睛充血感染。

“冷感喷雾”安全使用指南

避免直接喷皮肤,建议喷洒在衣物上,减少刺激;

远离火源和高温环境,防止易燃、爆炸;

勿在车内或密闭空间大量喷洒,以防气体聚集引发危险;

敏感肌人群慎用,使用前可先在手臂小范围测试;

购买正规品牌产品,避免使用“三无”劣质喷雾。

据央视