

心血管病患者 过冬有“五忌”

对于老年人和明确有心血管病的患者,想要安全过冬,以下“五忌”要谨记。

忌“大补” 冬天是进补的好时节,但不可一概而论,如炖汤、炖肉等营养丰富的高脂、高蛋白食物,特别是放一些中药材,这对心血管病患者来说不见得合适。心血管病患者饮食应清淡少盐,多吃瓜果蔬菜和粗粮。

忌“早出” 寒冬日照时

间短,日出时间也晚,对比夏天同时段空气含氧量比较低,心血管病人冬天要“早睡早起”,且要等太阳出来后再到室外活动。

忌“着凉” 寒冷会引起血管收缩,血压也会比平时高。如果着凉受寒,容易发生心血管意外。因此,心血管病患者的保暖工作尤为重要。

忌“久澡” 很多人冬天洗澡会把水温调高,洗澡时间

延长。高水温会产生大量水蒸气,心血管病患者可能因缺氧导致心脏不适,建议洗澡时间控制在20分钟内。

忌“蒙睡” 冬天,蒙头睡觉在不少人看来似乎“顺理成章”。可被窝内氧气含量偏少,会影响正常呼吸,这对心血管病患者影响更大。应采取右侧卧位,双腿屈伸并把头露在外面。另外,早晨醒来后躺5分钟左右再起床。 子亮

蜂蜜与感冒药同服会降低药效

咳嗽了,喝蜂蜜水来润肺止咳可能是很多人的选择,但需要注意的是,蜂蜜跟感冒药要分开服用。

蜂蜜中含有多种有益人体健康的元素,还含有果糖、葡萄糖、淀粉酶、氧化酶、还原酶、消化酶等物质。其中酶类

最有可能和感冒药中的成分发生化学反应,从而影响药效。

蜂蜜中的“酸”也有可能致感冒药的某些成分失效。这是由于蜂蜜呈酸性,蜂蜜中除含有极少量的氨基酸外,还含有有机酸和无机酸。

如果感冒药中含有对乙酰氨基酚,蜂蜜会使其发生水解反应,生成醋酸和氨基酚,其中醋酸又可以跟蜂蜜中的各种矿物质发生反应,从而导致对乙酰氨基酚的药效降低。所以,一般建议蜂蜜与感冒药相隔4-6小时服食。 陈永

胰腺癌善于伪装 要留意这些信号

胰腺癌因其早期症状不明显,常伪装成“胃病”或“衰老”现象,极易被误诊。特别提醒中老年人,身体若出现以下变化,务必高度警惕。

持续腹痛,胃药无效 胰腺癌最常见的症状是中上腹部出现持续性钝痛、胀痛。若这种疼痛吃胃药总不见好,或者放射到了背部,甚至在平躺时加重、弯腰时减轻,千万不要再当成“老胃病”,要及时就

医检查。

皮肤发黄,小便如茶 如果发现眼白、皮肤突然发黄,小便颜色变得像浓茶一样深,大便呈灰白色(陶土样),通常是胰头肿瘤压迫胆管所致。哪怕没有腹痛症状,也要立即就医。

突然暴瘦,厌恶油腻 在没有刻意节食的情况下,体重突然出现无法解释的快速下降(如一个月内瘦10斤),并伴

有深度疲乏,且开始厌恶油腻食物,闻到就恶心,也要当心胰腺功能受损。

除了重视身体发出的信号,定期体检和筛查对早期发现胰腺癌也至关重要。

建议40岁以上或慢性胰腺炎患者、有胰腺癌家族史的高危群体,每年进行一次腹部超声和CA19-9检测,便于早期发现病变并及时治疗。

马腾飞

警惕隐藏在“手麻”背后的健康危机

有些“手麻”,不仅是局部问题,更是严重全身性疾病的首发症状。

脑卒中(中风)的预警

这是最需要警惕的“危险信号”。如果突然出现一侧手脚(同侧)同时麻木、无力,并可能伴有口角歪斜、流口水、言语不清、表达困难、头晕、步态不稳、视物模糊或重影、剧烈头痛,请立即拨打“120”急救电话,这是急性脑卒中的表现,每一分钟都至关重要。

肿瘤的压迫

肺尖部的肿瘤、臂丛神经

附近的肿瘤或囊肿,都可能压迫神经导致手麻。这种麻木通常是进行性加重,可能伴有疼痛、消瘦等全身症状。

自身免疫性疾病

如多发性硬化症,其症状之一就是肢体麻木,特点是具有时间上和空间上的多发性(不同时间、不同部位反复出现)。格林-巴利综合征也可能以手脚对称性麻木和无力为首表现,并迅速向上进展。

出现以下任何一种情况,都应尽快就医。

1. 突然发生的、无法解释的手麻,尤其是累及整个身体一侧。
2. 手麻症状持续存在且进行性加重,超过几天仍未缓解。
3. 手麻的同时,伴有无力气、肌肉萎缩(比如虎口肌肉塌陷)。
4. 手麻范围不断扩大,或从一只手发展到另一只手。
5. 伴有其他全身症状,如发烧、体重减轻、皮疹、视力问题等。

刘瑞

服用补药两小时后再喝茶

冬季是进补的好时节,不少人会选择药补来改善体质,但在此提醒大家,服用补药不宜同时喝茶,更不能以茶代水,送服补剂。

喝茶虽然能够提神、解渴、帮助消化,但茶叶中所含的鞣酸能与补药中含有的生物碱等物质结合,产生不能被人体吸收的沉淀物,进而影响药物吸收效率,降低补药应有的作用。

平日就有喝茶习惯而又需要进补的人,建议在服用补药两小时后再喝茶,这样既不影响进补,又照顾了平时的生活习惯。

刘健



便秘或是药物的副作用

出现便秘,很多人会自行吃泻药,殊不知,滥用泻药会损伤肠道,譬如含有芦荟等的泻药,反复使用会扰乱支配肠蠕动的神经,导致肠蠕动速度减缓,反而会加重便秘。

其实,有的便秘只是药物引起的副作用,如止咳药可能会抑制肠神经及排便中枢,让人排便意识减弱,引起便秘。镇静安眠药也会引起肠蠕动减弱。

建议便秘患者先通过饮水、运动、多食蔬菜水果等方式改善。若经医生诊断为便秘,确需治疗,可口服缓泻药,最好不超过7天。

王婷

皮疹后异常反应要排查脑炎

56岁的王先生一周前右侧耳郭长了带状疱疹,自行涂药后皮疹有所好转,却突然出现头脑昏沉、走路摇晃的症状,检查后发现他患上了病毒性脑炎。

脑炎是中枢神经系统的常见感染性疾病,病原体感染、免疫异常等都可能引发,且症状往往五花八门,尤其要注意这些容易被忽视的表现:全身症状+神经症状“混搭”,如感冒、发热后出现头晕、头痛、恶心呕吐,伴随肢体无力、行走不稳;带状疱疹、水痘等病毒感染后,若出现头昏、意识模糊、言语不清,需警惕病毒侵犯中枢神经;部分患者可能表现为记忆力下降、烦躁、嗜睡,易被误认为精神问题或老年痴呆;抽搐或意识障碍,这是较严重的信号,需立即就医。

卢正娟

淋巴结肿大不一定是淋巴瘤

感冒、牙痛、扁桃体炎和咽喉炎等,都可能引起颈部淋巴结肿大,在局部炎症好转后会慢慢消退。如果淋巴结肿大无痛性,质地很硬,与周围组织或者皮肤粘连、固定,则要特别小心,有可能是由肿瘤转移或者淋巴瘤引起的。一旦怀疑恶性的淋巴结就要高度重视,必要时进行超声引导下淋巴结穿刺活检或淋巴结切除活检。

王晓东