

# 水肿≠水喝多了！别再冤枉水了

## 分清生理性与病理性 一眼看懂危险信号

很多人一肿就怪“水喝多了”，其实真相没那么简单。记者采访到沈阳市第一人民医院消化内科、肾内科住院医师龚驰芳跟大家聊聊水肿到底是啥？为啥会找上门？哪些情况必须去医院？

### 水肿为啥会“一按一个坑”？

简单说，水肿就是组织间隙里的“水”囤太多了，把皮肤和组织撑得胀胀的。龚驰芳表示，生理性水肿多是暂时的！熬夜、累狠了、吃太咸、睡前狂喝水，都可能让液体暂时排不出去，囤在脸上、眼皮、腿上。调整几天就消失，没啥大问题。另一种病理性水肿，这才是要警惕的！是心、肾、肝、内分泌等器官出问题的信号，会一直肿、反复肿，还常带别的不舒服。

### 对照你的水肿属于哪一种？

#### 生理性水肿：

大多是累的或不良生活习惯引起的，其诱因多与久坐久站、熬夜、吃太咸、睡前喝水多、长途飞行有关，偶尔出现水肿、早上及下午明显、休息后就会自动退去。

#### 病理性水肿：

1.肾源性水肿：早上起来眼皮、脸先肿，再蔓延到全身，尿里泡沫多、尿量少、腰酸。2.心源性水肿：从脚、脚踝开始肿，两边对称，一按一个坑，活动后更重，还胸闷、喘不上来气。3.肝源性水肿：先脚踝肿，再往上走，常伴随肚子大(腹水)、皮肤发黄、没胃口。4.甲减水肿：脸、手脚肿，但按下去没坑(非凹陷性)，人特别怕冷、便秘、总想睡。5.局部水肿：单侧腿/胳膊肿、又红又痛，可能是血栓；过敏则是突然的脸、嘴唇肿。

### 居家自测10秒判断水肿！

水肿自测并不复杂，可用手指按压小腿前侧、脚踝或脚背皮肤，持续5秒后松开：如若皮肤迅速回弹，无明显凹陷：多为正常或轻微水肿；若按压处出现明显凹陷，缓慢恢复，提示存在病理性水肿可能，需进一步关注。如果水肿持续不缓解，或伴有其他症状，如呼吸困难，尿量减少，体重急剧增加等，应及时就医。

### 日常消肿+避雷 做好这4点远离水肿

日常消肿避雷，做好这4点就能有效改善水肿问题。平



时严格控制盐分摄入，避免久坐久站，保持规律作息不熬夜，休息时适当抬高双腿促进回流，坚持这些习惯，就能大大减少水肿反复，让身体更轻松。

1.控盐是王道：每天盐不超5克(约一啤酒盖)，远离咸菜、加工肉、外卖。2.别久坐久站：每小时动一动，勾脚、踮脚；休息时把腿抬高(高于心脏)。3.作息别乱：少熬夜、睡够觉，别让身体总“透支”，循环才顺畅。4.出现这些情况，赶紧去医院：水肿持续不退、越来越重、蔓延全身；伴随胸闷、喘不上气、心慌；尿量明显变少、尿泡沫多、尿血；单侧腿突然红肿、痛、走不了路。

龚驰芳提醒，水肿不等于水喝多了，更不是小事。偶尔肿、能快速消，就放宽心；但长期肿、反复肿、出现不舒服和不适症状，一定要去查一查，别把小信号拖成大问题！ 姜晓菲

# 帕金森病不止于“抖” 出现这些症状需警惕

本报讯 记者何金池报道 4月11日是世界帕金森病日。帕金森病作为常见的神经系统退行性疾病，多发于老年人群，虽非致命性疾病，但可致残，严重影响患者生活质量，被称作“不死的癌症”。沈阳市第五人民医院神经内科主任张雅娟介绍，科学认识帕金森病，做到早期识别、正确应对，能让更多人远离恐慌，让患者得到及时帮助。

帕金森病又名震颤麻痹，是一种多发于中老年人的中枢神经系统退行性病变，以多巴胺能神经元选择性变性为主要病理改变，这一病变会导致大脑无法正常调控身体，进而引发一系列症状。其中最突出的是静止性震颤、肌强直、运动迟缓、姿势步态异常等“看得见”的运动症状，以及常被人忽略的“看不见”的非运动症状，如认知障碍、情感障碍、自主神经功能障碍、睡眠障碍、胃肠道功能障碍及嗅觉障碍等。

很多人认为帕金森病的表现就是手抖，事实上，该病预警信号远不止于此。张雅娟介绍，出现这些症状需高度警惕。一是震颤或抖动，多表现为手指、下巴、嘴唇轻微抖动，或肢体在放松状态下摇晃，是常见早期迹象；二是肌强直，肢体僵硬、活动费力、转身困难；三是运动迟缓，动作明显变

慢，写字变小或挤在一起；四是姿势平衡障碍，走路前倾、小碎步、易跌倒。

除了看得见的运动症状，非运动隐形警报往往比手抖早数年出现，是重要的早期线索。主要包括睡眠障碍，表现为熟睡中大喊大叫、抽动、坠床等；嗅觉减退或丧失、声音低沉；便秘、尿频、体位性低血压；以及抑郁、焦虑、认知功能减退等。如发现上述症状，应引起重视，及时就诊。

需要注意的是，帕金森病并非老年人专属，中青年也可能患上早发型帕金森病。另外，手抖不等于帕金森病，甲亢、特发性震颤等疾病也会引发肢体抖动症状，需专科医生进行专业鉴别。最后要明确的是，帕金森病并非无法治疗，通过早诊早治和全程规范化管理，可显著改善患者症状，提升生活质量。

目前，帕金森病的主要治疗方法包括药物治疗、手术治疗、运动疗法、心理疏导及照料护理等。其中药物治疗为首选，也是核心治疗手段，主要分为疾病修饰治疗与症状性治疗。手术治疗是药物治疗的一种有效补充，适用于药物治疗效果不佳或不耐受药物副作用的患者，但术后仍需药物辅助。

## 暮春湿冷袭北方 肛周健康需警惕 中医支招护肛有方

四月初的北方，气温渐暖却雨水频增，加之供暖停止，暮春特有的湿冷环境悄然来袭。这种体感不适的气候，正成为肛周健康的“隐形杀手”，导致肛周湿疹、肛门坠胀、便血等问题进入高发季，让不少市民备受困扰又难以启齿。沈阳市肛肠医院专家结合中医理论，为市民详解暮春肛周疾病诱因，并给出科学护理指南，守护市民肛周健康。

沈阳市肛肠医院专家指出，春季肛周疾病高发，与季节特性和脏腑功能失调紧密相关。中医认为，春季属木对应肝脏，肝主疏泄、调畅气机；暮春湿气渐盛，易致“肝脾失调、湿热下注”，成为肛周便血、湿疹高发的核心病机。肝失疏泄则气机不畅，肛周静脉血行瘀滞；脾失健运则水湿内停，湿热熏蒸肛周，既刺激皮肤引发湿疹瘙痒，又灼伤脉络导致便血。再加上久坐不动、饮食辛辣等不良习惯，进一步加重局部瘀滞与损伤，易诱发痔疮、肛裂等病症，出现便后滴血、手纸带血等症状。

针对暮春肛周健康防护，医院专家结合“疏肝健脾、祛湿化痰”的中医理念，提出四大日常护理要点，帮助市民有效预防、缓解不适：

### 温和清洁 守护肛周屏障

便后用温水轻柔冲洗肛周，避免使用肥皂等碱性清洁用品，防止破坏皮肤天然屏障、刺激肛周脉络；冲洗后用棉柔巾轻按吸干水分，切勿用力擦拭，减少局部摩擦损伤，可有效缓解湿疹瘙痒，降低便血诱因。

### 保持透气 疏解湿热瘀滞

日常选择宽松、纯棉、透气的内裤，勤洗勤换保持局部干爽；避免穿着紧身裤、牛仔裤，减少肛周压迫。久坐人群建议每小时起身活动5~10分钟，促进气机流通与肛周血液循环，减轻静脉曲张，减少湿热积聚。

### 调摄饮食 健脾祛湿疏肝

饮食以清淡为主，严格少吃辛辣、油腻、生冷食物，避免加重肝脾负担；日常多喝水，多吃芹菜、菠菜等富含膳食纤维的蔬果，保持排便通畅，减少便秘对肛周脉络的损伤，从根源上化解体内湿热。

### 辨证护理 及时就医调理

出现轻微肛周不适时，可在医生指导下进行中药或温水坐浴，温通经络、缓解瘀滞；若便血症状持续，或伴随肛门疼痛、渗液、肿物脱出等情况，务必高度重视，及时到专业医院检查就诊，避免病情延误。

医院专家温馨提示，暮春护肛核心在于“疏肝健脾、祛湿化痰”。市民只需做好日常清洁、透气、饮食、作息等基础护理，调和脏腑功能，就能有效远离肛周湿疹、坠胀与便血困扰。 单强