

颈椎不好会牵连心脏

53岁的林先生最近突然出现胸前区疼痛、胸闷、心律失常的症状。他在社区诊所按冠心病治疗一段时间后,症状没有得到缓解。随后,林先生在家人的陪伴下到医院就诊,胸片、心脏超声、冠脉造影等检查均未见异常后,医生建议他去做颈椎CT。林先生不解,自己明明是心脏不适,为何要去查颈椎?颈椎CT结果显示,林先生有椎

管狭窄、骨质增生等改变。经医生给予综合手法复位、推拿按摩及物理治疗后,林先生胸闷、心慌的症状基本消失。

据介绍,林先生这种病症在医学上称为颈心综合征,包括颈性心绞痛、心律失常和血压增高等症状,属于颈椎相关性病变范畴。

目前,颈心综合征的发病机制尚不明确,一般

认为是颈椎病刺激或压迫脊髓和脊髓血管,导致交感神经细胞产生功能障碍,从而影响到支配心脏的神经,引起冠状动脉痉挛异常收缩,导致心肌缺血,诱发心律失常和心脏不适。对于患者来说,最典型的症状是胸闷、胸痛、心悸,有时还伴有头痛、颈肩背部疼痛。

中老年人是颈椎病和冠心病的高发人群,所以

颈心综合征也很容易被误诊为冠心病。但其实颈心综合征的心绞痛与冠心病的心绞痛是有区别的。颈椎负荷增加常常是此类心绞痛的诱发因素,如高枕卧位,长时间过度仰头、低头,长时间头转向一侧,背受凉,损伤,劳累等常为诱发因素。

据了解,正常情况下,成人的颈椎到了三四十岁就会出现退行性病变,主

要有颈椎椎间盘退变、椎管狭窄、骨质增生等。而这类人群往往因为工作和生活压力较大,平时颈椎保健活动做得比较少,因此该病也成为他们的常见病、多发病。颈椎病患者特别要对颈心综合征有充分认识,了解它与心脏病的区别。当出现心血管病症状,做相关检查又无异常时,建议做一下颈椎检查,以确认是否为颈心综合

征。另外,建议中老年人做好日常护理:1.保持正确姿势,坐位避免驼背、过度低头等。2.避免外伤、落枕、受寒、过度劳累等。3.日常生活中注意安全,防止因头晕摔倒。4.饮食方面,建议少食多餐,低盐低脂饮食,多食富含纤维素、易消化、清淡的食物,少吃油炸、辛辣等刺激性食物。(据《大河健康报》)

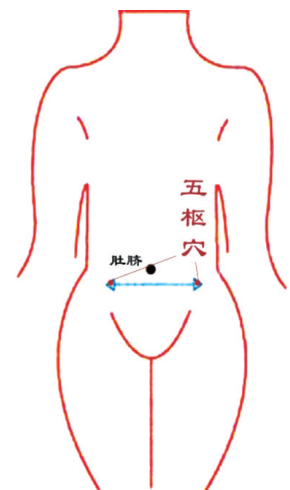
治妇科疾病 按揉五枢穴

五枢穴隶属于足少阳胆经。“五”通“午”,是纵横交错的意思;“枢”是指枢纽、转机。其穴所居之处经脉纵横交错,为腰部转枢之所在,故名五枢穴。中医认为五枢穴具有调经止带、调理下焦的功效。五枢穴是治疗妇科疾病的专用穴,临床当中主要用于治疗月经不调、子宫内膜炎、阴挺、赤白带下、痛经、小腹疼痛等妇科病症。

取穴:五枢穴在人体的下腹部,横平脐下三寸,髂前上棘内侧。取穴时从肚脐向下量四横指处作水平线,与髂前上棘相交处,即是五枢穴的位置。

按摩方法:刺激五枢穴可以采用按揉的方式,将食指的指腹按压在五枢穴上,以穴位为中心,施以一定的力度,做旋转按揉,按揉时力度要适中、轻柔,左右两侧的穴位,每次各按揉100下,每天一次。

(据《针灸甲乙经》)



肚子大心衰风险大

国内外不断有证据表明,腹型肥胖不利于健康。近日,杜克—新加坡国立大学医学院研究者发表在《公共科学图书馆期刊—医学》上的一项新研究再次证实了这一点。

该研究纳入了亚洲11个地区的46家心衰中心、总共5964名症状性心衰患者,平均年龄为61.3岁,平均体重指数为25.3。分析结果显示,体重指数较低,但腰围身高比较高(腹型肥胖)的心衰患者预后最差。

具体来说,与体重指数较高(≥ 24.5)而腰围身高比较低(< 0.55)的患者相比,体重指数较低(< 24.5)而腰围身高比较高(≥ 0.55)的心衰患者,一年后因心衰住院或全因死亡的风险增加93%。此外,体重指数较低而腰围身高比较高的心衰患者以女性居多,低收入国家和地区较多见(主要是南亚和东南亚地区),患者合并糖尿病的比例较高,生活质量较差。(据新华社报道)

过度“管住嘴”当心脂肪肝

众所周知,健身的同时要“管住嘴”。“管住嘴”常让很多人简单地认为是节食,只吃蔬菜和水果,谷物与肉类成了禁忌。很多人会忽视运动前后的营养补充问题。合理的营养补充能延缓运动性疲劳的发生,同时减少运动风险的发生。

很多人一味地节食,减掉了宝贵的肌肉,虽然看到体重秤上的数字在减少,但进入“平台期”后就会反弹,更容易发胖。这是因为,长期处于饥饿状态的身体为了弥补体内葡萄糖的不足,就会将其他部位贮存的脂肪、蛋白质转

化为葡萄糖,来补充体内必需的能量。这时身体会把脂肪和蛋白质运输到肝脏进行转化,而身体却缺少脂质代谢所必需的维生素,就会导致大量的脂肪在肝脏内堆积,脂肪肝就这样慢慢产生了。

(据《大河健康报》)

青少年爱“挤眉弄眼”查查视力

上小学三年级的李贝最近在课堂上总爱“挤眉弄眼”,好几位老师还因此批评了她。

“我不是故意要这样,而是看不清楚黑板上的字。”在妈妈的追问下,李贝说出了实情。在家长的陪同下,李贝到医院验光。结果显示,她的左右眼已经有近300度的近视,双眼眼轴均为25mm左右。医生和验光师在和李贝父母的沟通中了解到,其实李

贝之前就有一些类似的状况,比如喜欢凑近看电视、写作业,看远处时喜欢眯着眼睛。但因为家长没有足够重视,李贝害怕家长批评也没有和父母好好交流。

据介绍,人的视力初期下降时,很有可能是假性近视。假性近视导致的视物模糊,让李贝不得不眯眼看,长期近距离用眼的压力没有得到解除,导致眼轴迅速变长,成为真

性近视。

假性近视能够通过调节恢复视力,但真性近视只能“矫正”,无法“治愈”。

青少年正处于生长发育期,眼轴会随着生长发育而增长。真性近视虽然不可逆,但可以提前预防并及时控制。当家长发现孩子出现经常眯眼和揉眼睛、频繁眨眼、经常歪头看东西、经常拉扯眼角等情况时,需要尽早带孩子前往医院检查。(据《环球时报》)

六大营养素赶走坏心情

老人有时因为季节影响心情,长期堆积的消极情绪更容易引发疾病。这其实是老年人体内营养素缺失导致的情绪病,此时,有针对性地补充营养素是可以改善神经功能、消除不良情绪的。那么,具体该补充哪些营养素呢?

营养专家给出的建议是:老年人应补充以下六大营养素。

色氨酸 色氨酸被人体吸收后,能合成5-羟色胺,使心情变得愉快。富含色氨酸的食物有蛋类、奶酪、香蕉等。建议与碳水化合物含量多的食物一起食用,帮助色氨酸吸收和利用。

酪氨酸 酪氨酸在体内可以转化成肾上腺素。它的食物来源主要有乳制品、柑橘等,建议在早餐前30分钟食用。成人每日适宜补充酪氨酸1000毫克~3000毫克。

维生素B₆ 维生素B₆在体内累积到一定程度后,会产生一种抗抑郁剂,起到缓解抑郁情绪的作用。平常应多吃大豆、燕麦、动物肝脏等食物。每天至少应补充100毫克维生素B₆。

维生素E 维生素E帮助脑细胞获取血液中的氧,使脑细胞活跃起来。它的食物来源主要有麦芽、坚果、植物油等。

叶酸 叶酸能提高大脑5-羟色胺水平,有效抗击抑郁情绪。它的食物来源主要是绿叶蔬菜、菜花、动物肝脏等,且宜与维生素C同食。

ω-3脂肪酸 服用抗抑郁药几乎无效的抑郁病患者,每天服用1克ω-3脂肪酸,症状可以得到很大改善,其主要食物来源是海鱼类。(据《老人报》)

眼皮上长对称黄斑可能是黄色瘤

张阿姨最近发现自己的内眼角皮肤上多了两块黄色的斑,不痛不痒,她来到眼科询问医生,才得知自己是长了黄色瘤。

眼睑黄色瘤是一种常见于中年女性和高血脂患者的眼科疾病,目前普遍认为这是由于机体脂质代谢障碍,血液中过剩的脂肪沉积在眼睑皮肤导致的。黄色瘤往往具有家族性,主要的症状就是眼睑皮肤出现一个或多个形状不规则的扁平柔软隆起物,边界清楚,多呈黄色或橘色,随着年龄增长范围可能会逐渐变大,不同位置的黄色瘤可能会逐渐融合。

眼科专家表示,眼睑黄色瘤目前可以通过饮食、药物和手术三方面进行治疗。饮食上,患者要注意减少脂肪、糖类的摄入,少吃米面、土豆、山药、蜂蜜、西瓜等淀粉和糖含量高的食物,少吃动物内脏、禽蛋等胆固醇含量高的食物,少吃煎炸的油腻食物,不饮酒。药物治疗方面,患者可在医生的指导下口服安妥明、烟酸或者局部注射肝素钠进行治疗,效果因人而异,但切记不能自行随意用药,需在医生的指导下进行。(据《羊城晚报》)