

小学生版《防脱发指南》值得参考

前段时间,浙江杭州濮家小学的学生们为家中长辈、老师们送上了一份《防脱发指南》。这份指南是他们通过调查,并咨询专业人士而总结的。

此次,一共有162位学生参与这个项目,他们通过问卷发放、数据测量等

方式,对长辈、老师们的压力指数、烫染次数、睡眠习惯等进行了调查,最终得出了一份防脱发窍门:要想不脱发,每天笑三笑;要想不脱发,睡眠超8时;要想不脱发,少去烫染店;要想不脱发,蔬菜瓜果要多吃;要想不脱发,

跑步游泳要坚持;拥有一头乌黑发,生活一定顶呱呱……这些道理看似浅显易懂,却将保养头发的几个最主要方法都列举了出来。杭州市第一人民医院皮肤性病科副主任医师卜璋于指出,坚持好的生活习惯,就是对头发

最好的关爱。

一般来说,心情好的人,头发也会有光彩。医学研究证实,焦虑不安是导致脱发的一个重要原因。心情焦躁的时候,头发易产生静电,甚至一碰就“咝咝”作响。此外,睡得好,头发才能好。有烫发、染发习

惯的人更要注意,两次烫染的间隔时间至少要3个月。

最后,要特别提醒的是,很多人为了养护头发,刻意猛吃核桃、黑芝麻等,这种做法不但对头发没好处,还可能带来新问题。比如有人因为脱发每天吃一

碟黑芝麻,结果脱发没见好转,反而因为黑芝麻油脂含量高,吃成了脂肪肝。要想头发健康,饮食均衡即可,多吃水果蔬菜,鱼、肉、蛋、奶、干果、粗粮等都要吃一点。

(据《都市快报》《钱江晚报》)

常吃减肥药小心肠道穿上“豹纹装”

很多爱美的女士为了好身材,会选择通过减肥药瘦身。48岁的李女士就是这样,连续3年几乎每天都喝减肥茶。但不久前,她进行常规胃肠镜检查,发现自己的肠道除了有息肉,竟还穿上了“豹纹装”,让她担心不已。

郑州人民医院消化内科副主任姜海波介绍,肠道穿上“豹纹装”其实是结肠黑变病,这是消化道黏膜黑变的一种,指结肠黏膜内出现大量吞噬脂褐素样物质的巨噬细胞,使黏膜出现黑色素沉着的病变。

该病患者往往无特异症状和体征表现,有些以慢性腹痛为主要症状。其主要的诊断方法是结肠镜检查,在结肠镜检查中肉眼可见结肠黏膜呈不同程度的棕褐色、黑色沉着,甚至可见网状条纹、虎皮纹状、花斑样改变,以及呈颗粒状分布的色素颗粒,血管的纹理模糊甚或消失。

结肠黑变病与服用蒽醌类药物有密切关系。姜海波提醒,常用的果导片、番泻叶、麻仁润肠丸、三黄片、牛黄解毒片、排毒养颜胶囊及减肥茶等,均为含蒽醌类成分的药。服用时间越长、剂量越大,结肠黑变病的程度也就越重。

结肠黑变病与结肠息肉、结肠肿瘤的发病存在着一定的关系,已成为威胁人类健康的潜在杀手。

但也不必过于担心,结肠黑变病属于良性可逆性病变。对于时间短的轻度结肠黑变病,在停用泻剂,便秘症状缓解,并给予多纤维素饮食后,黑变程度可减轻进而逐渐恢复正常。

(据《大河健康报》)



体检前喝几口水对结果没影响

无论是常规体检,还是慢性疾病患者去医院复查,一般医生都会叮嘱要空腹抽血。如果忘记了空腹,喝了一点水,会不会对检查结果造成大的影响呢?

“其实,如果只喝了几口白开水,对抽血化验结果并不会造成明显影响,而且并不是所有抽血化验的检查结果都受喝水和饮食影响。”中国人民解放军联勤保障部队第九八三医院王星介绍,常规体检抽血化验的项目包括血常规、肝功能、电解质、血糖、血脂四项等,特殊情况下还可能会化验肌酸激酶、凝血功能、甲状腺功能、肝炎病毒系列等。喝几口水并不会对上述检查结果造成明显的影响。但是大量喝水或饮食后,确实会造成部分抽血化验结果的异常。

哪些检查必须空腹呢?胃镜检查需要空腹,检查前至少8小时不得进食、进水。肠镜检查前三天宜吃无渣或少渣的半流质饮食,检查当天禁食早餐。腹部B超或CT检查前一天晚上不要吃饭。做增强CT前,一般不建议喝水。造影前可以喝水,但不建议吃饭。

(据《生命时报》)

对产后抑郁者多些爱心耐心

新手妈妈小美最近总是无缘无故地哭泣,情绪也很低落。无奈之下家人带她去医院就诊,医生说幸亏家人发现得早,小美只是产后抑郁。

产后抑郁不是病,而是一种情绪状态,50%~80%的产妇都会出现,通过自我调节、疏导及在家人的关怀下可以缓解。如果产后抑郁发作持续时间超过2周,症状不断加重,就会发展为产后抑郁症。

产后抑郁症在国内的发病率为10%以上。宝妈为什么会患上抑郁症?其实,大多是激素惹的祸。宝妈生产后,体内的雌、孕激素水平会在短时间内陡然下降,当身体面对这么强大的冲击力时,宝妈就容易变得悲伤、抑郁。

如果发现宝妈大部分时间情绪低落,有悲伤、绝望、自责、哭泣时,一定要及时对她进行产妇抑郁症量表的筛查。如果最后一个问题 ≥ 1 分,请立刻带她到医院就诊;如果总分 ≥ 10 分,可能有抑郁或焦虑,请尽快联系产科、心理科医生明确诊断;如果总分为8分~9分,处于正常和就医的边界,请在一周内使用此表再次筛查。

作为产后抑郁症患者的家人,请一定要引起重视,除鼓励产后抑郁症患者积极配合医生治疗外,还要多一些爱心、耐心、细心和责任心。

(据《北京青年报》)



调理滑膜炎试试玉米须

关节肿胀、局部疼痛、关节积液是滑膜炎的常见症状。想要调理滑膜炎,可以试试玉米须外敷法。

准备工作:

1. 玉米须40克,川续断20克,新鲜的生姜片30克,土鳖虫15克,高度优质白酒一瓶,丝瓜络40克,再准备几片清洁的医用棉纱。

2. 将上述材料放入一个干净的容器内,大约5天后就可以使用了。

具体操作方法:

把医用棉纱从容器中取出,保留适量药液,并放入微波炉中加热,然后外敷到膝盖上,等温度下降之后再加热,每天使用一次,用完再把医用棉纱放入容器内。

(据《大河健康报》)

内衣穿对与否会影响乳腺健康吗?

网上一直有人说,不穿内衣是因为担心穿内衣影响乳腺,导致乳腺增生甚至乳腺癌。这种说法科学吗?

长期穿着尺码不对的内衣的确可能会对乳腺产生压迫,从而出现一些健康问题,但是正确尺码的内衣并不会压迫乳腺,反而对胸部有保护作用。

而从统计学上来讲,乳腺癌的发病相关因素中也没有穿内衣这一项,不必过于担心穿内衣影响乳腺导致乳腺癌。

因此,购买内衣最好亲自试穿,通常半年左右应该更换,防止钢圈变形。因为不合适的钢圈会挤压胸部,影响乳腺健康,也会影响胸部形态。

需要注意的是,剧烈运动时,胸部会随着身体的运动而产生较强的震动,可能会对胸部造成伤害。因此运动时不仅要穿内衣,还要穿专门的运动型内衣,并且可以根据运动的强度来选择不同减震等级的内衣。(据《生命时报》)

◎医者心

心肌梗死后要注重保护心脏

患了急性心肌梗死,尤其是面积较大的心肌梗死,放支架或溶栓可挽救心肌、挽救生命。但是,即使放支架或溶栓非常及时和非常成功的患者,这些急性治疗也仅是阶段性的姑息治疗。

做好急性期后的二级预防(防再梗死、再支架或搭桥以及心脏猝死的意外)十分重要,但目前医疗机构对这方面服务供给明显不足。

得了心肌梗死,放了支架后,医患双方一般比较重视冠状动脉血管的维护。一是双方都不愿支架本身出问题;二是不少患者除在导致心肌梗死的“罪犯血管”放了支架外,其他血管或多或少有些不同程度的狭窄,还未达到应放支架的程度,患者与家属对这些血管也不放心,害怕出事。

预防血管和支架本身再出问题,患者应注意:

1. 吸烟者,一定要戒烟。吸烟会促进支架内或其他有动脉粥样硬化斑块的血管内发生血栓,诱发急性血栓;吸烟可加重动脉粥样硬化的进展。

2. 坚持用中等剂量的他汀,把低密度脂蛋白胆固醇降至 $<1.8\text{mmol/L}$ 。

3. 用好阿司匹林与氯吡格雷两种抗血小板药物(“双抗”)一年。一年后,停氯吡格雷,长期坚持服用阿司匹林75mg~100mg/日。

4. 坚持力所能及的有氧运动。

特别要提醒患者,重视对心肌和心脏的保护。得心肌梗死后,一定要保护好心功能。

心肌梗死后,坏死的心肌部分丧失了收缩功能,其他未坏死的心肌会代偿性加强收缩。久而久之,导致坏死的心肌部分逐渐变薄,最终整个心脏收缩功能会逐渐减弱,可能发展为心力衰竭。这就要求致力于心脏疾病预防与康复的医生们,把保护心功能的知识广泛传播给广大患者。文/胡大一

作者简介:胡大一,博士生导师,国际欧亚科学院院士,中国控烟协会会长,北京大学人民医院心血管研究所所长,著名心血管病专家