

形成排便好习惯 才能不做有“痔”人

如何做才能不让痔疮“找上门”呢?在日常生活中,我们应注意如下几点:

一要养成良好的排便习惯,每天定时排便,不要忍便,排便时不要过度用力。每次排便时间最好控制在5分钟以内。每次蹲厕时间超过30分钟的人,其痔疮发病率高达68.52%。

上厕所看书、看报、吸烟、玩手机、打游戏的人,注意力容易分散,患痔疮的概率在65%左右。

二要避免吃辛辣食物,切忌过量食用生葱、姜、蒜、辣椒、胡椒、咖喱及味道浓烈、香料多的东西,严禁饮用烈酒,因为这些辛辣食物及酒精会刺激直肠肛门部位,使该部位血

管充血、扩张,造成排便时刺痛和坠胀感,进而诱发混合痔。痔疮患者还要控制盐的摄入量,过量的盐会使病情加重。有痔疮的人也不宜吃难消化、坚硬的食物,以免因消化不良产生便秘,致使直肠血管曲张,导致痔疮复发。

三是女性朋友要注意孕产期保健。有科学调查

发现,孕产妇特别是难产妇女的患痔率高达79.72%。女性怀孕后,尤其是在孕晚期,由于子宫压迫肠道,造成肠道排便不畅,引起便秘进而导致混合痔的产生。同时,女性阴道与肛门相邻,阴道分泌物较多,可刺激肛门皮肤,诱发痔疮。因此,应当经常保持肛门周围的清

洁,每日温水熏洗,勤换内裤,可达到预防痔疮的目的。

四是无论劳作负重、久行下蹲,还是久坐不动,最终都能酿成肛门直肠部位静脉淤积、曲张,诱发混合痔。因此,加强局部的运动对减少局部静脉淤积,以及静脉曲张都有很大的益处。

此外,对于老年人预防痔疮,建议要多做提肛运动,加速肛周部位的血液循环;经常参加各种体育活动,如广播体操、太极拳、气功等,以增强机体的抗病能力。同时,还要保持心情舒畅,情绪紧张、忧郁焦虑都会使便意消失,间接导致习惯性便秘。

(据《科技日报》)

这些不良习惯易遭心梗“偷袭”



你想知道心梗是什么感觉吗?心脏突然的憋闷钝痛,像拿重物捶打,这样的感觉持续30分钟以上,就可以高度怀疑是心梗。年纪轻轻为什么会摊

上心梗?要问问自己有没有这些行为:1.精神紧张,压力过大;2.抽烟喝酒,胡吃海塞;3.缺乏运动,日渐肥胖;4.高油高盐,碳酸饮料,顿顿外卖,新鲜蔬菜水

果从不光临……这些都容易让心梗找上门。这是因为不良的生活习惯,会让光滑的血管内壁出现损伤,就像我们的皮肤破了皮,逐渐结痂,堵塞了血管,这就是心梗!此外,劳累、激动、饱食、醉酒、便秘、寒冷刺激等情况下,也会遭到心梗“偷袭”。

你以为心梗的症状只有胸痛吗?有些不典型的症状很有可能会被忽略,贻误了最佳救治时间。一名35岁的患者牙疼了很久,拔了两颗牙,吃了止疼药,还是不见效。还有一名23岁的患者,热衷于运动,在一次打羽毛球的过程

中,嗓子发紧,像吃了辣椒。还有一名32岁的患者,连续两天不间断打嗝,看了消化科也没有问题……其实,他们都得了个病——心梗!这些看似奇怪的症状,都是心梗发生前,身体发出的呼救信号。

当身体出现以下情况,请立刻就医:心前区出现超过30分钟的压榨痛或闷胀感,伴有濒死感,大汗淋漓,恶心、呕吐、晕厥。另外,心脏还会动员它的“邻居”一起呼救。当出现不明原因的持续牙痛、嗓子痛、脖子痛、上腹痛、左肩痛、手臂痛,也需要高度重视。

(据《北京青年报》)



芦荟醋治慢性咽炎

慢性咽炎主要表现为咽喉痛痒、咽干、咳痰等,易反复发作,选用清热解毒、利咽生津的药物有助于缓解其症状。现推荐一个有效缓解慢性咽炎的药方,操作简便,值得一试。

方法为:3年以上芦荟叶2片,冰糖150克,米醋500毫升。把芦荟叶洗净后切成小块,与冰糖、米醋一起装入瓶中,密封浸泡24小时后即可服用。每次可服10~15毫升,先把芦荟醋含在口中1~2分钟,再慢慢吞咽,让药物在咽部滞留时间长些,更能起到清热利咽、祛痰消肿、润肺止咳的作用。每日3~5次,连用1周以上,可明显缓解慢性咽炎痰多、瘙痒等症状。

(据《生命时报》)

盐吃多了反应慢

盐是烹饪中必不可少的调料。作为一种电解质,氯化钠是维持体内稳态的关键,使许多身体功能稳定运行,可如果摄入太多,会使身体失去平衡,引发不适。近日,美国MSN网站健康栏目总结了吃盐太多身体可能发生的变化。

1. 水肿。吃了过咸的食物后,你可能会感觉腹部肿胀,主要是因为肾脏会减少水的排出,以保持身体中钠与水的特定比例。除了腹部,手、脚等其他部位也可能发生水肿。

2. 异常口渴。当你吃了含盐量高的食物后,会感到十分口渴,恨不得一口气喝下一大杯水。这同样与身体需要保持钠与水的平衡有关。

3. 反应慢。如果长期吃太多的盐,又不及时补水,可能会导致脱水。人一旦脱水,就不能清晰地思考问题,常有反应变慢的表现。一个人在沙漠脱水了,经常看到幻觉就是这个原因。

4. 缺钙。吃过多的盐会使人体的钙流失。在炒菜时,盐放得过多,也会破坏蔬菜的细胞结构,使细胞里的一些有益的营养元素流失,长期如此会导致营养摄入不足。

5. 血压升高。如果你一次吃了大量的咸味食物,血压会暂时上升。这是因为高钠食物会导致更多的血液流经血管和动脉,从而对血管壁施加压力,引起血压升高。经常吃含盐量高的食物不仅导致高血压,也会增加患其他心脑血管疾病的风险。

(据《生命时报》)

大吃大喝后打胰岛素能减肥?

想大吃大喝,又担心体重和血糖,王先生通过增加胰岛素注射量来控制血糖和体重,谁知血糖、体重双双“失控”。医生提醒市民,胰岛素并非减肥药,千万别随意用。

王先生患糖尿病10多年,平时通过注射胰岛素来控制血糖。他经常在外吃饭,又不爱运动,担心大吃大喝会增加体重、影响血糖,在朋友的推荐下,开始自己“调控”胰岛素注射量。每次只要在外就餐,王先生就多打1个单位的胰岛素,让药物帮助调节血糖、控制体重。

前段时间,王先生几乎每天都参加聚餐,他照

例加大胰岛素用量,但总觉得浑身乏力,还呕吐过两次,到医院检查后发现,血糖明显增高。

“多打胰岛素,为什么没法降血糖?”王先生很纳闷。多打的胰岛素,不仅没能帮他控制血糖,也没管住体重,不到一年时间,他的体重从150斤长到180斤。

“胰岛素并非减肥药,吃得多就注射多,这是误区。长期注射胰岛素,反而可能导致体重增加。”武汉市第三医院血液内分泌科医生李广利解释。王先生不节制饮食、运动也很少,身体热量长期处于超标状态,过



度使用胰岛素,反而促进了脂肪的合成;同时,过度增加胰岛素,又引发低血糖,加剧身体饥饿感,令人吃下更多食物;此外,胰岛素还有引起身体水钠潴留的作用,导致体

重增加。李广利强调:正常人推荐使用降糖药物来减肥,这样不仅达不到效果,还可能扰乱身体内分泌,或是产生各种副反应,不利于健康。

(据《武汉晚报》)

秋冬润肺止咳试试蜜蒸白萝卜

材料:白萝卜350克,枸杞8克,蜂蜜50克。

做法:将白萝卜去皮

切片,放入蒸盘,再撒上洗净、泡发好的枸杞。将蒸锅放于火上,加水后用大火

烧开,放入蒸盘,用大火蒸约5分钟,至白萝卜熟透后取出,趁热浇上适量的蜂

蜜即成。

功效:润肺。

(据《大河健康报》)