

这五种疼痛拖不得

颈肩部僵硬严重者可危及生命

生活中,有一种疼痛如同温水煮青蛙,它发生缓慢,很容易被人们忽视,或者觉得忍忍就过去了,这就是医学上所称的慢性疼痛。慢性疼痛给人们的身心带来伤害,让生活质量下降,更重要的是,人们对它的“忍气吞声”是最大的误区,很可能带来严重的后果。

慢性头疼持续一个月必须治疗

对于持续一个月以上的慢性头疼必须积极治疗。慢性头疼不仅仅会影响生活质量,导致心烦、失眠等,还会降低身体抵抗力、降低机体反应性及应急能力,甚至影响人体多系统脏器机能。

带状疱疹后神经痛拖成顽疾可致抑郁

得带状疱疹一个月,仍

然有遗留下的疼痛,我们称为带状疱疹后遗神经痛。这种疼痛表现多样,但多为自发痛或诱发痛,发作时常有针刺、刀割、烧灼、虫咬的感觉,轻微触碰、风吹、接触衣服或温度的微小变化都可能诱发疼痛。如果不积极治疗,坐等疼痛消失,等带状疱疹的疼痛恶性循环累及和侵蚀脊髓背根神经节甚至脊髓背角,就可能遗留非常顽固而剧烈的神经痛,造成严重后果。

慢性腰疼置之不理或丧失行动力

慢性腰疼最常见的病因是腰肌劳损。腰肌劳损是慢性的腰部劳损,也是人人皆知的一种腰部疾病。长期的腰痛,最终会导致脊柱稳定系统功能失调,脊柱变形加速,后期可能发展成为神

经的不可逆严重卡压,导致不能忍受的腰痛和下肢的放射痛。严重者可影响到大小便功能,甚至丧失一部分或全部行动能力。

糖尿病周围神经痛或致截肢

糖尿病患者出现手脚发麻,像戴上手(袜)套,或有针刺样感觉,遇到这种疼痛,有可能是糖尿病并发周围神经损害。如果未引起足够重视,任由其发展,后期神经病变就会进一步加重恶化,出现神经病理性疼痛,严重影响患者生活质量。已知糖尿病周围神经病变是糖尿病患者足部溃疡形成的主要危险因素之一,足部溃疡高危患者,最终有可能导致感染坏疽,患者最终截肢。

(据《北京青年报》)



呵护心脏不妨这样吃

呵护心脏健康,平时要劳逸结合,老年人可以散散步打太极拳。饮食以清淡为主,戒烟限酒,避免过饱。同时,注意慢病的防治如控制高血压、高血糖、高血脂及高尿酸症等。在饮食方面,建议大家尽量做到以下几点。

多摄入膳食纤维

多吃全谷物、蔬菜、水果、豆类、坚果等食物,确保每天摄入膳食纤维30—45克。我国膳食指南建议每天摄入全谷物、杂豆类食物50—150克。但我国超过80%的成年居民全谷物摄入严重不足,成年男性每日全谷物摄入量为13.9克,女性为14.6克,远低于推荐摄入量。

每天吃水果的量不应少于200克,蔬菜不少于200克。建议大家每天吃半斤水果、一斤蔬菜。

少吃油

脂肪摄入过多会增加心血管疾病风险,尤其是饱和脂肪和反式脂肪。注意每天饱和脂肪酸摄入的供能比不要超过10%。平时少吃油炸食品,做饭菜也要注意少放油、少油煎油炸;植物奶油、人造黄油、酥、派类食物中反式脂肪酸可能比较多,也注意少吃。

少吃盐和糖

每天摄入食盐的量不要超过5克。少喝含糖饮料,包括纯果汁。完整的新鲜水果最好,榨果蔬汁时尽量多放蔬菜,少放水果。

少喝或者不喝酒

我国膳食指南建议,儿童少年、孕妇及乳母不应饮酒。成人如果想喝酒,男性每天饮酒摄入的酒精不要超过25克,女性不要超过15克。 (据《文汇报》)



身体过劳有信号

头痛 如果出现了持续性的偏头痛,那就要小心了,这可能是身体过劳,颈椎出现了问题了。建议平时注意休息,不要总低头,做做颈椎操。

口臭 身体过于疲劳对于肠胃的影响极大,疲劳时会导致器官功能的下降,容易导致口臭。建议平时多吃点可以促进肠胃消化的食物,少食辛辣刺激的食物,可以一定程度避免口臭的出现。

眼睛酸 眼睛酸涩、发胀、模糊,这都是眼睛疲劳的信号。建议上班族一定要合理用眼,多眨眨眼或者是看看远处的绿景,对着电脑手机的时间不要过长。

容易发怒 因为疲劳就会导致能量消耗过大,经常会导致情绪过于紧张,从而对各种事物都会非常敏感,一点小事就容易情绪爆发。 (据《健康时报》)

睡觉流口水是睡得香吗?



鼻腔问题 如果鼻子出现了问题,例如常见的鼻炎导致的鼻塞,会使我们在睡觉的时候容易出现呼吸困难的情况,这时身体就会自动地选择通过口腔来呼吸,这样人体就会张嘴呼吸。在这个过程中,口腔还会进行唾液的分泌,而因为口腔是张开的,所以唾液很容易流出口腔,因此睡觉时就会出现流口水的现象。

脾胃失调 从中医的角度来讲也有可能是脾胃功能失调造成的。脾胃失调则会表现为脾胃湿热、脾胃运动减弱等,这就是所谓的“胃不和则卧不安”,从而导致睡眠流口水。

面神经炎 由于受凉、感冒、疱疹病毒感染等各种因素引发面部营养神经的血管痉挛,导致

神经组织缺血、水肿引发面瘫。出现一侧抬头纹消失,眼睑不能闭合、不能鼓腮、吹哨子,从而一侧流口水。

脑中风先兆 具有高血压、糖尿病、高脂血症、肥胖,长期大量吸烟、饮酒、熬夜等,或高龄群体的脑中风高危人群来讲,经常流口水就很有可能是脑中风的先兆了,若同时伴有头晕、头痛、口角歪斜、一侧肢体麻木、活动不利等症状,建议及时去医院神经内科就诊。

睡眠姿势 对于许多办公族来说,午休时常用和方便的姿势就是趴着睡或侧身睡。但这两种姿势,都会导致下巴不由自主地张开,大量口水堆积在嘴角而不会触发吞咽的动作,因此出现流口水的现象。 (据《北京青年报》)

你睡觉流口水吗?有没有一觉醒来,竟然发现枕头湿漉漉的?这难道是梦见吃了什么好吃的或是睡得太沉太香了?

还真不是,通常正常人很少流口水,如果成年人出现睡觉流口水,很有可能与以下几种原因有关。

口腔问题 口腔问题引发流口水常见的原因,有可能是初戴假牙齿的习惯,异物感明显,刺激唾液分泌增多;龋齿、牙周疾病等口腔疾病或是口腔黏膜病。例如:复发型口疮患者、疱疹性口炎等,均可导致唾液分泌增多,造成流口水。

状态,阳气入阴受阻也会造成睡不好觉。这类人往往有个特点,白天没精神、很疲劳,到了晚上还睡不好觉。对于这种情况,要先补气再养阴,采用补养法治疗失眠。中医里有一个非常好的方剂——“补中益气汤”(黄

芪、白术、陈皮、升麻、柴胡、人参、甘草、当归),服药的时机很重要,尽量白天吃。白天让自己的精力充沛,把中气补足了,到了晚上才能睡得好。千万不要晚上吃,因为晚上吃可能会导致兴奋,更加睡不着觉。

(据《生命时报》)

心烦睡不着 喝补中益气汤

你平时是否有这样的感受,白天越累,晚上反而越睡不着?这种状态中医称为“虚烦不得眠”,是身体经脉太弱所致。

中医认为,睡眠其实是“阳入于阴”,如果整个人体气血阴阳都不够,经络就处于一个不通畅的