

脾不好 心遭殃

近日,美国南佛罗里达大学研究发现,当人的脾脏出现问题时,心脏会受连累,心脏病发作后的修复也会受到影响。

中医认为,脾与心关系密切。脾主运化,被称为“后天之本”“气血生化之源”。心则主血脉和藏神,起着主宰人体生命活动的作用,被称为“五脏六腑之大主”。心与脾的关系主要体现在血液生成和运行两方面。

那么,大家可通过哪些症状看出脾不好,要及时护心呢?临幊上主要看两点:一是脾气虚,多表现为倦怠乏力、饮食减少、大便溏薄、面色萎黄、四肢无力,严重时还可能出血、内脏下垂,舌淡、苔薄、脉弱等;二是脾阳虚,较脾气虚者症状更重,还有形寒怕冷、肠鸣、腹痛等问题,每当受寒或饮食不慎,症状就会加剧,甚至出现水肿,且舌淡、苔白、脉弱。脾气不足,会影响心气、心阳、心血的生成和运行,大家若有以上表现,建议及时就医,请医生辨证施治。

历代医家都非常重视脾的功能,从《黄帝内经》《伤寒杂病论》等著作中都可见一斑。清代名医黄元御特别注重调理脾的枢纽功能,认为如果一个人脾虚,整个人的气机升降都会出问题,正所谓“脾气虚弱则中焦运化失常,百病由生。”根据五味入五脏的原理,甘味入脾,可多吃些甘淡之物,如山药、红薯、南瓜及五谷杂粮等。平时还要多动,动能生阳,促进脾气升清和脾的运化,使气血充足,濡养五脏,避免久卧久坐。上班族可用手掌按顺时针方向绕脐摩腹,30圈为一组,每天做5~6组,有助养脾护心。

(据《生命时报》)



小心“洗眼”反致干眼症

“最近看直播买了明星同款洗眼液,一段时间用下来,脏东西没洗出来,眼睛倒是愈发干涩、酸胀了,甚至出现灼痛感。”刘女士的烦恼代表了眼下一批热衷“洗眼睛”的年轻人。经过眼科干眼诊疗中心专家团队的检查,刘女士被诊断为黏蛋白缺乏性干眼。

把瓶子里的洗眼液倒进眼罩杯中,往眼睛上一扣,眼睛一转,没多久眼罩杯里就会出现很多小颗粒的“脏东西”。“洗眼液”走红,不少人开始尝试,最终像刘女士这样洗眼“洗”成干眼症的患者并不少见。

医学上的洗眼应该是用活水清洗,将洗眼液倒在杯子里扣在眼睛上晃动的操作,无异于“死水浸泡”,这是犯了大忌。此外,网传的这类洗眼法如果操作不规范,反而会使得眼皮、睫毛、眼表的细菌垃圾混在洗眼杯中,再随着洗眼的动作混入眼表角膜,造成感染。

我们的眼睛本就有自洁作用,眼睛中的泪液作为弱碱性透明液体,含有溶菌酶、免疫球蛋白等物质,除了具有润滑眼表的作用外,还能清洁、杀菌。当眼睛受到外来刺激,如灰尘、毛絮等异物进入时可反射性分泌大量泪液,进而达到迅速湿润、冲洗以及稀释有害物质的作用。

此外,由于洗眼液的成分大多含有添加剂,长期频繁使用可能会使得眼表上皮细胞受损,或影响泪液的电解质平衡、pH平衡,破坏泪液微环境,致使眼睛的自洁能力下降,进而导致或加剧干眼症等问题,增加眼表疾病的患病风险。

在我国,干眼症的发病率约为21%~30%。与之相对应的却是公众对于干眼认知的不足。作为一种慢性眼表疾病,干眼症是由于泪液分泌不足、泪液蒸发过快过多、泪液成分异常等导致泪膜的稳定性降低,引发的眼部不适、眼表病变,严重的会损害视力。

可惜,目前大众对干眼的认知仍停留在买洗眼液或滴眼药水来应付眼干、眼涩。临幊上按照干眼的不同类型和严重程度,采用不同治疗方法。如物理治疗睑板腺及睑缘,强脉冲光(IPL)治疗,lipiflow热脉动治疗睑板腺功能障碍(MGD),不同抗炎药物等。由于干眼治疗相对比较个体化,需要患者在专业医护团队的指导下进行长期管理。

(据《文汇报》)

孩子整夜哭闹 要“对路”治疗

“大夫,孩子整夜整夜哭闹,我已经神经衰弱,快崩溃了!”小儿夜啼困扰着不少家庭,家长往往休息不好,严重影响工作和生活。

很多家长误认为喂奶即可平复孩子哭闹,这是一种误区。小儿夜间哭闹不安的症状,属于中医学的“小儿夜啼”,该病多是由于小儿脏腑功能失调、虚热扰神所致,孩子白天

饮食量减少,夜间睡不得安,哭闹不休。一哭闹就喂奶,会导致孩子脾胃的负担加重,形成恶性循环。

中医学把小儿夜啼的病因归纳为寒、热、惊、虚四个方面。

寒多因母亲平素体质偏于阳虚,孕期过度进食生冷瓜果,导致胎儿先天不足,脏寒内生,或孩子出生后饮食调护不周致使小

儿脾胃虚寒,运化不足,“胃不和则卧不安”。

热多因虚火内生,心脾积热,扰乱心神。

惊多是母亲孕期受到惊吓,或小儿出生后暴受惊恐,导致心胆气虚,“神不守舍”。

虚多是脾肾不足,脏腑功能失调而身体不适,导致夜间哭闹不安。

小儿夜啼的治疗方法

包括内服和外治。内服是根据孩子的病史、症候,灵活采用清热除烦、补肾健脾、消食和胃、养心安神等治法给予中药内服;外治可采用艾灸、推拿、穴位贴敷、针刺等方法,均可起到很好的治疗效果。

健康、均衡饮食,让孩子“劳逸结合”,对预防小儿夜啼有很大作用。

(据《大河健康报》)

它是肺癌帮凶 出现这些症状快就医

慢阻肺又称为慢性阻塞性肺炎,是世界第四大致死原因,病情长且会不断加重。

这个病藏得深 以下情况要警惕

慢阻肺即慢性阻塞性肺疾病(COPD)的简称,是一种具有气流受限特征的可以预防和治疗的疾病,临床表现以劳力性气短或呼吸困难为主要表现,大部分患者有咳嗽咳痰等慢性支气管炎样表现,部分患者后期可出现肺气肿体征。

患者在发病初期常无明显不适,早期症状诸如咳嗽、咳痰等也并不特异,容易被患者忽视。许多人常常等到出现严重的呼吸困难时才来就医,而这时病情已经进展到中度以上。

如果有以下情况应警惕慢性阻塞性肺疾病:目前正有吸烟或曾经吸烟;经常出现咳嗽、咳痰;在爬楼梯、提重物、快步走等日常活动时,比同龄人容易出现气急、气促或胸闷。

年龄在40岁以上,有发生慢性阻塞性肺疾病高



危因素的人群,若出现上述症状应当及时就诊,进行相关的检查。排除其他可能引起劳力性气短或呼吸困难的疾病,并进行肺功能检查,明确有无气流受限存在;若肺功能正常,对于有高危因素的人群,建议定期检查肺功能,这样可以早期发现并诊断慢性阻塞性肺疾病,及时进行干预和治疗,从而避免肺功能的进一步下降恶化,影响患者的生活质量及增加患者的病死率。

定期检查 排除肺癌风险

临床认为,慢性阻塞

性肺疾病是肺癌的“帮凶”,切不可轻视!

为什么这样说呢?资料显示,慢性阻塞性肺疾病患者的肺癌发病率非常高,肺癌是轻中度慢性阻塞性肺疾病患者的主要死亡原因,约33%的慢性阻塞性肺疾病治疗无效时,也要考虑肺癌的可能性,做到早发现早治疗。

去除吸烟等因素的影响后,有病史患者发生肺癌的风险仍明显高于无慢性阻塞性肺疾病病史患者,提示慢性阻塞性肺疾

病是独立于吸烟之外增加肺癌风险的危险因素。

因此,慢性阻塞性肺疾患者在治疗的过程中,随着病情进展和年龄增大,如出现咳嗽加重、咯血、肺内肿块等,按慢性阻塞性肺疾病治疗无效时,也要考虑肺癌的可能性,做到早发现早治疗。

由于肺癌的发病逐渐且缓慢,在早期可能是个长达数年的过程。因此,在慢性阻塞性肺疾病治疗的过程中,要定期进行检查。目前采用的低剂量CT检查,能定量判断肺功能的损害程度,也能筛查出肺部肿块,起到“一箭双雕”的作用。(据《北京青年报》)

为什么有些人胆子大?

有没有想过为什么有些人听到可怕的鬼故事连眼睛都不眨一下?澳大利亚新南威尔士大学最近的一项研究发现,这些人可能患有心盲症,即想象障碍,因而无法进行视觉想象。研究人员说,对于心盲症患者来说,读一个恐怖故事可能与读一本说明书类似,因为他们的脑海中根本不会生成任何恐怖图像。

研究共纳入46名参与者,其中22名患有心盲症,24名具有典型的想象能力。研究人员在参与者皮肤上连接了几个电极,通过检测不断变化的皮肤电导率水平,来判断他们内心的恐惧程度。然后,科学家们关掉测试室的灯,让参与者单独观看屏幕上展示的恐怖故事。研究人员说:“能够将故事可视化的参与者的皮肤传导水平很快开始上升。故事讲得越多,他们的皮肤反应越强烈。心盲症患者,皮肤导电水平几乎没有变化。”

为证实这些发现不是源于恐惧阈值的差异,研究人员重复了这个实验。不过,这次没有展示文字,而是一些令人恐惧的画面。结果,两组参与者都被这些恐怖的照片吓到了。

研究人员总结,图像是情绪的放大器。当读者无法在脑海中想象其在文字中读到的场景时,就不会感到害怕。(据《生命时报》)