

反复口腔溃疡可能是风湿免疫病



春夏交替,上火后容易有口腔问题,有一部分口腔溃疡发作频率高,总是反反复复地发作,需要引起警惕,可能并非上火、吃蔬菜少、缺维生素那么简单,这可能是风湿免疫性疾病的一种表现。需要尽快到风湿免疫科就诊,此类免疫疾病引起的口腔溃疡,确诊后通过对相关疾病的正规系统治疗,口腔溃疡也会随之改善。

自身免疫病,是身体内的免疫系统异常导致的一种全身性疾病。在自身免疫病中,很多疾病均会伴有反复发作的口腔溃疡,比如系统性红斑狼疮、白塞病、干燥综合征等疾病。

系统性红斑狼疮

系统性红斑狼疮多为女性,尤其是育龄期女性。而有一部分患者

伴有黏膜病变,如口腔溃疡。红斑狼疮导致的口腔溃疡,经常发于硬腭和颊黏膜,没有明显诱因,特别是无明显疼痛。

除了口腔溃疡外,患者还伴有有关节疼痛、脱发、光敏感、雷诺现象、面部、手、足部出现类似冻疮样的皮损,按冻疮治疗又无效。

白塞病

白塞病是一种全身性免疫系统疾病,可侵害人体多个器官,最常见的表现是复发性口腔溃疡或生殖器溃疡。

有不少人会将白塞病误以为口疮或慢性肠炎、胃溃疡等,并不重视。随着病情的加重,有些患者

会出现眼部炎症,如结膜炎、虹膜睫状体炎、眼色素膜炎等情况。

有的患者会突发下肢静脉血栓,形成皮肤疼痛性红斑,即便是很小的损伤也易出现脓包,有的患者甚至直接突发脑梗死、肢体偏瘫等。

干燥综合征

干燥综合征是一种以泪液、唾液分泌减少为特征的慢性自身免疫性疾病。90%以上患者为女性,40~60岁多发。

这类患者即使喝水也不能减轻口干,严重者会因口腔黏膜、牙齿和舌头发黏以致在讲话时需要频繁喝水,吃固体食物的时候必需伴水或流食送下。

容易发生龋齿,牙齿会有小片脱落的情况,口腔黏膜出现溃疡或继发感染。(据《健康时报》)

过敏性眼痒用冷敷

过敏性结膜炎眼痒发作的时候,很多人的第一反应是拼命地揉眼睛,尤其是小孩子。揉眼睛是个不良的习惯,也会带来风险。一方面,反复揉眼睛可能会使局部炎症扩散,导致炎症更加剧烈,越揉越痒。

揉眼睛的同时也很容易将细菌、病毒等带进眼睛造成感染。另一方面,小孩子拼命揉眼睛,很容易引起圆锥角膜,损害视力。

最简单的止痒办法就是冷敷,用凉毛巾冷敷眼睛,促进血管收缩。当然冷敷只能暂时缓解眼痒、眼红等不适症状,必要时还是要及时到医院就诊,一般病情都是可控的。

门诊中不少患者由于没有进行规范的治疗,最后反而会引发出其他的眼部问题。盲目滴各类眼药水就是其中之一,这类眼药水包括激素眼药水和抗生素眼药水,有潜在的视力损害风险。具体眼药水要在医生指导下使用。(据《健康时报》)

“假期综合征”来袭,如何满血复活?

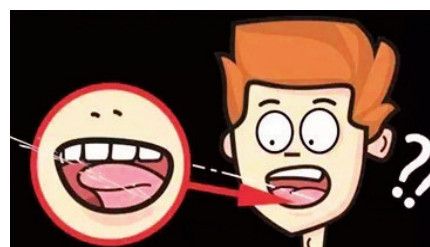
每当小长假或者黄金周来临,人们总是兴奋不已,终于可以放松一下紧张的身心了!有的人选择外出游玩,有的人选择宅家休息,但当假期结束,许多人都会遭遇“假期综合征”,以下几点可以帮助你快速缓解“假期综合征”。

一.有些人在假期频繁聚餐、饮食不节制,导致胃肠功能紊乱,这时应尽量清淡饮食,选择易消化吸收的食物,同时注意营养均衡。

二.无论是假期放肆玩乐导致的疲累,还是宅家日夜颠倒所致的生物钟紊乱,都需要尽快调整规律作息、保证充足睡眠。首先尽可能让自己早睡早起,同时注意控制含有咖啡因食物的摄入量以及摄入时间。如果存在入睡困难的情况,可以在晚餐适度摄取多一点的碳水化合物,也可以选择色氨酸丰富的食物(如牛奶、小米),以达到助眠的效果。

三.还有部分人群在假期一直不吃早餐,以至于假期结束后也没有恢复早餐习惯,或者早餐吃得很少。这样很容易使我们在上午的工作或者学习中难以集中精神,容易感到饥饿、疲惫。所以尽可能吃早餐,并且吃得能量充足、营养均衡,是保证我们假期后满血复活投入工作、学习的基础。

内蒙古自治区中医医院治未病科伊丽娜:营养师,擅长诊治因糖尿病、脑卒中、肾功能不全、肝功能不全、肥胖等导致的营养问题。



中老年人嗓子舌根疼或许并不是上火

有这么一种疼痛,在人说话、吃饭、咽口水,或者是打哈欠的时候发生。舌根或者是咽喉部,或者是扁桃体部位,会突然像电击一样疼一下,或者是尖锐的、不可忍受的,像针扎、刀刺一样的疼痛感。

持续时间可能是几秒钟到十几分钟。有的人一年发作几次,有的比较严重的可能一天发作十几次。

怎么回事呢?这种情况多发于中老年人群,大多数人第一反应就是“上火了,或者是嗓子发炎了”,没太当回事。但一段时间以后,大家就会发现这种舌根疼痛的情况越来越多,并且找不到原因。

其实,这种疼痛并不是上火发炎,而是一种神经方面的疾病,叫做“舌尖神经痛”。很多患者还会伴随有心率、血压、唾液及泪腺分泌的变化。

如果家里的老人或是我们自己经常或是偶尔出现这种情况,一定要去找医生,查看是否是舌尖神经痛,对症治疗。

(据《北京青年报》)

健康食谱



芦笋香煎三文鱼

三文鱼双面涂上薄薄的盐,用平底锅双面煎一下,撒上一点柠檬汁。芦笋切成小段,锅内放入橄榄油,快速翻炒至变绿色,倒入一勺蒸鱼豉油调味后盛出,和三文鱼摆盘撒上黑胡椒碎。最后配上一张全麦手抓饼。

三文鱼肉质细嫩、味道爽滑,富含优质蛋白质、维生素A、维生素B₁、B₂、尼克酸及钾、磷、硒等成分,营养价值高,还含有不饱和脂肪酸,易于人体吸收,有助降低血脂和胆固醇,防止心脑血管疾病的发生。三文鱼中还含虾青素,其橙色就来源于此,有助抗衰,但三文鱼嘌呤含量高,高尿酸及痛风患者不宜多吃。

芦笋营养成分全面,特别是维生素C、芦丁、芦笋皂甙等物质含量丰富,这些营养元素对人体保健很有价值。

主食搭配全麦手抓饼,提供了更多B族维生素、矿物质及膳食纤维等营养。这份午餐低糖、低脂肪、高蛋白、高维生素,荤素搭配、鲜美芳香。(据《生命时报》)