

干眼症近期高发 科学预防这样做

本报讯(记者 刘涛)秋意渐浓,天气干燥,不少市民感到眼部干涩、发痒,感觉眼里总有“东西”,近期因干眼症就诊的患者明显增多。10月16日,太原爱尔眼科医院综合科副主任医师辛婷枝提醒,秋季是干眼症高发期,公众要科学预防,方能有效守护眼健康。

“秋季眼干涩,三大诱因不容忽视。”辛婷枝医生分析:其一,环境“脱

水”加速,秋季空气湿度低,加之室内开暖风,加速了眼表泪液的蒸发。其二,睑板腺易“罢工”,干燥环境下,若长时间紧盯屏幕导致眨眼频率降低,易使睑板腺分泌的油脂堵塞,泪液失去油脂“保护罩”,从而加剧干涩。其三,不良习惯叠加,如空调风直吹、长时间佩戴隐形眼镜、卸妆不彻底等不良习惯,均会刺激眼部。

如何有效预防秋季干眼症?辛婷枝建议,改善微小环境,在室内使用加湿器,保持空气湿润,调整空调出风口方向,让出风口朝上,避免直吹面部;养成护眼习惯,遵循“20-20-20”法则,即每看屏幕20分钟,就远眺20英尺(约6米)外物体20秒,并有意识地多眨眼,确保泪液均匀覆盖眼球;调整屏幕位置,将电脑屏幕稍调低于视线水平,这

样可减小眼睑开合度,减少眼表暴露面积,从而减缓泪液蒸发;注重饮食调理,多摄入南瓜、胡萝卜等富含维生素A的蔬果,增强眼睛的耐干能力;做好居家护理,可用40℃至45℃的温毛巾或热敷眼贴闭眼热敷,每日早晚各一次,帮助融化、疏通堵塞的睑板腺油脂,促进分泌。辛婷枝特别强调,若眼部不适持续未见缓解,应及时就诊。

家门口讲知识 教居民防流感

本报讯(记者 周利芳 文/摄)“听医生讲完才知道,咱老年人可不要把流感当小感冒扛。”10月14日,刚听完健康讲座的王阿姨,深有感触地说。当天,平北西二社区与辖区卫生服务站开展健康知识主题宣传活动,将防病知识和咨询服务送到居民家门口。

当天上午,在社区统建小区广场上,辖区卫生服务站医护人员支起咨询服务台,结合秋冬季疾病高发特点,用“大白话”讲解流感与结核病的预防要点:“流感通过飞沫传播,咳嗽时记得用手肘挡一下”“家里每天开窗通风2次,每次至少30分钟”“肺结核早期症状像感冒,持续咳嗽两周要及时就医”。针对老年、儿童等易感人群,医生还提供个性化建议,比如提醒家长“孩子接种流感疫苗后当天别洗澡”,指导慢性病患者“疫苗接种前可先测血压”。



图为活动现场

活动现场,网格员向来往居民发放《流感预防指南》《结核病防治知识手册》等宣传资料,重点标注疫苗接种点地址和咨询电话。“之前总觉得结核病离我们很远,现在才知道身边做好防护就能有效预防。”带着孙子来咨询的张先生说。

“秋冬是呼吸道传染病高发期,社区希望通过‘家门口的健康课’,让居民听得懂、记得住、用得上。”社区负责人表示,下一步将根据居民需求,持续开展慢性病管理、急救知识培训等惠民服务,筑牢社区健康防线。

癌症偏爱三种体质

江苏南京52岁的张女士长期感到体虚倦怠,体检未见异常,但江苏省中西医结合医院肿瘤科副主任李检阅发现她脉象弦滑、舌体胖大、舌苔滑腻,结合大便黏腻、神倦懒动等症状,属痰湿体质。

“这种体质容易导致湿浊内停,若长期不干预,可能在肠道形成息肉,增加癌变风险。”张女士随后做肠镜检查,果然发现了两厘米的腺瘤。通过内镜手术配合二陈汤和穴位贴敷,次日康复出院。

中医体质学说将人分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质、痰湿质九种。

李检阅指出,结合临床经验与中医理论发现,痰湿、气郁及阳虚体质的人群更易受到癌症“偏爱”。其中,痰湿体质者多见形体肥胖、舌苔厚腻,易患肠癌、乳腺癌等;气郁体质常表现为情绪抑郁、胁肋胀痛,与肝癌、甲状腺癌关系密切;阳虚体质则以畏寒肢冷、完谷不化为特征,胃癌

风险高。

李检阅指出,为预防肿瘤,建议要辨体质,同时结合胃镜、低剂量CT等现代筛查手段,早期发现癌前病变或癌症。

建议生活习惯差、免疫力低下、有癌症家族史的中老年群体等高危人群定期进行个体化防癌体检。还可遵医嘱通过服用膏方、养生茶饮等调补气血,配合艾灸、刮痧疏通经络等调理体质,综合提升防癌能力。

据《扬子晚报》

手电筒照手意外发现血管瘤

近日,重庆一位女生在社交平台晒出用手电筒照手上血管的照片。照片发布后,有网友提醒可能有血管瘤,她第二天便去医院检查,被确诊为血管瘤,建议手术切除。仅凭肉眼就可以辨别血管瘤吗?

南京明基医院血管外科副主任医师单绍银表示,血管瘤的专业术语叫做“血管畸形”,往往在患者出生时就存在,随着人的生长发育而进展。绝大多数的血管瘤位于体表,肉眼就可发现,有部分血管瘤位置较深,位

于深部肌肉或器官内,还有部分血管瘤会向周围组织蔓延生长,影响组织及器官的功能。体积较小的血管瘤一般无需治疗,但如果血管瘤生长,或者有破溃、血栓形成、疼痛等异常情况,则建议就医评估。

虽然血管瘤多为良性肿瘤,但血管瘤的危害程度会因其类型、大小及位置的不同而有所差异。有些血管瘤如果不及时处理,它会慢慢往周围组织生长,导致肢体的残疾或者器官功能障碍;有些血管瘤里可能会形成

血栓,可引起局部肿块、肿痛;还有些血管瘤因为位置较深,生长速度较为缓慢,患者本人难以察觉,往往等血管瘤长得较大,引起疼痛、畸形等并发症时才被发现。体积越大,血管瘤处理越麻烦,越难彻底。

如果摸到皮下有肿块,最好到医院检查一下。及时诊断和尽早治疗非常重要,超声、核磁共振等都是血管瘤良好的检查方法,医生会根据患者具体情况做出合适的治疗选择。

据《老人快乐报》

磕碰后提防 脑部慢性出血

长沙的沈先生最近说话总是前言不搭后语,右边手脚使不上劲,反应也很慢。经检查,医生发现他的脑袋里竟然积了一摊“水”(医学上叫慢性硬膜下血肿)。为什么会这样呢?

长沙市第四医院神经外科一病区副主任医师张凌云讲,随着时间的流逝,脑组织就像核桃仁一样逐渐缩小。如果头部磕碰着了,缩小的脑组织就会在颅内发生更大位移,连接脑表面和脑的厚外套(硬脑膜)之间的桥静脉会被撕裂。由于静脉压力低,即便是出血也很缓慢,血会像“渗水”一样慢慢地漏,渐渐形成慢性硬膜下血肿。因此,老人磕碰后可能要过数周才会出现头痛、犯糊涂甚至小便失禁等症状。 据《今晚报》

中医分享 “养发饮”配方

如果每天脱发超过100根,或明显感觉头发变得稀疏,要引起重视。

湖南中医药大学中医养生学专业负责人孙贵香给大家分享“养发饮”配方:当归15克、墨旱莲15克、女贞子15克、枸杞子10克、桑葚子15克、玫瑰花5克、炒麦芽10克、陈皮5克。药材用清水洗净后放入砂锅中,加适量清水浸泡30分钟。大火烧开后,转小火煎30分钟左右。

煎好后,倒出药汁,分两次服用,早晚各一次。每次饮用150至200毫升,一般建议连续饮用2至3周为一个疗程。但具体起效时间因人而异,有的人可能需要更长时间。 据《扬子晚报》

高血压不控制 会“压垮”肾

高血压引起的肾病是导致肾衰竭透析排名第三的病因,其危害程度仅次于慢性肾小球肾炎和糖尿病。

“高血压不控制,5到10年即可引发肾损害。”陕西省人民医院肾脏血透中心副主任王晓明表示,夜尿增多便是一个常见的早期信号。如果起夜次数≥2次,就需要提高警惕,“当发现尿中带泡沫,且尿液泡沫30秒不散,很可能是蛋白质漏出的表现。还有晨起时若眼皮像注水的气球般浮肿,到了下午浮肿迹象又转移至脚踝,同样也不容忽视”。

王晓明提醒高血压患者要早期干预,以保护肾功能:将24小时动态血压控制在<130/80mmHg;做好代谢管理,确保血糖(空腹<6.1)、尿酸(<360 mol/L)双达标;合理控制体重,将BMI维持在18.5至23.9,男性腰围控制在<90cm,女性腰围控制在<85cm。

防治高血压,建议饮食上严格控制盐摄入量,每日<5克(约1啤酒瓶盖的量),多吃芹菜、香蕉等富钾食物;坚持每天快走6000步,能有效降低血压;同时,利用家庭血压计早晚各测1次血压,并认真记录血压日记。如果已经确诊高血压,优选ACEI/ARB类(如缬沙坦)药物。 据《华商报》