



咽炎和新冠如何区分

近期,咽喉炎频发,很多人怀疑自己是不是“阳了”。二者的区别在于——

新冠病毒主要侵犯下呼吸道,同时也可能出现上呼吸道症状。症状除了咽喉疼痛,还可能有发烧、干咳、流鼻涕等。

咽炎又分急性咽炎和慢性咽炎。急性咽炎由病毒和细菌感染引起,通常表现为上呼吸道症状,咽干、咽痛、咽痒、说话声音嘶哑;慢性咽炎则表现为咽喉异物感、吞咽困难。

——生命时报

停发朋友圈有心理学原因

从心理学角度解读,停发朋友圈可能出于以下原因:

1.弱关系带来心理负担 从父母、密友到同事、领导、客户、一面之交,类似的弱关系越来越多,发朋友圈的乐趣就越来越少。

2.分散精力且无法做自己 朋友发的分享,出于面子和情分,自己总要点赞或回应一下,不知不觉间浪费了大量精力。既然如此,就不如不发了。**3.公共化、商业化惹人反感** 当朋友圈逐渐成为工作场所,职场化的趋势愈演愈烈,发朋友圈的理由也就越来越少。

——生命时报

改变发型可让心情变好

从心理学上来说,改变发型可以让我们迅速有新的精神面貌。看着镜子里和过去不同的自己,能给人一种从挫折和痛苦中解放出来的体验,感觉自己是全新的,感受到信心和力量,并调整心情。

另外,理发时,头皮受到刺激,可以让大脑中枢释放让人心情愉悦的化学物质;坐在理发椅上“变好看”的过程,也会让心情更好。

——生命时报

皮肤问题反映血糖水平

血糖超标,会使皮肤出现种种问题。如果有以下现象,就应关注血糖水平了——

1.瘙痒 血糖高,会刺激皮肤末梢神经,因此发痒或干燥。**2.褶皱处变黑** 最常见部位是颈部、腋窝、腹股沟处。**3.皮赘** 常出现在颈部、腋窝、眼睑处,皮赘上长出细细的蒂,上面挂着个小肉球。**4.小腿前长斑** 表现为小腿前侧出现边界清晰的褐色斑块,刚开始时,多是无痛、小而平、边界清楚的暗红疹。**5.水疱** 水疱外壁薄,含有浆液,周围无红晕,2周—6周内可自愈;消失后,在皮肤上留有色素沉着。**6.感染** 皮肤可出现红肿或皮疹,有时还有干燥鳞屑或白色分泌物。**7.环状丘疹** 好发于足背、手及关节处,表现为平滑丘疹和斑块,通常无不适感。

——健康时报

系统医学为危重患者带来希望

百岁老人每天竟能蹬车 2000 米

近日,首都医科大学宣武医院神经外科首席专家、中国国际神经科学研究所副所长、教授凌锋在“健康中国产业领袖”项目第四期培训班上分享了系统医学的定义,以及如何通过系统医学的理念帮助她的百岁父亲度过病危时刻。



康复后,老人每日坚持蹬车 2000 米。

1 系统医学治好百岁父亲的病

“我在自己的百岁父亲身上试验了一次系统医学理念指导下的治疗与康复。”在课堂上,凌锋在讲述了系统医学原理之后,分享了一次特殊的“临床试验”。

2020 年 7 月 4 日,凌锋接到医院的病危通知书。已满百岁的父亲脉氧总维持不住,反复下降到 80% 以下,左右肺的支气管基本被痰液堵住,肺部呼吸音非常弱,几乎听不到,胸廓几乎不动,医院要求进行气管切开。

作为一名医生,凌锋明白:气管

一旦切开,意味着父亲将不能说话,在床上终结一生,可是不做,父亲就无法呼吸,反复肺部感染,危及生命。纠结了一晚,凌锋最终决定不做气管切开,让父亲有尊严地活着,用系统医学创出一条新路。

她以“维持稳态”“调动自愈能力”为原则,对她父亲各个关键系统每天的状态作了详细分析,包括呼吸、消化、睡眠、精神、运动等,然后制定出一整套的康复治疗手段,并记录下来,给与分值,总体状况也用

的调节功能强弱,对可能出现的危机进行预判。

“人体有一定的自愈能力。”凌锋介绍,她通过个性化的中西医结合的方案,最终帮助父亲康复。经过两年的治疗,父亲从最初在床上蹬车到在地上蹬车,从调节呼吸的超声雾化到各种呼吸肌的康复,老人终于能够再次站起来行走,有尊严地活着。

病危康复后,老人每日坚持蹬车 2000 米。

2 系统医学提供新思路

什么是系统医学?简单地说:就是用系统论的原理和方法来解决和思考医学问题,是一种新的医学思维。

凌锋曾救治了一位严重颅脑外伤的病人——凤凰网知名主持人刘

海若。凌锋说,刘海若曾经心跳、呼吸停止,做了 3 次颅脑手术,最后被要求作脑死亡鉴定时,请凌锋去给出第二套意见。鉴定结果不是脑死亡,但英国医生不想接受这样的病人,凌锋不得已把刘海若接回北京

继续治疗。

最终,凌锋把刘海若救活,且让她重返主持人岗位。在很多人看来,这是个医学奇迹。“到底用了什么灵丹妙药?”凌锋的回答是用心和理念。

3 脑血管病可防可治

脑卒中已经成为我国国民的第一致死因素。在课堂上,凌锋还科普了脑血管疾病的危害与防治。

脑卒中分为缺血性脑卒中和出血性脑卒中。对于缺血性脑卒中而言,“时间就是生命。急性脑梗死的时间窗是 6 小时,越早发现,治疗效果越好。”凌锋介绍,如果出现下列症状之一,就要迅速就医:肢体或面部的活动无力;无法表达和理解语言;视物模糊;行走困难,身体失去

平衡;不明原因的严重头痛。

“高血压导致的脑出血就像泥石流爆发一样,往往会破坏较大面积的脑组织。”凌锋介绍,在基层义诊多年,她发现许多县级医院做的最多的手术就是高血压导致的脑出血手术。把关口前移,治疗好高血压,对于脑血管疾病的预防更重要。

给脑供血的血管九曲十八弯,狭窄处众多,往大脑输送血液的颈内外动脉的分叉部也是最容易产生

狭窄的部分,对每个人都至关重要。血栓块就像河流中的沉沙一样,当原来光滑的血管壁变得不光滑后,就会沉积在狭窄处,这样会造成血管拥堵,从而造成整个大脑因缺血而梗死。

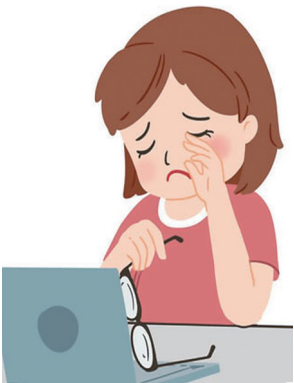
如何抗击脑血管病?凌锋给出了答案:管住嘴,迈开腿;习惯好,勤查找,全面分析到,适度干预好;以系统医学的理念看待人体。

据健康时报

用蒸汽眼罩治疗干眼症,不料患上结膜炎

蒸汽眼罩有助于眼睛周围的血液循环,有缓解眼疲劳作用,成为不少长期使用电子产品人群的必备神器。但蒸汽眼罩并不是想怎么用就怎么用,近日,一女子就因使用时间过长,不仅干眼症没缓解,还患上了角膜炎。

年近 30 岁的王女士因长期使用电脑、手机而患上了干眼症。最近两周,她因用眼过度,干眼症愈发严重,畏光、流泪、疼痛、视物模糊。她没有第一时间就



一开始,王女士严格按照使用方法标注的时间敷贴,每天敷三次,每次敷 15 分钟,温热的蒸汽眼罩也确实让她感到非常舒服。以为热敷久一点可能效果会更好,因此她使用眼罩的时间渐渐变长,从 15 分钟到半小时,再到一个小时。没想到,王女士戴蒸汽眼罩的时间越来越久,效果却越来越差,甚至到了一闭上眼,眼球便如被刀刮一般疼的地步。这下,她慌了神,立即到医院就诊。

武汉市东湖医院眼科主治医师袁利霞接诊后发现,王女士

结膜充血干燥,角膜上皮点状脱落,患上了干燥性角膜炎,这正与她佩戴蒸汽眼罩过久有关。

“这几年,因佩戴蒸汽眼罩引发眼部问题的患者不在少数。”袁利霞介绍,随着电子产品的普及,越来越多的上班族、手机族都出现了不同程度的眼部问题,很多人都会选择佩戴蒸汽眼罩缓解眼部不适。干眼症患者的睑板腺长期处于病理状态,油脂在常温下呈固态,不易排出,蒸汽眼罩可以使眼部组织温度升高,从而促进睑板腺油脂的软化和排出,一定程度上能够起到

治疗干眼症的作用。

“对待干眼症,切忌一敷了事,应按照说明书正确使用。”袁利霞强调,蒸汽眼罩的温度过高,或者佩戴时间过久,易造成低温烫伤后的眼部损伤,症状表现为眼部干涩、异物感等;佩戴隐形眼镜时也不宜使用蒸汽眼罩,容易引发眼部感染和结膜炎,且蒸汽眼罩的发热功能会使隐形眼镜发生变化,对眼球造成伤害。另外,刚滴完眼药水,也不能立刻使用蒸汽眼罩,要等眼药水被组织吸收(大约 10 分钟)后再使用。

据“极目新闻”