



肝不好的人有何特征

肝脏,是人体最大的解毒器官,也是新陈代谢最旺盛的器官,超级能“忍”,不轻易“表达不满”,也就是没有痛感。为了能及早发现它的求救信号,生活中要注意这些蛛丝马迹:1.易疲劳;2.眼睛或皮肤发黄;3.恶心呕吐,食欲不振;4.右上腹疼痛;5.手掌大鱼际处有红斑等。

——生命时报

熬夜会缩短甲状腺寿命

甲状腺无时无刻不在分泌重要“武器”——甲状腺激素,作为细胞代谢的“提速机”,甲状腺激素可提高全身器官的工作效率,但前提是与受体结合。人体中,心脏、胃肠、大脑等绝大部分器官都有受体,以“吸引”甲状腺激素前来“辅助”工作。

北京中医药大学东方医院内分泌科主任医师关崧表示,每一次熬夜都是在缩短甲状腺的寿命,原因是熬夜很容易引起内分泌失调,使人体的免疫功能出现紊乱,长此以往,就会引发各种甲状腺问题。

——健康时报

如何判断是否有“富贵包”

“富贵包”指的是在后背上部第7颈椎和第1胸椎处突出的硬包块。长了“富贵包”,初期可能没什么明显症状,但会使支撑关节的肌肉组织慢慢失去弹性,从而导致颈椎的支撑和牵引力越来越差。以下两种方法可以判断自己是否有“富贵包”:

1.靠墙站立 双脚张开,与肩同宽,将身体的背部、臀部、双腿贴在墙上,如果头枕部不能贴墙,颈部后侧又有明显的突起,就说明有“富贵包”。2.活动颈椎 在颈椎前屈后伸时,看颈椎的活动情况,看有没有疼痛感,活动是否受限。

——生命时报

如何快速缓解偏头痛

偏头痛发作时,可在医生的指导下使用阿司匹林、布洛芬、双氯芬酸钠等非特异性止痛药,或曲坦类特异性止痛药,也可以通过休息、针灸、行为治疗等方式缓解症状。

没有药时,患者还可以采用渐进性肌肉放松训练来放松身心、减轻疼痛。具体做法是:找一个安静的场所,集中精神。吸气时,紧绷肌肉5秒—7秒;呼气时,缓缓放松肌肉约15秒。每个肌肉群一张一弛做两遍,体会紧张与松弛时肌肉的差异。

——生命时报

绿叶菜冷藏不应超过3天

一般来说,绿叶菜放在室温下1天—3天,其中的亚硝酸盐含量会达到高峰;冷藏条件下,3天—5天会达到高峰。绿叶菜最好现买现吃,买多了要及时放进冰箱冷藏,并在3天内吃完。

炒完绿叶菜,如果发现一顿吃不完,就应在刚出锅时盛出一部分装到干净的保鲜盒中,盖上盖子放在冰箱里冷藏。这样做,初始菌数较小,细菌的繁殖也会因冷藏而受到抑制。

——生命时报



习惯晚睡,爱吃辛辣食物,频繁染发 7岁孩子竟开始脱发

陆军军医大学西南医院皮肤科近日接诊了多位“10后”脱发小患者。

“很多人觉得15岁以下的青少年不会脱发,但其实不少小朋友也开始面临脱发的烦恼了。”这家医院皮肤科主治医师余南岚介绍,脱发也呈现低龄化趋势。



1 最小脱发患者才7岁

近日,余南岚接诊了一位10岁的小患者,这已经是当月他接诊的第二位有脱发症状的“10后”小患者。

前不久,余南岚就接诊了一名10岁的脱发患者林林(化名)。就诊时,林林的头皮已经有些秃了。经过检查后发现,林林不仅油脂多、头屑多,还出现了头皮瘙痒等症状,是明显的脂溢

性脱发。“明确病因之后,我给他开了一些防脱发的药物以及酮康唑洗剂,并提醒他在日常生活中要注意健康饮食,少吃辛辣、油腻的食物。”

余南岚说,在西南医院皮肤科,类似林林这样的青少年患者还有不少。余南岚说,其中有一部分是“10后”,其中包括一名7岁的脱发患者。

2 脱发与青少年生活习惯有关

为什么脱发患者会呈低龄化的趋势呢?在余南岚看来,这是由不良生活习惯、遗传因素以及疾病等多种因素共同导致的。

余南岚说,青少年时期是个较特殊的时期,青少年群体往往好奇心较重、自控能力差,

且激素处于不稳定的状态,容易造成内分泌系统紊乱,雄激素水平升高、头皮皮脂分泌旺盛、发根营养不良等情况,“再加上部分青少年习惯晚睡,爱吃辛辣的食物,且频繁染发,自然会引起脱发。”

3 防止脱发,这些生活习惯很重要

随着脱发患者的增加,各大网络平台也开始出现一系列以防脱发为主打的洗发水,并受到不少消费者的追捧。

对此,余南岚表示,从目前的研究来看,市面上的防脱发洗发水并不能有效遏制脱发。大家要摆脱脱发,需要的是科学饮食和健康的生活习惯。

“防脱的真正原理在于防止毛囊萎缩,而要实现这一目标,防脱有效成分必须要到达毛囊内部。”余南岚说,毛囊位于真皮层,受皮肤的阻挡,洗发水的有效成分很难渗透到真皮层,自然难以起到防止毛囊萎缩的作用。

余南岚提醒,要做到防止脱发,大家还需从生活习惯着手,“首先,要保持规律的生活和充足的睡眠,其次,要适度运动,戒烟限酒,减少辛辣食品、甜食等的摄入,及时补充蛋白质、维生素、矿物质等。”另外,洗头发过于频繁、用毛巾大力擦干、不用护发素、频繁染烫头发等行为也会对头发造成伤害。洗头发不要过于频繁,以头发不油腻、不干燥为度,洗头水温应控制在37摄氏度—40摄氏度之间,洗完后可使用稀齿圆头的梳子梳头,减少如倒梳、机械牵拉、高温暴露等物理性损伤。

同时,对于女性而言,还要避免

长时间将头发扎得过紧,以减少牵拉性脱发以及头皮、毛囊的损伤,还要减少烫发、染发的频率,少使用卷发棒,避免物理及化学性刺激导致毛囊损伤、毛发皮质暴露,对头发造成不可逆的损伤。

最后,余南岚还建议,对于头皮出现的瘙痒、刺痛或灼烧感等症状,大家一定要足够重视。如果在调整生活习惯后,这些症状还没有得到改善,就应及时到医院寻求专业诊疗建议,明确病因,进行对症治疗,从而拥有健康的头皮。

据“上游新闻”

习惯卷嘴唇,15岁中学生面部畸形

暑期,各大医院的口腔科迎来了越来越多的矫牙学生。日前,来自江西省九江市的15岁中学生王晓(化名),因面部畸形严重,在父母的带领下来到武汉大学人民医院口腔医学中心,找到该科主任彭友俭就诊。经过诊断、分析得知,孩子的面部畸形竟是他长期卷嘴唇所致。

今年15岁的王晓确实从小就喜欢用上唇卷下唇,一直持续至今,卷嘴唇卷了有9年之久。他慢慢觉得自己的上牙越来越突出,下巴越来越小,下唇沟越来越深,脸型越来越不好看。

王晓的家长一直认为要等牙齿全部换完,12岁之后才可以矫牙,因此没有早期干预。直到这个暑假,王晓在当地一家医院的口腔科就诊,想要矫正牙齿时,却被告知可能需要做手术,费用高昂且创伤很大。王晓家长立刻就慌了。

通过对王晓详细的口腔检查以及X光片和模型分析,彭友俭教授分析,同咬大拇指,咬上唇,咬下唇,咬铅笔,咬文具,咬被子等不良习惯相比,有卷下唇等不良习惯的人较少见。王晓因长期有上唇卷下唇的不良习惯,不仅牙齿发生了改变,造成了上门牙龅牙、下门牙向内倾倒,还妨碍了下颌骨的生长发育,造成了骨性的下颌骨畸形。

对于王晓来说,本来有两个最佳矫正时期:

第一个最佳矫正时期是在上唇卷下唇不良习惯发生后不久。此时,骨骼还没发生改变,可以通过矫治器破除卷唇的不良习惯,阻断病因。

第二个最佳矫正时期是在生长发育的高峰期,也就是大概9岁左右,此时虽然已经形成了下巴后缩,但是可以通过功能性矫治器促进下巴骨向前生长,解决骨性问题。

如今,两个最佳矫正期都已错过,只能通过正畸正颌手术联合治疗,彻底解决牙齿和骨头的问题。考虑到患者不愿手术,彭友俭经过再次评估,表示可以尝试用正畸的方式来改善上门牙龅牙、下巴后缩的问题,并最终确定了矫牙方案。王晓及其家长感激又满意地离开了医院。

彭友俭表示,最近接诊了不少已错过最佳矫正年龄的孩子,仍感到口腔科普工作任重而道远。孩子和家长们忙于学业,却忽视了儿童在乳牙期和替牙期本应该进行早期干预的牙面畸形和异常状况,导致畸形越来越严重,给家长和青少年造成精神、身体、经济方面的多重负担。为了孩子的健康和笑容,彭友俭教授呼吁家长朋友们都要关注孩子是否有吮指、卷唇、吐舌、偏侧咀嚼等不良习惯,如有发现,一定要及时到专业的医疗机构寻求专业口腔正畸医生的帮助,以避免这样的遗憾重演。

据“极目新闻”

