



多喝凉茶易伤身体

秋燥当前,暑热未退,自带清凉感又看似养生的凉茶就成了很多人的日常饮品。市面上的凉茶往往由金银花、菊花、桑叶、甘草、夏枯草等寒凉中药制成,甚至含有清熱解毒的败火类的中药,适量饮用问题不大,但长期大量喝容易加重肠胃功能负担,轻则出现腹泻、腹痛、乏力、倦怠等症状,严重的会引发内分泌系统疾病,甚至出现肝肾功能衰竭。

——生命时报

吃多少碳水可自测

每个人消化碳水化合物能力不同,这与其体内的唾液淀粉消化酶基因有关。携带这种基因越多,分解碳水化合物能力就越强。

准备一块不加糖的薄脆饼干、一个计时器和一支笔。尽量在嘴里多攒点唾液,把饼干放进嘴里边嚼边计时,统计感觉到甜味的时间。连续测三次,取平均值。

如果 14 秒内尝出甜味,那说明你携带淀粉消化酶基因数量较多,每天可吃 250 克碳水化合物;如果用 15 秒—30 秒尝到甜味,那每天可以吃 175 克碳水化合物;超过 30 秒才能尝到甜味的人,每天只能吃 125 克碳水化合物,吃多了容易长胖。

——生命时报

三餐不规律易长结石

胆汁由肝脏所制造,可以乳化脂肪,便于人体消化食物。胆汁大部分贮存在胆囊中,直到小肠细胞消化脂肪时,才会由胆囊或肝脏流入小肠。如果三餐不规律,胆囊排空也会不规律,里面的胆汁就会淤滞,也就容易发生沉积,形成结石。

不吃早餐并非胆结石的决定性因素。不管是早饭、午饭还是晚饭,空腹过久、饮食不规律,都可能增加患胆结石的风险。

——生命时报

烧烫伤越疼病情越轻

皮肤烧烫伤一般分为三种程度:1.一度烧烫伤只伤及表皮层,伤处皮肤发红或轻微肿胀、有火辣辣的痛感,但没有水泡。

2.二度烧烫伤已伤及真皮层,浅二度烧烫伤患处渗出较多,疼痛感强烈、敏感,但一般两周内也可愈合;深二度烧烫伤患处疼痛感觉较差,愈合时间需要三周到一个月。

3.三度烧烫伤很严重,往往伤及皮肤全层,且皮下脂肪、筋骨和肌肉都受到伤害,皮肤焦黑、坏死,由于周围神经可能也被损坏,因此疼痛反而不剧烈。

——生命时报

打蚊子有技巧

蚊子是变温动物,最适宜它生存的温度是 25 摄氏度—30 摄氏度,也就是初秋时节,或是秋末初冬的室内。立秋后,蚊子便开始为越冬储备能量,只有身体强壮、吸血量多的蚊子,才能挨过冬季,因此,秋天的蚊子会有更强的生存欲望,吸血更多。

蚊子上下飞行动作更灵敏,因此被人左右合掌拍击时更容易逃掉,打蚊子的有效技巧是上下夹击。

——生命时报

掏耳朵十几年,竟然把内耳掏没了

虽经手术治疗,但听力已不能恢复

+

掏耳朵一时爽,一直掏……内耳结构不翼而飞!52 岁的王先生掏耳朵掏了十几年后,近日,出现了左耳流脓、舌头麻木、面部抽动等症状。去医院检查时,医生发现他的内耳结构如耳蜗、前庭、半规管居然完全消失了。

+



1 掏耳朵上瘾,掏出大事

近日,广东省中山大学附属第一医院耳鼻喉科来了一位特殊病人。

原来,王先生对掏耳朵这件事很上瘾,且有自己的苦衷——十几年前,他出现左耳间歇性流脓症状,在当地医院就诊,被诊断为中耳炎,服用过抗生素,也用滴耳液,但效果欠佳。

医生建议手术,王先生因害怕手术,决定自行清理耳朵。他购买了专用的掏耳工具,隔三差五地给耳朵“搞卫生”,经常清理出很多黄色、

白色的东西,味道怪怪的。清理后,耳朵流脓的症状能自行改善,因此他还挺有成就感。久而久之,掏耳朵便成为王先生日常生活中的一件乐事。

虽然这期间王先生出现过左耳听力逐渐下降及间歇性头晕的问题,但是他也没当回事,就这样掏了十几年。

三个月前,王先生的左耳再次出现流脓等症状,且伴有舌头麻木、面部抽动、歪嘴、流泪等。他随即到当地

医院就诊,医生告知他,他可能得了中耳胆脂瘤。一听“长瘤”,王先生就有些慌了,赶紧挂了中山大学附属第一医院耳鼻喉科的号。

接诊的医师吴旋详细询问了王先生的病史,觉得情况复杂,随即为王先生安排了耳内镜、听力、面神经肌电图等专科检查,结果发现问题真不少。王先生的听小骨及内耳结构如耳蜗、前庭、半规管居然完全消失了,他的面神经竟悬空于耳道深处。

典型,容易被忽视。如不及时处理,中耳胆脂瘤可能破坏内耳结构,引起眩晕;累及面神经,可导致面瘫;严重的还可引起颅内严重并发症,甚至危及生命。

因长期延误治疗,王先生的胆脂瘤侵犯范围广,整个内耳结构均已被破坏并消失,这种情况,临床上很少见。

2 这种病会“吃”掉内耳结构

吴旋介绍,中耳胆脂瘤并非真性肿瘤,而是一种良性病变,是因各种原因引起的外耳道皮肤及鼓膜上皮脱落、胆固醇结晶堆积包裹所形成的囊状团块。胆脂瘤可破坏中耳、内耳相应结构及周围骨质,并向四周不断膨胀、扩大,具有肿瘤的一些破坏性特性。

胆脂瘤和盯聆(俗称耳屎)有些像,其实不一样。盯聆大多呈黄褐色,内外颜色一致;胆脂瘤的上皮则呈白色豆渣样,有特殊臭味。王先生经常掏出白色上皮,却误为是盯聆,没有及时就医,因而延误了治疗。

中耳胆脂瘤会引起间歇性耳流脓及听力下降,但因早期临床症状不

3 早发现早治疗最重要

如果不及时手术切除胆脂瘤,王先生就很可能出现颅内并发症及脑脊液耳漏等严重并发症。经充分沟通,王先生选择了手术。吴旋、陈瑞钿团队为王先生进行了显微镜联合耳内镜下胆脂瘤切除+面神经松解减压手术,历

时三小时,手术顺利。术后三个月后复查,王先生的面瘫症状消失,胆脂瘤未见复发,耳道干净,他也无须继续掏耳清洁耳道了。遗憾的是,他的左耳听力无法恢复了。

吴旋介绍,中耳胆脂瘤手术治疗

4 耳朵痒痒怎么办

医生建议,平时就应注意耳部卫生,并戒除掏耳等不良习惯。日常生活中,耳朵里面痒痒怎么办?可以尝试用 3% 的硼酸酒精滴耳液或 75% 的医用酒精涂擦耳道,如效果不佳,就

应及时到耳鼻喉科就诊。

若耳道有盯聆或污物、痂皮等堆积堵塞,应避免自行灌水清洁,而应该及时就医取出。

另外,如果既往出现过耳流脓、

总体效果较好,早发现、早治疗最重要。近年来,随着耳内镜微创技术进步及推广,部分中耳胆脂瘤可以选择耳内镜微创手术,如胆脂瘤范围广,也可以进行显微镜联合耳内镜手术,有助于彻底清除病灶。

听力下降或耳痒、耳闷堵等情况,游泳前就应到医院检查耳朵并了解鼓膜情况,如果存在耳道炎症或鼓膜穿孔,就不适宜游泳了。

据羊城晚报

情绪低沉、烦躁不安不一定是抑郁症

缺乏维生素 D 也会影响情绪

你会常常感到情绪低沉、消极和烦躁不安吗?近日,记者注意到,不少网友找到了自己情绪不好的原因,原来跟体内缺乏维生素 D 有关。

有的网友找到了情绪低沉的原因

近日,网友小橘说,自己因感冒很久没好而开始焦虑,后期直接就变成天天哭、“发疯”、不能一个人在屋里待着,不然就会胸闷、气短、心慌,以为自己得了焦虑症。“偶然看到缺乏维生素 D 也会乏力、抑郁,然后就去检查了,果然我严重缺乏维生素 D。”在补充了三个月的维生素 D 后,小橘又更新了帖子,表示自己已经恢复到原来的心情了。

“临床中,我们也常常遇到这样的病人,浑身各种不舒服,查不出疾病,最后化验结果显示维生素 D 缺乏。”南京鼓楼医院疼痛科主任医师陆丽娟在近日

接受记者采访时介绍,缺乏维生素 D 确实会导致各种亚健康状态。维生素 D 是脂溶性维生素,主要通过皮下组织中的胆固醇经紫外线照射而形成,有调节体内的钙、磷代谢,促进钙的吸收和利用,构成健全的骨骼和牙齿的功能。

维生素 D 缺乏会导致老年骨质疏松,与慢性疼痛以及其他基础疾病也有很大关系。科学研究证实,类风湿性关节炎、心脏病、糖尿病、焦虑抑郁症、肿瘤等疾病患者中,有相当一部分存在维生素 D 缺乏的情况。

补充维生素 D 从晒太阳做起

好好的身体,怎么就缺维生素 D 了呢?陆丽娟指出,维生素 D 缺乏除了与孕妇、老人、小孩、肥胖等特定人群有关外,其实与我们的一些不良生活方式也脱不了干系。如今,相当一部分人追求美白,捂得严严实实,不愿意晒太

阳,户外运动少,阳光照射不足,而阳光恰恰是对吸收维生素 D 最重要的因素。

“像现在这个季节,上午 11 点到下午 3 点之间,只要暴露脸和上肢晒 15 分钟—30 分钟,每周两次就可以了。”陆丽娟主任建议,若缺乏维生素 D,除了改变生活方式、增加户外运动外,日常饮食中多吃深海鱼油、蛋黄、动物内脏、豆制品等都可以补充维生素 D,还可以通过口服维生素制剂进行补充。

值得一提的是,虽然专家证实了情绪低沉、抑郁确实与维生素 D 缺乏有关,但是觉得心情不好就自己盲目吃维生素 D 去补充的做法是万万不可取的。陆丽娟指出,维生素 D 补充过多也可能造成高钙血症等不良反应,得不偿失。一般在治疗三个月后就要进行复查,根据结果对治疗方案进行调整。

据扬子晚报