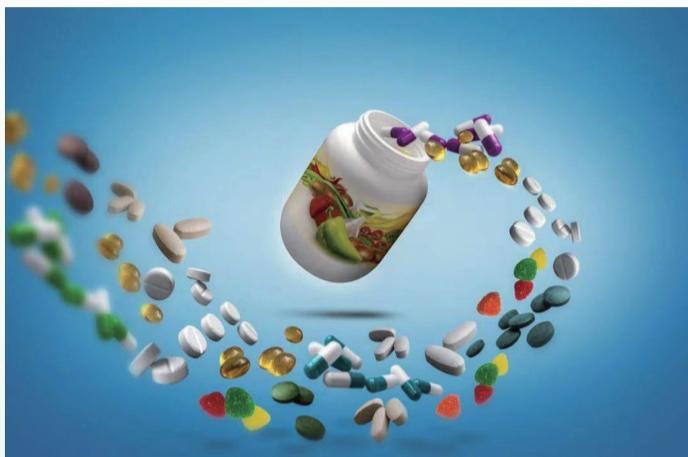


天天吃“防老药”,脑袋却“堵”了

医生:“补”得过度可能导致血栓,甚至引发癌症

浙江杭州64岁的邵女士为了永葆青春,尝试各种方法,保健品一吃就是好几年。没想到脑袋却“堵”了,这让邵女士懊悔不已。

医生提醒,千万别把雌激素当“防老药”乱吃。



1 天天吃“防老药”,脑袋里有大量血栓

64岁的邵女士一直都很注重保养,如不说年龄只看脸,最多也就是50岁。但最近几天,一向自诩硬朗的邵女士总觉得头晕、头痛,且越来越严重,于是到杭州市第一人民医院就诊。

接诊的急诊科主治医师宓奔为她安排头颅CT后,发现“左侧枕叶脑出血”,脑血管造影显示,她的颅内静脉窦有大量血栓。因血栓已经将窦腔堵塞,无法取栓,邵女士只能住院保守治疗。

在帮邵女士擦身时,医护人员发

现她竟然来了月经。60多岁还有月经,这让医生很纳闷,忙询问她是否吃了什么药物。邵女士吞吞吐吐,最后才说出实情,原来她跟小姐妹们一直在吃一种保健品。

邵女士坚信女人似花,月经就是浇灌花朵的养料,平日特别注重保养的她,在小姐妹的介绍下,常年服用一款吃后能够来月经的保健品。吃了几年,邵女士确实看上去比同龄人要年轻十多岁,为此她沾沾自喜。

然而,现实却给了她当头一棒。宓

奔医生告诉她,邵女士静脉窦中出现的大量血栓,与这款令她回春的保健品不无关系。

“我们发现,这种维持月经的保健品含有大量雌激素。临床上,雌激素确实可以使女性身材苗条,脂肪分布均匀,并且可以使皮肤弹性好、有光泽且细腻。但如果体内雌激素过多,就会导致一系列的严重后果,雌激素时常可见凝血亢进状态,甚至使人体血栓异常增加。

2 过量补充雌激素得不偿失

检查结果证实了医生的猜测,邵女士的雌激素水平远远高于同龄人,且D2聚体偏高,血液高凝,因此产生大量血栓。

宓奔解释,随着女性年龄的增长,尤其是绝经后,自身所分泌的雌激素就会逐渐下降。于是,失眠多梦、潮热出汗等更年期症状陆续显现,补充雌激素成为不少中老年女性希望永葆青春的“救命稻草”。

“确实,补充适量的雌激素对于

减轻更年期症状、减慢老年性骨质疏松症的进程有较好的效果,但使用雌激素必须在医生指导下进行,应严格掌握适应症及禁忌症。”宓奔说,雌激素并非有求必应的“防老药”,过度补充雌激素除会导致血栓形成外,还会引发癌症。比如:子宫内长期在雌激素的刺激下就会引起增生,而导致子宫内膜癌;乳腺在雌激素的长期作用下,也会导致乳腺癌的发生。

另外,宫颈还有子宫本身,如果经常受雌激素刺激,就容易长出子宫肌瘤,并且原有的子宫肌瘤也会迅速增大。

此外,雌激素还可导致高钙血症、水钠潴留、体重增加、甘油三酯升高、葡萄糖耐量降低等。

医生提醒,千万别把雌激素当“防老药”乱吃。健康作息,积极健身,拥有一颗年轻的心,享受生活才是永葆青春的秘诀。

据钱江晚报

6岁男孩打鼾 半夜常被憋醒

医生:深呼吸唱歌可预防

男孩壮壮(化名)才6岁,已经打鼾近一年。近日,家长带他到医院看病时告诉医生,孩子睡觉总张着嘴,打呼噜声音比爸爸还响,有时半夜会被憋醒。

像壮壮这样因打鼾前来就诊的患儿不少见。武汉儿童医院耳鼻喉专家夏忠芳表示,孩子睡觉张嘴呼吸、打鼾,最常见的原因大多是因扁桃体肥大或腺样体肥大导致气道有堵塞。有的孩子也会因患鼻炎、鼻甲肥大、鼻中隔偏曲和颌面的发育异常引起打鼾。

严重的情况下,会导致阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征;孩子夜间缺氧,睡眠休息不足,白天又出现嗜睡、多动等情况,增加患鼻窦炎、中耳炎的风险,还会影响生长发育。更令人担忧的是,打鼾的孩子因缺氧,还会习惯性张口呼吸,造成孩子牙齿发育畸形、面部间距过宽等问题,影响外表美观。

夏忠芳介绍,医学上将儿童打鼾称作“小儿鼾症”,好发于2岁—5岁儿童。她建议家长要注意控制孩子的体重,肥胖也会引发鼾症;睡觉时,不要使用过低的枕头,尽量让孩子采取侧睡的姿势;训练孩子经常深呼吸,也可以多唱歌,锻炼声带附近的肌肉,可预防打鼾。

据长江日报

女子血糖居高不下 竟是外卖惹的祸

近日,年轻糖友小丽(化名)血糖居高不下,佩戴的胰岛素泵已无法控制,不得已来武汉协和医院金银湖院区内分泌科就诊。医生检查发现,小丽是因常吃外卖造成的血糖升高。

长期吃外卖成“隐形杀手”

患有1型糖尿病的小丽今年35岁,因并发糖尿病眼病,视力已近失明,多数时候只能在家卧床休养。最近,小丽在家自测血糖居高不下,连佩戴的胰岛素泵也控制不了。于是,小丽在姐姐的陪同下去医院就诊。

住院期间,细心的张皎月医生发现了问题。原来,小丽平时因嫌家人做饭不好吃,一日三餐都靠点外卖,又格外喜欢奶茶、麻辣烫等,这可能是导致小丽血糖控制不佳的“隐形杀手”。外卖多以肉类、油炸、膨化食品为主,往往重油重盐,长期食用这类高热量饮食,容易导致营养摄入不平衡、血糖不稳、热量超标等。

医生建议不改变胰岛素方案,小丽将外卖换成医院食堂的糖尿病餐。没想到,第二天控糖效果立竿见影,小丽大为震撼。

食物多样化,吃饭细嚼慢咽

对“糖友”而言,健康三餐尤为重要,糖友尽量不点外卖,自己在家做饭,做到食物多样、主食定量、蔬果、奶豆丰富、少油、少盐、少糖。三餐都应有蔬菜,每天应达500克,其中深色蔬菜应占一半以上。

吃饭要细嚼慢咽,先吃菜,最后吃主食,养成健康的饮食习惯。保证卫生,均衡营养,还能控制血糖。

“糖友”最好这样吃外卖

张皎月说,如果特殊情况,必须吃外卖,“糖友”要掌握方法,尽量降低对外卖对血糖的影响。

注意食品安全,要求商家饭和菜分开装,经常更换菜谱,不要长期单一品种;尽量选择口味清淡、食材种类比较丰富的外卖;重口味的菜,可以在清水里涮一下再吃,避免摄入过多的油脂和盐;喝汤时尽量撇去浮在表面的油脂;可以自备一些新鲜水果蔬菜,比如生菜、黄瓜、番茄等,补充外卖的不足。

据武汉晚报

裤子提到肚脐眼上会影响健康吗

医生:提太高、勒太紧都会阻碍胃肠运动

近日,不要把裤子提到肚脐眼上的话题冲上了热搜,这是个啥情况?原来,有网友在社交媒体发文称,中医建议,不要把裤子提太高,这样影响中焦的运化,并且肚子胖就是脾胃不好,这样勒成两半更糟糕。

裤腰低了担心肚脐受凉,提太高影响脾胃?究竟该怎么穿才对呢?

裤子勒肚子影响脾胃

四川成都市第七人民医院中医科、中西医结合科主治医师王园表示,比起高低,裤子的松紧更重要。小肠与大肠之间有一个逐渐过渡的食物运转过程,如果裤子勒得太紧会对肚子造成一定的压力,阻碍胃肠运动。

因此,无论裤子提得高还是低,裤腰都不要过紧。

湖北省中医院治未病中心全科医师刘川医生解释说,相对于“裤子不能提到肚脐眼”,其实应该是裤子不能勒住肚脐眼。围绕肚脐眼的那一圈(系腰带的那一圈部位),中医称为“带脉”,腰部正是人体的重要经脉和穴位密集区域,如肾经、膀胱经、命门穴等,这些部位与身体的消化、代谢、泌尿等生理功能密切相关,因此需要好好保护。

此外,日常生活中应着重注意腹部保暖,避免空调和风扇直吹腰部,建议晚上睡觉时盖好小腹部,不穿露肚脐装,防止腰腹部受到寒邪入侵。

裤子应该这样穿

选择大小合适的裤子 裤子不应该过紧或太松,这样无法让腹部得到适当的支撑,不利于腹腔内脏器的正常运行。

不要将裤子提太高 腰部是脾胃的重要区域,过高且过紧的腰围会影响到脾胃的正常功能。因此,在穿裤子时,应该保持腰部的自然状态,不要将裤子提得过高。

尽量不要使用束腰 束腰会削弱腰部肌肉力量,容易造成腰椎间盘病变加快,束腰会使腹腔内的脏器的压力增加,不利于身体健康。

据红星新闻