



## 肥胖纹无需治疗

有的人成功瘦下来后,身上会有一道一道的纹路,这是怎么回事?这是肥胖纹,又称萎缩纹或膨胀纹。在某些因素作用下,皮肤因弹性纤维变性,再受过度伸张而断裂,就可能造成皮肤“裂开”的现象。

肥胖纹初起时,略高于皮面,之后逐渐变为平行排列的、不规则的条纹状或带子状皮肤凹陷。初期,肥胖纹颜色淡红,之后转为白色。肥胖纹对健康无明显的影响,无需特殊治疗,局部应用维生素A酸软膏,可改善早期肥胖纹的外观(孕妇和产妇除外),但这种方法不能推广到陈旧的妊娠纹中。

——生命时报

## 咽下枣核有危险

若枣核又小又圆,可能会顺利通过消化道,排出到体外。若枣核大且两头尖,就有可能卡在消化道的某处。1.卡在咽喉,可能引起疼痛、红肿,此时,可求助耳鼻喉科或五官科;2.卡在食管,有可能划伤食管;3.经过胃时,可能卡在胃窦等拐弯处,还可能引发感染,造成胃穿孔;4.卡在肠道,枣核尖可能划伤肠道黏膜,引发感染或穿孔。

——生命时报

## 吃动物肝脏会中毒吗

有人说,吃太多的动物内脏会中毒,尤其是肝脏。肝脏是动物体内最重要的营养合成器官,也是解毒器官,各种“毒素”都会送到肝脏去处理,因此,“吃肝脏会中毒”的说法并非完全危言耸听。但吃肝脏的这些害处,都是建立在动物本身患病,或过量使用兽药,或饲料、水源被污染的基础之上的。食用经过检验、检疫的合格产品,只要注意控制摄入量和烹调方法,一般来说就不会中毒。

——健康时报

## 肚子柔软少生病

民间有句老话,“腹部软如绵,百病不来缠”,意思是肚子柔软,身体的抵抗力相对更强。

在肛肠科医生看来,这句话有一定道理,腹部的软硬程度与健康有多重关联。如果消化器官运行正常,肠道会及时排出食物残渣,腹部触摸感就会柔软如绵;如果消化器官运行异常,肠道蠕动功能下降,大便长久堆积,腹部摸起来就偏硬。

——生命时报

## 两类人少吃十字花科蔬菜

十字花科蔬菜(如白菜、萝卜等)有一个专属的特色——富含一种叫芥子油苷的有机硫化物,简称硫苷。在一定条件下,硫苷会被降解成异硫氰酸盐,它会竞争性地抑制碘转运体的活性,从而抑制甲状腺素的合成。因此,甲状腺机能减退患者应少吃十字花科蔬菜。

肠梗阻患者也要严格限制十字花科蔬菜的摄入。原因在于,这类蔬菜富含膳食纤维,会在肠道中吸水膨胀,增加粪便体积,从而加重症状。

——生命时报

# 腿脚冰凉,可能是血管堵了

## 喝好“5杯水”可预防

一到冬天,脚就冰凉,不少人有这种体验,其中有些人的腿脚冰凉症状可能是血管问题引起的。

浙江大学医学院附属第一医院近日在他们的微信公众号上分享了一个病例:36岁的吴女士自从入冬以来腿脚就冰凉,不管怎么泡脚都热乎不起来,且逐渐出现疼痛症状,尤其是右脚,走路的时候疼得厉害。到医院经过一系列检查后,发现居然是血管堵住了。



### 1 出现这些症状,可能是血管在“求救”

浙江大学医学院附属第一医院血管外科副主任医师祝茜茜表示,吴女士虽然年纪不大,但是已经患上了动脉硬化症,动脉硬化的斑块破裂,形成了血栓,从而导致右脚动脉堵得很牢。她的右腿、右脚冰冷以及疼痛症状正是因血管被血栓堵住后,血液无法充足地供给右腿、右脚造成的。

腿脚冰凉的人要注意了,千万别以为只是天气的缘故,也可能是血管已经堵塞了,不及时治疗的话,严重时可能要截肢。下肢血管的堵塞主要有两种情况,即下肢动脉硬化闭塞症和下肢深静脉血栓。

中国航空总医院神经外科主任医师金永健曾在《健康时报》刊文表示,血管的堵塞并非一朝一夕的事情,而是日积月累,逐步积聚下来的。要做好血栓预防,就要注意身体所传递的这些信号——

**1.腿发麻** 当人体血液中有血栓时,四肢就会因供血不足而出现麻木、疼痛的感觉。如果在生活中突然感到腿疼、有压迫感或是下肢麻木等,就要警惕了。

**2.走路跛** 如果下肢血管堵塞加重,就常会出现间歇性跛行,表现为走几百米便会感觉腿酸,休息一会儿

才能缓解。血栓会引起供血不足,导致肌肉酸痛。如果忽视下肢动脉堵塞,让病情进一步进展,就有可能导致下肢严重缺血,皮肤温度下降,足背及胫后动脉搏动减弱或消失,不行走时也会下肢疼痛。进一步发展,可能出现肢体破溃,伤口不能愈合,甚至组织坏死等症状。

**3.腿变粗** 如果血栓在下肢静脉中形成,血液就无法回流到心脏,压力会导致液体扩散到腿部组织,最容易辨识的就是单侧腿突然肿了,常见于膝盖以下部位。若感觉小腿肿胀,但目测无法确定,可以用软尺测量。

### 2 如何识别和预防血栓

北京积水潭医院护理部主管护师佟明笑曾在接受《健康时报》记者采访时介绍了一个在家自查深静脉血栓的好办法,就是量腿围。

测量方法是:在髌骨以上15厘米和髌骨以下10厘米处分别测量,然后对比两条腿的测量结果。如果一条腿比另一条腿粗1厘米以上,就说明有问题了。若两条腿一起肿,今天量,23厘米;明天再量,两条腿全都25厘米了,除了水喝得多、尿少或者其他症状之外,还要想到有下肢深静脉血栓的风险,应尽快去就医。

预防下肢血栓的方法很简单,喝好“5杯水”就可以——

**第1杯水:起床后** 东南大学附属

中大医院临床营养科营养师夏朋滨曾在《健康时报》刊文表示,早晨是人体生理性血压升高的时刻,血小板活性增加,血液黏稠度也会比平时高。起床后饮水有助于降低血黏度,从而降低血栓风险。温白开水是最好的选择。

**第2杯水:晨练前** 不少人都习惯晨练后喝水,晨练前就应少量饮水,降低运动引起的脱水、血液黏稠的风险,有助预防血栓。喝水不能喝太快,要少量多次。

**第3杯水:饭后半小时** 饭后不要立刻喝水,否则会冲淡、稀释唾液和胃液,影响消化吸收。饭后半小时再饮水,饮200毫升左右,有助于缓解餐后的血黏度升高。注意,要小口小口地

喝,否则频繁、大量饮水容易让人感觉胃不舒服。

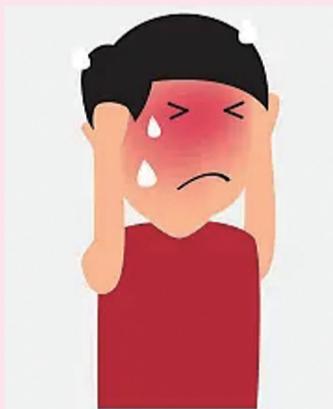
**第4杯水:下班前** 上班族常常因忙碌忽略了喝水,从而给血栓的侵袭提供了可乘之机。建议上班族养成下班前喝几口水的习惯,一纸杯的量就足够了,别喝太多,避免在下班路上尿急。

**第5杯水:睡觉前** 睡前应抿两口水再睡觉。当人熟睡时,体内水分会丢失,造成血液黏稠度变高。临睡前,适当喝点水,可以缓解这一现象,降低发生脑血栓的风险。此外,老年人睡前最好在床边常备一杯水,感觉口渴时就喝几口。

据健康时报

# 七旬老人突然晕倒命悬一线

## 原来是颅内动脉瘤破裂导致脑出血



七旬老太太突然昏迷,被紧急送医检查,发现是颅内动脉瘤破裂出血,生命危在旦夕。武汉市中心医院神经外科

专家团队当机立断,为患者实施了紧急手术,挽救了老人的生命。

半个多月前,77岁的张老太太在家突发剧烈头痛,随即晕倒在地,意识不清。家人赶紧拨打120,将她送往武汉市中心医院。急诊头颅CT提示为弥漫性蛛网膜下腔出血,医生高度怀疑是颅内动脉瘤破裂,随即启动绿色通道,进一步完善检查。果然,老人被诊断为前交通动脉瘤(颅内动脉瘤的一种)破裂。

前交通动脉瘤破裂是神经外科最为凶险的疾病之一,被称为脑内的“不定炸弹”,破裂出血后的死亡率和致残率都很高。然而,在检查过程中,张老太太的颅内动脉瘤再次破裂出血,出现颞叶血肿,病情急剧恶化。如果不紧急手术,就会危及生命,死亡率高达90%以上。

神经外科主任李俊当机立断,选择了创伤小的介入栓塞手术。在麻醉科的保驾护航下,神经外科主任医师陈文、医生黄伟快速对颅内约2毫米×1毫米的微小动脉瘤进行了栓塞处理,成功解除了颅内出血的危机。术后,张老太太被转至重症监护病房治疗。经过精心治疗、护理,患者病情稳定,即将出院。

李俊介绍,颅内动脉瘤其实并非真正意义上的肿瘤,它是因动脉管壁薄弱,在血流的冲击下形成的瘤样突起。动脉瘤多半是天生的,与血管先天发育异常有关,也有少部分是动脉粥样硬化、血压增高等造成的。在颅内动脉瘤破裂前,很多人没有明显症状,但在重体力劳动、咳嗽、用力排便、情绪激动等诱因下容易发病。

据极目新闻