



久坐一小时肌肉僵硬

随着久坐时间延长,身体可能会经历种种变化:**1.第1分钟** 热量消耗少了。从坐下的第1分钟起,肌肉活动就大幅下降,机体消耗热量的效率降至每分钟1千卡;**2.第30分钟** 代谢变慢。静坐30分钟后,机体的新陈代谢会减慢90%;**3.第1小时** 肌肉僵硬。伏案1小时,肌肉开始出现结节和筋膜触发点(激痛点),造成肌肉疲劳或酸痛。

——生命时报

两个黄金排便时间

在一天当中,有两个天然的适合排便的时间,分别是晨起和餐后。

1.晨起 人在早上起床后会产生直立反射,即早上一觉醒来,由躺变坐再到站,会刺激结肠蠕动,帮助大便排出。此时上厕所,可排空整晚代谢产生的废料,有助预防肛肠疾病。**2.餐后** 这是因胃结肠反射,即进餐后食物刺激胃肠,继而唤醒的天然排便反射,也是排便的最佳时机之一。

建议便秘的人起床后或餐后固定时间上厕所,有助培养排便反射,但这不是强制要求。即使当时没有便意,身体也会逐渐配合,久而久之,到了固定时间就会自然产生便意。

——生命时报

买奶茶要看制作过程

买奶茶时,可以注意一下观察下制作过程——

1.选标着“0植脂末”“0反式脂肪酸”的奶茶;**2.观察店员制作奶茶的过程,**是加入牛奶打发,还是加入粉末进行搅拌。如果使用的不是盒装鲜奶,而是粉末状产品,就很有可能是植脂末;**3.喝奶茶时,**最好少添加或者不添加配料,虽然含有“奶盖”的奶茶口感很好,但是热量却很高,对于想控制体重、追求健康的人来说,应适量饮用。

——生命时报

走路快慢如何自测

人在步行时会调动全身60%—70%的肌群,需要呼吸系统、循环系统、神经系统、肌肉骨骼等多个系统配合。步速变慢可提示身体机能下降。普通人走路速度是0.9米/秒,低于0.6米/秒说明肌肉萎缩较严重,可能患有肌少症。

这就说明,可以自测行走6米所用的时间,如果超过10秒,就应怀疑肌肉萎缩了。

大家可以在过红绿灯时简单自测,如果能顺利走到马路对面,就说明走路速率正常。

——生命时报

这种皮肤发红不用担心

皮肤角质层中“常驻”着巨噬细胞、淋巴细胞等免疫细胞,协同免疫分子,形成了一层免疫屏障。当角质层出现破损时,细菌、病毒等极易进入皮肤,免疫细胞就会立即识别并清除有害物质。免疫细胞还会释放信号,召集其他系统中的免疫细胞来受受损部位共同战斗。此时,皮肤破损处常会发红、发肿,这其实是免疫细胞们正在战斗,不用担心。

——生命时报

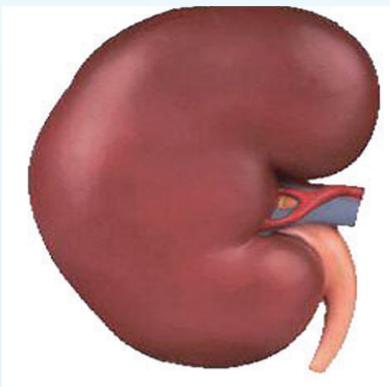


拖出来的大麻烦——

“感冒”拖延月余竟致尿毒症

“我以为是普通感冒,没放在心上,最终导致自己患上尿毒症……”彭先生后悔没有在症状轻微的时候就诊。

据彭先生回忆,去年12月,他工作忙,多日连续熬夜,导致他每日都有疲倦、腰膝酸软的感觉。他一直以为是睡眠不足引起的,并未在意,依然每天应酬不断,饮食作息极不规律。最终导致这么严重的结果,是他万万没想到的。



1 尿毒症是拖延出来的

上海市民彭先生出现了活动后气促、轻微咳嗽、咽部不适等症状后,以为是流感,并未处理就医,只当是普通感冒。又过了两周,彭先生咳嗽加重,咽部也开始疼痛,自己反复多次用药也未见好转,但因事务繁忙,他仍然没有去医院。

近日,彭先生出现了夜尿增多、水肿等症状。家人不放心,陪着他到医院就诊,结果发现肌酐指标严重超标,肾小球滤过率指标明显下降。

医生告诉他,这是肾衰竭的表现,

已经发展成尿毒症,必须通过透析或肾脏移植来维持生命。

据最新的流行病学调查,我国慢性肾脏病的患病率已达10.8%,其中,慢性肾衰患者总数估计在100万例左右,而慢性肾衰的最终结局就是尿毒症。

尿毒症是急性或慢性肾功能衰竭最严重和最后的阶段,患者受疾病影响,水电解质、酸碱平衡紊乱,肾脏内分泌功能失调,大量代谢产物和毒性物质蓄积,最终会引起全身中毒症

状。在我国,导致尿毒症最常见的原因分别是:慢性肾小球肾炎、糖尿病、高血压。

肾脏病是一种非常常见且高发的疾病,但将近50%的肾脏病起病隐匿,早期往往无明显症状,若不注意生活细节,很难发现疾病端倪。不过,它还是有迹可循的,当出现下肢或眼睑肿胀;血压升高导致头晕头痛;脸色惨白,身体乏力;血尿或尿液泡沫增多;有恶心、呕吐感觉时,应及时到医院就诊,查明病因,做到早诊断、早治疗。

2 四种食物是尿毒症“帮凶”

肾脏是人体不可缺少的重要器官,很多人热衷“养肾”,但反而没补好,越养越坏,这是怎么回事。

1.腌肉 腌肉、腌鱼等腌制食物,因风味独特而受欢迎,但腌制肉类往往需要大量用盐,一旦摄入的盐分超标,就会对肾脏造成负担,长此以往,会增加肾脏“工作量”,对它造成伤害。

2.杨桃 杨桃酸甜多汁,是南方沿

海一带居民非常喜欢吃的水果之一,但对于肾不好的人群而言,杨桃含有的神经毒素和草酸都会对肾脏造成刺激。普通人可以通过肾脏将毒素排出体外,但对于肾功能不全者,因自身排毒功能受阻,可能会引发神经中毒。

3.高蛋白食物 蛋白质的代谢产物也是需要经过肾脏排泄的,人体摄入的蛋白质越多,肾脏负担就会越重。本

身就有肾脏问题的人如果摄入蛋白质过多,就会加速肾小球硬化,从而使肾脏进一步恶化。

4.高糖食物 多项研究表明,任何一种高糖食物均可能导致胰岛素抵抗以及血压升高。对于高糖食物,如糖果、糕点、果汁饮料等,一定要限制摄入。高糖引起的压力因素可随着时间的推移,加速肾功能的衰竭。

3 特别伤肾的五个习惯

肾功能会随着人的年龄增长而逐渐减弱,但生活中我们的一些不良生活习惯或行为,也会在无形中产生负面影响。

1.饮水过少 当长时间缺水时,尿液会减少,尿液中的废物和毒素的浓度就会增加。临床常见的肾结石、肾积水等都和长时间不喝水密切相关。

2.过度喝饮料 饮水太少不行,过度喝饮料也会间接损伤肾。饮料普遍为高度酸性,饮用后会起人体内酸

碱度发生改变。肾脏为了保持人体酸碱平衡,需要长期运作,进而给其造成压力。

3.经常憋尿 长时间憋尿时,尿液在膀胱里太久,很容易繁殖细菌。这些细菌可经由输尿管逆行到肾,导致尿路感染和肾盂肾炎。

4.暴食 现代人聚餐机会多,当摄入过量的食物,就会产生更多有废物——尿酸和尿素氮等。这些废物大多经肾脏排出,无疑会增加肾脏的负担。

5.滥用镇痛类药物 一些镇痛药物,如对乙酰氨基酚、阿司匹林等,对肝肾的损伤比较大,在长期服用或大剂量服用的情况下,也有可能损害肾脏。

不少人有与彭先生类似的经历,发现自己出现疾病信号,却置之不理,一拖再拖,最终延误了病情的最佳治疗时机。肾脏是一个沉默的“杀手”,往往伤人于无形,要想爱护肾脏,应从纠正生活习惯做起。

据澎湃新闻

朋友圈发母亲照片,医生提醒“快去医院”

三个部位的黑痣莫大意

日前,上海市同仁医院妇产科主治医师孙旖在朋友圈分享了母亲被偶然发现身上有黑痣并接受治疗的经过:“和家人出游的一张照片,被我的皮肤科同事看到并提醒说,老妈的黑痣要及时手术。特别感激医院同事!康复后,老妈把这件事分享到她自己的社交媒体账号上,获得了1000万次观看。由此,很多网友开始注意身上的黑痣。”

三个部位的黑痣尤其要当心 每个人的身上,都免不了要长几颗甚至几十颗黑痣。绝大多数情况下,这些痣

都“乖乖”地躺在那儿,最多也就是影响美观。如果黑痣长在了不该长的地方,且突然变得和以前不一样,就该引起注意了。

三类人是黑痣癌变高危人群 深圳市儿童医院皮肤科主治医师朱思虹曾在深圳市儿童医院微信公众号中刊文表示,在我国,发生皮肤黑色素瘤的高危人群主要有:**1.有严重日光晒伤史的人;****2.有皮肤病病史的人;****3.肢端皮肤有痣和慢性炎症的人。**

判断黑痣是否癌变可看这五项 北京大学肿瘤医院肾癌黑色素瘤内科副

主任医师连斌表示,有的黑色素瘤患者因“点”痣而激发癌变,最终悔恨不已。存在癌变风险的痣应该完整切除,还应送检,而非激光、冷冻,更不应“点”掉。手术是防止复发的重要方法。有风险的交界痣也应切除并送检。

朱思虹医生表示,祛痣最好的办法是手术切除。当然,留疤是不可避免的。痣越大,手术切口一般会越长,瘢痕也可能更明显。不管怎样,最关键的是:一定要去咨询专业医生,采取科学的方法祛痣。

据健康时报