

一个月减掉 10 公斤,竟患上“老年病”

医生:过度节食导致抵抗力下降,引发带状疱疹



近日,武汉一名男子一个月减掉了 10 公斤,结果却患上带状疱疹。医生提醒,一定要科学减重。

1 好端端减个肥,结果患上带状疱疹

武汉 42 岁的陈先生体重高达 115 公斤,日益增长的体重给他的身体和生活都带来了很大的影响。一个月前,他决定通过节食的方式来减重,通过“暴力节食”,体重急速下降,一个月就掉秤整整 10 公斤。

当他欣喜万分之时,却发现自己肋

间和胸背部相继出现灼痛,随后冒出了大面积的透明疱疹,每天,他被剧烈疼痛折磨得寝食难安。

强忍了一周后,实在无法忍受的陈先生找到家附近的医院疼痛科。一系列检查后发现,陈先生患上了带状疱疹。

好端端减个肥,怎么会突然患上了

带状疱疹?“这是过度节食导致抵抗力下降,引发了带状疱疹。”医生解释,带状疱疹是由水痘——带状疱疹病毒激活引起,这种病毒通常在免疫力下降时被激活。减肥减下的不只是脂肪,还有免疫力,一定要科学减重。最终,经过手术治疗,陈先生才得以恢复。

2 年纪轻轻,也可能患上“老年病”

熬夜的坏处不用多说,但有一种坏处,很多年轻人并未在意,那就是免疫力受损。

和陈先生的状况不同,浙江宁波 32 岁的叶女士近期并没有减肥,也同样中招所谓的“老年病”——带状疱疹。

近日,一天早上醒来,叶女士跟平时一样照了照镜子,却被自己吓了一跳,镜子里的她右边的脸歪了,嘴角撇向一侧,连刷牙漱口都要漏水。更让她焦急的是,自己右边的眼睛怎么也闭不上,眼睛又酸胀又涩痛。叶女士赶紧去当地一家医院就诊,被诊断为面瘫。

叶女士告诉医生,这几天除了脸上的症状,还伴随有耳朵疼痛。医生在了解完病情后,还发现叶女士耳朵外耳道

里还有一簇簇的小水泡,这是典型的带状疱疹病毒感染的症状。

医生介绍,这是非常典型的带状疱疹病毒感染后侵犯了面部神经,除了引起剧烈的神经痛,还会影响到面部肌肉,引起面瘫的症状,有些甚至还会出现眩晕和耳聋。

叶女士回忆,最近,她追了一部新剧,已经连续一星期每天熬夜到一点多才睡。前两天,叶女士就感觉耳朵时不时一阵针扎似的疼痛,没想到一觉醒来就出现了面瘫。“熬夜追剧是直接诱因。”医生解释,劳累后机体抵抗力下降,潜伏在空气或者皮肤表面的病毒乘虚而入,侵犯神经。经过抗病毒、营养神经等治疗,叶女士的带状疱疹病毒总算得到控制。一星期后,她的面

瘫恢复正常。

据接诊叶女士的医生表示,仅仅在一星期内,他们科室已经接诊了 3 例因带状疱疹病毒导致的面瘫,年龄均不到 40 岁。患者发病的主要原因,还是不良生活习惯造成的。

医生提醒,带状疱疹的发生往往跟过度劳累、睡眠不好、情绪不稳定、免疫力下降等因素都有关。以往,带状疱疹患者大部分是免疫力较差的中老年人。近年来,因生活节奏过快、工作压力大、经常熬夜等不良生活习惯,不少中年人甚至年轻人也频频中招。

当然,相对年轻人,老年人感染带状疱疹后,发生带状疱疹后遗神经痛的比率高达 30%—40%,因此,一旦中招应及时早治疗。

3 这些人易患带状疱疹

50 岁以上中老年人 带状疱疹可以发生在任何年龄段,但 50 岁以上人群是带状疱疹的易发人群。

随着年龄变大,人体对水痘一带状疱疹病毒的抵抗能力变差,尤其是过了 50 岁。

免疫力差的人 免疫功能低下的人群,也更容易发生带状疱疹,如肿瘤

患者、感染 HIV 者等。

慢性疾病患者 慢性病患者如糖尿病、慢性肾病、慢性阻塞性肺病等患者,发生带状疱疹的风险也会增加。

亚健康人群 现在越来越多人也得了带状疱疹,这与长期熬夜、过度劳累、饮食不规律造成的免疫力低下有关。

医生提醒,带状疱疹一个显著特点,就是喜欢在人体免疫力下降的时候“趁虚而入”。现代生活方式导致的免疫力下降,是带状疱疹频繁发生的一个重要原因,这也跟免疫力低下、精神焦虑、作息不规律等因素都有密切的关系。

据人民网

一场小感冒,5 岁男孩险丧命

医生:儿童和青壮年在流感后出现心肌炎的风险更大

谁能想到,一场看似普通的小感冒,差点让 5 岁的孩子失去生命。

近日,佛山 5 岁的男孩康康(化名)在腿疼、发热和咳嗽两天后,被确诊为暴发性心肌炎,这种病死亡率高达 80%。幸运的是,在医院治疗 4 天后,康康转危为安。

这些人群需格外注意

暴发性心肌炎起病隐匿且急骤,让人防不胜防,很容易漏诊、误诊。

康康发病前一直在正常运动,说明他之前的心脏情况是良好的,家长根本想不到孩子会得这种病。很多家长认为是自己没有及时把孩子的感冒治疗好,一拖再拖才导致了暴发性心肌炎。

实际上,并不是感冒引发了暴发性心肌炎,而是病毒感染让孩子出现了发热、咳嗽、四肢疼痛等感冒症状的同时,也侵犯到了心脏,从而引发了暴发性心肌炎。

医生表示,流感后出现心肌炎的患者并不少见,大约 4% 的流感患者在出现症状 1 周—2 周后会现出心肌受损。相较于老年人,儿童和青壮年往往在流感后出现心肌炎的风险更大,尤其是平时身体较好、工作学习压力较大、频繁熬夜、饮食不规律的青壮年。

警惕心肌炎发出的信号

发烧胸痛 病毒感染会伴有发热、乏力、鼻塞、流涕、咽痛、咳嗽、腹泻等前

驱症状,可持续 3 天—5 天或更长。

胸闷气短 感冒症状后数日或 1 周—3 周,因心肌受损,患者会出现胸痛、胸闷、气短等表现。

心跳异常 因发热或心肌受损,部分患者的心跳会增快,若病毒影响到心脏传导系统,则会出现心率减慢。

极度疲惫 病毒感染后,患者容易出现疲乏无力等症状。

血压下降 心肌受损严重会诱发心功能障碍,导致血压下降。

少尿无尿 患者出现血压下降等血流动力学障碍,会影响肾脏灌注,导致肾脏缺血受损,出现少尿、无尿等情况。

据光明网



长期黑眼圈 可能是鼻子的问题

过敏性鼻炎除了日常鼻塞流涕、打喷嚏之外,另一个症状就是长期黑眼圈。这是因鼻炎会使得鼻甲充血,血液循环不畅,导致眼静脉回流受阻,血管扩张、血液淤积,看起来就是黑眼圈了。

有鼻炎的人夜间鼻塞会比较严重,影响呼吸,睡眠质量不好,也会导致黑眼圈。如果总是早晨起床鼻炎发作,打喷嚏或流鼻涕,使眼睛下方的血流增加,就会形成黑眼圈。

如果黑眼圈总是消不掉,伴有鼻塞、鼻痒等表现,就提示我们有鼻炎的可能性了。这个时候最好到医院耳鼻喉科检查一下,系统进行治疗。

如果鼻塞是鼻部疾病引起的,首要的就是控制鼻部疾病的发作情况。当过敏性鼻炎急性发作时,患者可用减充血剂或糖皮质激素类滴剂或喷剂来减轻鼻部的鼻塞,改善鼻腔通气。

同时,建议患者外出时要正确佩戴口罩,尽量避免接触过敏原,日常生活中注意锻炼身体,提高抵抗力。

此外,按摩是促进鼻部血液循环、恢复鼻黏膜功能、缓解鼻塞的较好手段。

——健康时报

看似养胃的习惯 并不适合所有人

胃痛、反酸、胀气……现代人的胃,时不时会出点小毛病。很多人会选择忍一忍就过去了,或者吃些“养胃”食物。但有些看似养胃的习惯,并不适合所有人,甚至可能不利于健康。

很多人觉得白粥、酸奶、苏打饼干等食物对胃好,这种认知不算错误,但有些片面。4 个习惯可能并不养胃:

常吃粥、面等软烂食物 此类食物的优点是水分含量高,容易消化吸收,不会增加胃部负担。但胃有“用进废退”的特点,如果长期吃软烂的食物,胃的消化能力可能就会退化。面条、米粥、糊类食物主要成分是碳水化合物,营养价值较低,并不利于养胃。

喜欢喝热汤 过热的食物对口腔、食管、胃部、肠道都可能造成伤害。胃黏膜非常脆弱,若食物温度过高,会导致炎症、溃疡,长此以往,可引发慢性胃炎甚至癌变。

饭后喝酸奶 酸奶有助促进胃肠蠕动和消化液的分泌,经常喝对于改善消化有一定帮助,并有助于改善便秘。

饭后喝酸奶却不一定能促进消化。因酸奶本身是一种饱腹感很强的食物,吃饱了再喝反而会加重胃消化负担,不利于消化。

吃苏打饼干 苏打饼干中含有碱性的碳酸氢钠,可中和分泌过剩的胃酸,缓解因胃酸分泌过多产生的“烧心”症状。

不过,苏打饼干对护胃没有实质效果,且油脂含量较高,不适合作为正餐单独食用,建议配合一些流质食物,作为慢性胃炎、胃溃疡等疾病恢复期的辅助加餐。

——生命时报