



这些小变化,可能是疾病信号

有人患病,通常最先不表现为严重的身体不适,而是一些其他细小的改变,尤其是生活中一些容易被忽视的细节变化,很可能是患上某种疾病的信号,尽早发现疾病的蛛丝马迹,及时就医很重要。

鞋跟磨偏,警惕关节疾病 鞋跟正常的磨损,应该是对称磨损。如果磨偏了,说明走路时脚是歪的,如不及时治疗,下肢关节寿命会出现不同程度的下降,严重时会影响脊柱。

字越写越小,警惕帕金森病 “小写征”是帕金森病的早期症状之一。如连续写五遍自己的名字,拿最后一遍的字跟第一遍比较,字体明显减小,就叫“小写征”。

项链变“短”,警惕脂肪肝 脂肪肝患者的平均颈围比正常人大。即使体重正常,也要时刻关注自己的颈围,如感觉项链变“短”,或衬衫领扣变紧,应引起注意并到医院做进一步检查。

开始做怪梦,警惕多种疾病 人在做梦时能感知身体的不适,会把这种不适感觉带入梦中,成为梦的一部分。这几种类型的疾病会表现一些特殊的梦:经常梦到头部被敲打——警惕脑部肿瘤;梦里常听到奇怪声响——警惕听

觉中枢病变;经常梦里出现窒息——警惕呼吸系统病变;常梦到被猛兽追逐——警惕冠状动脉供血不足;常梦到走路不稳——警惕心绞痛、心肌缺血;梦到从高处坠落——警惕隐匿性心脏病。

夜尿次数变多,警惕肾脏疾病 临床上,夜尿增多往往是疾病的早期信号。最常见的是慢性肾病,如慢性肾炎、慢性肾衰、肾病综合征、多囊肾、间质性肾炎等。

手指头变粗,警惕肺部疾病 手指头末端膨大,大多见于多种慢性肺部疾病及少数先天性心脏病。会引起杵状指的肺部疾病有支气管扩张、特发性肺纤维化、肺癌等。

视力时好时坏,警惕糖尿病 当血糖升高时,房水渗入晶状体内,使之变凸,形成近视。当血糖降低时,晶状体内水分渗出,晶状体变扁平,形成远视。此外,体重突然下降也是糖尿病初期表现。

一吃肉脸就发黄,警惕胆管疾病 胆管癌起病十分隐匿,早期几乎无任何不适,吃肉后,胆管因肿瘤侵犯功能受损严重,无法分泌胆汁消化高蛋白的肉类食物,从而出现消化不良、黄疸逐步加重的症状。③5 (据《健康时报》)

新生儿黄疸 应及时治疗

新生儿黄疸是新生儿期常见症状之一,大约50%的足月儿及80%的早产儿出生后1周内会出现肉眼可见的黄疸。

新生儿黄疸其实并不可怕,可怕的是严重黄疸可能导致的胆红素脑病,会造成永久性脑损伤,出现胆红素诱导的神经功能障碍综合征,在儿童期出现学习障碍、注意缺陷多动障碍、动作不协调等。有一些宝宝出现黄疸后会自行消退,黄疸程度不重,这类黄疸即“生理性黄疸”。但一般家长很难区分生理性黄疸和病理性黄疸。为避免黄疸持续加重致脑损伤,建议家长发现宝宝有黄疸,应及时到医院检查。

南阳医专一附院儿科专家介绍,针对母乳喂养性黄疸,鼓励少量多次喂宝宝母乳,每天10至12次,保证足够奶量及能量的摄入,避免因哺乳量不足,导致肠蠕动减少、胎便排出延迟、肠肝循环增加而加重黄疸。有家长问,晒太阳是不是可以退黄疸?医生不推荐自行晒太阳退黄疸。首先晒太阳并没有很好的退黄疸效果,而且新生儿皮肤娇嫩,直晒太阳会晒伤皮肤,得不偿失。

由于黄疸以轻度及中度占多数,建议在医生指导下进行光疗。光疗是目前治疗新生儿黄疸的非常成熟而又安全有效的方法。对于重度黄疸患者可能需要输注白蛋白等药物治疗。如果是溶血所致的黄疸,需要应用丙种球蛋白,甚至更严重的需要进行换血治疗。因此,早期处理黄疸很重要,可以避免换血治疗等有创操作。③5 (张晋雷)

预防青光眼 让光明永驻



青光眼是一种常见的致盲性疾病,及时准确治疗十分必要。市二院眼科主任陈文生介绍,青光眼是由病理性眼压升高引起的以视神经萎缩、凹陷扩大、视野缺损和视力下降为典型表现的一类疾病。根据引起病理性高眼压的原因及发病年龄等因素,可将青光眼分为原发性、继发性和先天性三大类。

原发性青光眼根据眼压升高时房角是否处于开放状态,可将其进一步分为闭角型青光眼和开角型青光眼。根据是否出现急性眼压升高,闭角型青光眼还可以分为急性闭角型青光眼和慢性闭角型青光眼。继发性青光眼是由其他全身或局部疾病引起。由于病理性高眼压引起的视神经损伤,即使眼压降低后也不能恢复,因此青光眼患者早期诊断尤为重要。继发性青光眼应积极治疗引起病理性高眼压的原发性疾病。若原发性疾病治疗后,病理性高眼压仍不能得到有效控制,可根据患者眼局部的情况,进行手术治疗。先天性青光眼是胚胎发育异常引起的眼疾,常需要手术治疗。③5 (李贺)



中医拜师

6月2日,河南国医学院(筹)附属医院师承拜师仪式在仲景书院举行,旨在通过传统拜师礼仪,展现中医尊师重道的精神,促进中医事业的传承与发展,让中医智慧在新一代医者心中生根发芽。③5

全媒体记者 李贺 通讯员 李楠 摄

过敏性鼻炎的日常处理

在中医上,过敏性鼻炎被称为鼻鼽、鼽嚏,其治疗主要是防风邪,散除身体里的顽固湿寒,同时调养脾胃,加强防守,扶助身体正气。市中医院专家介绍过敏性鼻炎的日常家庭护理方法:

一、自制“鼻炎口罩”。可用《医宗金鉴》碧云散(川芎、鹅不食草各30g,细辛、辛夷各6g,青黛3g,分别研成细末,拌均匀)撒在纱布各层之间,做成口罩,戴于口鼻,每日数次,每次1小时以上。

二、5分钟推拿操。尤其适宜儿童。帮助孩子增强体质的推拿手法有捏脊和工字搓背。捏脊和工字搓背,可以早上给孩子做,捏

脊自下而上做3次即可;工字搓背每天100次左右,根据宝宝年龄,每次2至5分钟即可。

三、泡脚给身体加阳热。中药泡脚,中医称之为中药熏洗,属外治法之一,可以刺激足部经络,让气血循环起来。过敏性鼻炎的养护调理,是一个长期的过程,切勿求快,重在坚持。③5 (徐婉)

南阳市卫生健康体育委员会
南阳市疾病预防控制中心

(南阳市健康教育所)协办