

特别关注

小拖病,大拖命 这些症状“超期”没好转,当心了

有些小病,以为吃点药、多睡觉就能好,无需太过重视。殊不知,小拖病,大拖命,有些症状超过“期限”没有好转,是身体发出的疾病信号,一定要及时就医。



便秘:超3天要警惕肠梗阻

针对既往无便秘病史且病程超过3天的便秘,建议进行CT检查,明确是否存在肠梗阻及可能的致病因素。

由于前期部分肠梗阻发病早期,腹痛不明显,症状与便秘相似,常常跟便秘相混淆。也有一部分患者仅表现为恶心、呕吐等上消化道症状。有些人患上肠梗阻,甚至错误地认为是普通的便秘,而耽误了疾病的治疗。

体重:半年内大幅减轻要当心

60岁以后,由于肌肉逐渐减少,每年可能会有大约0.5%的体重下降。但若在6个月以内,体重下降了超过5%,就需要进一步检查来评估体重下降的原因。

健康饮食

控血压

试试4种“排盐食物”

生活中想要控制血压,除了少吃盐外,也可以试试4类排盐食品,能够帮助身体减负。

含钾食物 钾离子与钠离子有拮抗作用,多吃含钾高的食物可以帮助身体排出多余的钠离子。推荐芹菜、菠菜、空心菜、冬瓜、山药、韭菜、地瓜叶、黑木耳、西兰花、香蕉、苹果、柑橘、香菇等。

含水溶性膳食纤维食物 推荐秋葵、南瓜、海藻、胡萝卜、花椰菜、奇异果等,能稳定血压。

含镁食物 镁能够辅助心肌收缩,降低周围血管阻力,帮助降低血压。推荐豆类、全谷类、坚果、牛奶、海带、紫菜、鲑鱼、燕麦、糙米等。

含钙类食物 缺钙会引起血管平滑肌痉挛,造成血压升高,适当补钙有利于降血压。推荐牛奶、酸奶、豆腐、芝麻、小鱼干等。日常建议用控盐勺,做到控制每餐食用盐的克数。 □经屏

医生提醒

做磁共振检查,别穿这种衣服

近年来,不少运动服装中加入了金属纤维,比如银微纤维。这些金属纤维有抑制细菌和防止异味的作用。服装中加入了金属纤维,除非标签说明,否则肉眼是看不见的,甚至连简易的筛查仪器也无法探测到。如果运动服标有“抗菌”或者“除臭”等标签,那么就有可能使用了金属纤维。

如果进行磁共振检查时身上穿的衣物中有金属纤维,在磁场的作用下可能发热,这种发热就像微波炉加热那样,不是从表面开始发热,而是从皮肤下的深处发热,患者当时不一定

造成老年人体重减轻的原因有许多,可能是忧郁症、癌症(以肺癌及肠胃癌居多)、心脏病、功能性胃肠病、药物副作用等因素。

咳嗽咳痰:超两周要警惕

一般急性呼吸道感染引起的咳嗽,一周时间左右就可能停止,如果超过两周依然咳嗽,很有可能是慢性呼吸道感染,也包括常见的肺结核。

除了连续两周咳嗽、咳痰,肺结核的主要症状还有咯血等,有些病人同时还伴有胸痛、盗汗、午后低热、全身疲乏、食欲减退等其他症状。早发现、早诊断、早治疗是肺结核能否治愈的关键。

口腔溃疡:超两周不愈要当心

口腔溃疡超过两周不愈,就要警惕是不是癌症信号。临床上常见的口腔癌根据发生部位的不同,分为舌癌、牙龈癌、颊黏膜癌、腭癌、口底癌等。其中舌癌大多发生在舌侧缘,也可发生在舌尖、舌背,大多表现为溃疡型,很多病人不太重视,以为就是一般的口

腔溃疡,用点治疗溃疡的药,如某些含片等,从而耽误了病情。

嗓子哑:超过两周要去检查

声音长期嘶哑?千万别大意,可能是喉癌前兆。声门型喉癌发生在声带上,临床最常见。特点是早期出现持续性的声音嘶哑。如果出现了持续的声音嘶哑,刺激性的干咳甚至出现痰中带血的情况一定要及早就诊。

伤口:超8周不愈要当心

如果一个伤口溃疡超过8周都不愈合,一可能是继发细菌感染而伤口不愈,二是患了糖尿病等慢性疾病,造成局部血管阻塞、循环不佳,三是怀疑有无恶性肿瘤。

中老年人的基底细胞癌多发于脸部、耳朵或是颈部等容易晒到的地方;年轻人的基底细胞癌则好发在不常晒到太阳的地方。因此只要皮肤上有黑色凸起物,或是长期不能治愈的慢性皮肤溃疡,就要提高警惕,及时到医院检查。 □健康时报

长寿之道

土豆煮着吃或有助长寿



200克时,全因死亡风险下降趋于平缓。

该研究结果表明,主要以煮熟的方式食用土豆,不会对健康产生不利影响,并且可能是健康饮食的重要组成部分。而既往研究显示,经过加工的土豆制品或炸薯条可能增加死亡风险。

吃土豆会增加糖尿病风险吗?土豆的升糖指数较高,可能有人会有增加2型糖尿病风险的担心。不过,该研究的作者表示,土豆的升糖指数变化很大,例如,新的土豆和冷却的煮土豆升糖指数较低。不过,如果土豆与其他食物一起食用,可能会极大地影响血糖反应。

根据其他指标,土豆(尤其是煮土豆)与其他蔬菜类似,也可被视为优质碳水化合物来源。土豆是第二大膳食纤维来源,也是人体维生素C的重要来源,钾含量也高(每100克煮熟的未去皮土豆约含每日钾推荐摄入量的14%),而这些营养素都有利于降低全因死亡、心血管病、冠心病风险。 □杨进刚

一项来自挪威的大规模长期随访研究发现,爱吃煮土豆的人,可能更长寿。该研究显示,在长达33.5年的随访期间,与每周吃6个以内煮土豆的人相比,每周吃超过14个的人全因死亡风险降低了12%。

进一步分析显示,煮土豆的摄入量与因心血管病、缺血性心脏病、急性心梗而死亡的风险呈轻度的负相关关系,即煮土豆吃得越多,死于这些疾病的风险越低。

一天中煮土豆的摄入量每增加100克,全因死亡以及因心血管病、缺血性心脏病、急性心梗而死亡的风险均降低4%。当每天的土豆摄入量达到

不妨一试

止秋咳 试试这3个办法



到换季、降温的时候,身边总有几个咳嗽不停的人。咳嗽本身不是病,它只是疾病的一个临床表现,可以清除呼吸道中的异物或分泌物。如果出现咳嗽咳痰的现象,不要着急立刻把咳嗽止住,针对咳嗽的原因进行治疗,在生活中也可以尝试以下几种方法。

多喝温水 充足的液体有助减少咽喉的黏液,喝温热一点的水可以有效地舒缓咽喉,暂时缓解咳嗽。

除了热水,热汤、热茶、热饮也可能起到相似的效果。减少外界对呼吸道鼻咽喉部的刺激,从而起到减少咳嗽的功效。

适当喝蜂蜜水或含服硬糖 蜂蜜等高浓度糖浆可包裹咽喉处黏膜,起到减缓咳嗽频率的作用,这也是大部分止咳糖浆有用的原因之一。

硬糖对咳嗽有缓解作用,像水果软糖、橡皮糖不建议用。这是因为硬糖在口腔中停留的时间更长,可以提供更持久的甜味刺激和黏液保护层。

深秋宜吃酸 可以吃一些滋阴润肺的百合、银耳、芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、甘蔗,以及话梅、山楂等酸味食品。

多喝水、多吃水果与绿叶蔬菜,少吃葱、姜、蒜、辣椒等辛辣食品,以免耗伤阴津,出现皮肤干燥、口唇干裂、口舌生疮、咳嗽、毛发脱落等“秋燥”现象。 □孙志佳

家庭保健

这样晒太阳会晒个寂寞

秋高气爽,越来越多的人愿意走出家门晒晒太阳。晒太阳真可以补钙吗?隔着玻璃或全副武装地晒太阳有效果吗?

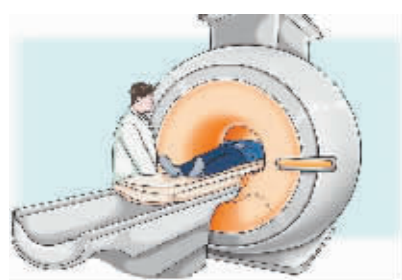
晒太阳可促进钙吸收

“多晒太阳能补钙”是个误区。多晒太阳只是有利于促进钙离子的吸收,并不能直接补钙。紫外线照射到皮肤上,可以使皮下的7-脱氢胆固醇转变成维生素D3。维生素D3在肝脏25-羟化酶的作用下变成25-羟维生素D3,在肾脏1 α -羟化酶的作用下变成活性维生素D3,活性维生素D3能够促进小肠黏膜细胞内的钙结合蛋白的合成。钙结合蛋白有利于促进钙、磷离子从肠道内吸收入血,提高血钙和血磷,使血清钙和血清磷的水平达到饱和的程度,有利于钙和磷以骨盐的形式沉积于骨组织上,促进骨组织钙化成骨。同时,活性维生素D3不仅可促进肾小管对钙离子的吸收,还能够增加肌力,预防老年人跌倒,从而预防骨质疏松骨折。

有效晒太阳要掌握方法

晒太阳最好的时间,春秋冬季为10时到15时之间,夏季可选9时30分到11时、14时至15时30分的时间段。每天晒半个小时就可以了,一周晒4至5次。打太阳伞、涂防晒霜,都不能让紫外线直接照射到皮肤上。皮肤接触不到紫外线,皮下的7-脱氢胆固醇就没机会转变成维生素D3。不能在家里阳台上隔着玻璃晒太阳,玻璃阻隔紫外线照射到皮肤上,不能合成维生素D3。

一般情况下,正常人每天需要钙离子800毫克。对于绝经期妇女和老年人来说,需要钙离子1000毫克;对于骨质疏松症和骨质疏松骨折的患者来说,需要钙离子1200毫克。对于以上人群来说,除了多晒太阳,还要根据医嘱适量补钙。 □李琦 苏庆军



能感觉到,而放射科医生则更无从发现。

为了确保安全,建议选择纯棉或

涤纶等材质的衣物,最好避免穿着紧身的运动服进行磁共振检查。如果不确定自己身上的衣服是否安全,也可以换上检查室提供的无金属的检查服。

同样需要引起重视的是纹身,有的纹身使用了含金属的墨水,在磁共振检查时也可能引起局部发热或不适。因此,如果有纹身,需要提前告知医生,以便进行安排和适当防护。

最后,在进入磁共振检查室之前,务必取下所有金属物品,包括首饰、手表、眼镜、发夹、皮带、打火机等。

□刘健