

头晕、腿沉、眼睑内长黄斑 贴秋膘警惕高血脂



入秋后,65岁的张先生经常贴秋膘,近日他觉得晨起后头晕,活动一会儿才缓解,傍晚散步时总感小腿发沉、乏力,走几百米就想歇脚,最近还发现眼睑内侧长了淡黄色小斑块。他找到哈尔滨医科大学附属第四医院心内科门诊医生王辛求治,被查出总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇均超标。王辛表示,这些看似普通的不适,正是高血脂在秋季发出的典型信号,需及时干预。

饮食调控:温补不油腻,均衡控血脂

减少“坏脂肪”摄入:严格限制动物内脏(如猪肝、脑花)、肥肉、油

炸食品(如炸丸子、油条)及反式脂肪酸含量高的加工食品(如糕点、人造黄油),这类食物会升高低密度脂蛋白胆固醇(“坏胆固醇”),加速血管斑块形成。

增加“好脂肪”与膳食纤维:多吃富含不饱和脂肪酸的食物,如深海鱼(每周2~3次,如三文鱼、鳕鱼,可清蒸或煮汤)、坚果(每天1小把,如核桃、杏仁,避免盐焗或油炸)、橄榄油(替代普通食用油,每日用量不超过25克);同时摄入足量膳食纤维,如燕麦、玉米、芹菜、菠菜及秋季应季蔬果(如梨、苹果、西兰花),可延缓脂肪吸收,降低甘油三酯。

适度运动:避寒择时,温和护血管

避免清晨低温时段(6~8点)运动,此时血管收缩、血液黏稠度高,易诱发心脑血管意外;建议上午10点后或下午3~4点,阳光充足、气温适宜时运动,项目可选散步(每日30~40分钟,速度以不喘为宜)、太极拳(舒缓拉伸,增强心肺功能)、八

段锦(改善血液循环,调节代谢)。

生活管理:细节控风险,稳定代谢

戒烟限酒,保护血管内皮:吸烟会损伤血管内皮,加速胆固醇沉积;秋季若饮用温酒(如黄酒、白酒),需严格限量(男性每日酒精量≤25克,女性≤15克,约等于啤酒500毫升或红酒150毫升),过量饮酒会升高甘油三酯,加重肝脏代谢负担。

充足饮水,降低血液黏稠度:秋季空气干燥,老年人易因“不口渴”减少饮水,导致血液黏稠度升高,增加血栓风险;建议每日饮水2000毫升,以温开水或淡茶水为主,少量多次饮用,避免一次性大量饮水。

规律作息,避免熬夜:秋季应“早睡早起”,熬夜会导致内分泌紊乱,影响脂肪代谢,升高血脂,睡前避免饮用浓茶。

本报记者 李由

防治 秋季高发病⑯

预防膀胱癌 多喝水少憋尿

在日常生活中,很多人都曾有过憋尿的做法。在特殊情况下,偶尔憋一两次尿对身体不会造成什么损害,但如果逐渐形成习惯,非要把手头的事做完再去排尿,久而久之,就会对膀胱造成损伤,甚至增加患膀胱癌的风险。

膀胱癌多发于50岁以上的中老年人,随着年龄的增长,发病率也相应增长。预防膀胱癌,应从日常生活中的点滴抓起。

首先,应该坚持科学饮食,多吃新鲜蔬菜、水果。因为新鲜蔬菜和水果中含有丰富的维生素和微量元素,可以分解体内的致癌物质——亚硝基胺。尽量少吃腌制肉类食品,此类食品亚硝酸盐含量高,是非常危险的致癌物质。

其次,增加饮水量。饮水量的多少,直接影响膀胱内尿液的浓度,对膀胱的发生有重要影响。如果饮水量少,尿液中的高浓度致癌物质会对膀胱黏膜造成强烈刺激。同时,饮水量少者,排尿间隔时间必然延长,这就给细菌(如大肠杆菌)在膀胱内的繁殖创造了有利条件。此时,不仅可引发膀胱炎,还会对膀胱黏膜连续产生不良刺激,久而久之,膀胱黏膜在细菌和致癌物质的双重刺激下,可逐渐由炎症、糜烂而导致癌变。

要想预防膀胱癌的发生,就应该科学饮食、多喝水,使尿液稀释后及时排出,这样,尿液中的细菌和致癌物质就相对降低,可以减少对膀胱黏膜的刺激和损害,起到预防膀胱癌的作用。

张涛



听欢快音乐缓解晕车症状



晕车给不少人的乘车出行造成了障碍。中国西南大学一项新研究发现,听柔和而欢快的音乐能有效缓解晕车;听悲伤音乐则会造成相反效果。

研究团队招募30名参与者进行晕车易感性筛查,这些人佩戴脑电图帽,以获得晕车信号的实时监测数据。停止驾驶后,被

分配进行音乐干预的人会听60秒音乐,再次报告晕车程度。结果发现,欢快音乐最能缓解晕车,减少了57.3%的不适感;其次是柔和音乐,减少了56.7%的不适感;节奏强烈的音乐使晕车不适感减少了48.3%;悲伤音乐组的缓解程度为40%,低于不做任何干预的对照组。

研究人员认为,柔和的音乐可能会让人放松,缓解了紧张感,欢快的音乐会通过激活大脑奖励系统来分散注意力,悲伤的音乐则可能放大了负面情绪,增加整体不适感。晕车药常有嗜睡等副作用。音乐是一种无创、低成本、个性化的干预策略。

孙佳

男子连拔两天火罐 竞引发高位截瘫

拔火罐作为传统中医疗法广受欢迎,但自行操作需严守规范。

武汉市民陈先生长期受腰背疼痛困扰,他认为是体内湿气重所致,便特意购买了一套火罐在家自行操作。前两天,当他再次感觉不适时,便让家人帮忙进行拔罐。连着拔了两天,每次的时间都超过一个小时,拔完之后,明显感觉到下肢无力,腿已经抬不起来了。家人见状慌了神。紧急将陈先生送往武汉亚心总医院。

经检查,医生发现其双下肢肌张力为零,背部留有四处拔罐形成的瘀斑,进一步检查确诊为脊髓损伤。

因为整个脊髓是从脑干延续下来之后,就负责四肢,甚至包括腹腔脏器的感觉和运动。如果在中间受到了损伤,叫做横断性的损伤,它会根据感觉频率的不同,导致不同的部位出现感觉和运动障碍。陈先生肚脐以下感觉和运动几乎全部丧失。

医生发现,脊髓受损区域与拔罐瘀斑位置完全吻合,经缜密诊断,确定此次脊髓损伤由不当拔罐直接引发。亚心神经内外科主任欧阳和平教授说:“他是在自己家里拔火罐,对火罐里头负压的值没有办法控制,有时候压力过高,导致皮下甚至脊髓里头一些血管的损伤。”



类风湿关节炎 有什么症状

问:当身体出现哪些表现时,需要警惕类风湿关节炎呢?

山东 赵女士

答:类风湿关节炎是一种常见的自身免疫性疾病,与日常关节劳损或骨关节炎有着本质区别。它并非单纯的关节“磨损”,而是免疫系统出现“认知偏差”,错误攻击自身关节滑膜,引发持续炎症反应。这种炎症若未及时控制,会像“野火蔓延”般侵蚀关节软骨与骨骼,最终导致关节畸形、功能丧失。

疼痛与压痛是最常见的初始信号,疼痛多为持续性,即便休息时也可能存在,适当活动后可能稍有缓解,不同于劳累后短暂的关节酸痛。

受累关节会出现明显肿胀,外观比正常关节粗大,随着病情进展,若炎症持续,可能逐渐出现关节变形,影响正常活动。

触摸受累关节时,会明显感觉到皮肤温度高于周围正常关节,这是炎症活跃的表现之一。

疾病通常不会只影响单个关节,多累及3个及以上关节区,且常表现为身体两侧相同关节同时“中招”,比如双侧腕关节、掌指关节同时出现肿痛,这是区别于其他关节炎的重要特征。

早期可能出现关节“游走性”疼痛,但随着病程推进,不适会逐渐固定在特定关节,若不及时干预,关节会逐渐出现侵蚀破坏,症状不断加重。

除了关节不适,类风湿关节炎还可能引发全身反应,这些“隐性信号”容易被误认为是“亚健康”,需提高警惕。

患者会感到莫名的、难以缓解的疲劳,即便经过充分休息,仍提不起精神。

北京积水潭医院 李宏超

医生介绍,拔火罐的核心原理是通过负压使局部皮肤、皮下组织充血水肿。若在脊柱两侧拔罐且时间超过15~20分钟,过度负压会持续牵拉脊柱周围肌肉、筋膜,甚至间接挤压椎管空间,造成脊髓压迫损伤。

武汉亚心总医院神经内外科主任欧阳和平教授表示,拔火罐虽有调理作用,但绝不能忽视操作规范。常规拔罐时间应为5~10分钟,最长不超过15分钟。一旦出现拔罐后肢体麻木、无力、感觉异常等症状,必须第一时间就医,抓住6~8小时黄金治疗期,最大程度降低损伤后果。

童亮