

W 我的健康经

血压控制好不好 查查眼底便知晓

本报记者 乔当归 通讯员 李霞



眼睛与全身性疾病的关系极其密切,许多全身性疾病会引发眼部并发症,同时许多眼病又可以反映全身性疾病的严重程度和状况。南阳市眼科医院眼底病科主任李兵指出,高血压眼病是一种由高血压病引起的常见疾病,如果不重视,不将血压控制好的话,就会引发下列并发症。

眼底出血 往往发生在已患高血压病、糖尿病的患者,尤其以高血压病患者发生率最高。眼底出血的主要表现是视力下降、眼前黑影飘动,严重者视力突然丧失。

急性闭角型青光眼 高血压病、糖尿病患者是患青光眼的高危人群。高血压病

患者出现剧烈的头痛、眼痛、恶心、呕吐、看灯光出现“彩虹”以及视力骤降时,要立即就医,避免急性闭角型青光眼引发的高眼压对视造成不可逆转的伤害。

视觉衰退 如果高血压病患者血压长期不能降到正常水平的话,眼睛会出现干涩、发红、有灼热感或异物感、眼皮沉重、视力下降等视觉衰退症状。

临床上常见的呈慢性经过的高血压病患者中,70%的患者眼底改变。年龄愈大,病程愈长,眼底病变的发生率愈高。初期高血压病患者血压升高时,视网膜动脉会发生暂时性功能性收缩,表现为一过性视物模糊;当血压正常后,动脉管径恢复

正常,视物又重新变得清楚如初。若血压持续不降,血管痉挛长期不缓解,就会发展为动脉硬化狭窄。检查眼底会发现动脉反光增强,动静脉有交叉压迫症,严重者动脉呈铜丝或银丝样改变。

一般高血压病患者在血压控制在正常水平后,眼底可在几周内消退,硬性渗出则需几个月才消退。若血压再次升高,眼底病变还可能重现,并且不断加重,形成恶性循环。因此,李兵建议,患有高血压病、糖尿病的中老年人,都应定期做眼底检查,及时了解病情发展的程度,以便进行有效的控制。

X 心理卫生

最近一段时间,55岁的刘女士常常感到舌头发烧、刺痛,她以为自己患了癌症,终日忧心忡忡。近日,刘女士到郑州市口腔医院就诊。经检查,刘女士患的是“灼口综合征”。

常“偷袭”精神焦虑的女性

郑州市口腔医院牙周黏膜科主任孙予说,“灼口综合征”是指发生在口腔黏膜、以烧灼样疼痛感觉为主要表现的一组症状。舌痛的特点是早晨轻、晚上重;说话多、吃干燥食品、静息时会加重,在工作、吃饭、熟睡、注意力分散时疼痛减轻甚至消失。此外,还伴有口干、味觉改变、头痛、压抑、焦虑、易怒等症状。

近年来,“灼口综合征”的发病率有增高趋势,在20~69岁人群中,约3.7%的人群有口腔烧灼感。“灼口综合征”常常“偷袭”精神焦虑的女性,在更年期或绝经期妇女中发病率高,女性比男性患病率高7倍。

临床检查没有明显阳性体征,舌体柔软,运动自如,触诊反应正常,舌黏膜正常或有轻度舌乳头炎,临床症状与体征明显不协调。

注意心理和暗示治疗

“灼口综合征”有3个方面的因素,其中精神因素更为突出。

一是局部因素。如残根、残冠、不良修复体、义齿材料过敏、结石、过度饮酒、吸烟等理化刺激,频繁地伸出舌头自造成或舌肌筋膜紧张或拉伤引起的局部疼痛等。

二是全身因素。最常见的是更年期综合征,其次是糖尿病、维生素及矿物质缺乏,长期滥用抗生素引起的菌群失调,导致白色念珠菌感染,长期使用抗焦虑药、利尿剂等。

三是精神因素。与人的性格有关,如多焦虑型、抑郁型、情绪不稳定等。

孙予说,在治疗时,可采用对因、对症治疗,如消除局部刺激因素;纠正患者伸舌自检不良习惯;更年期症状明显时,在医生指导下服用尼尔雌醇及黄体酮;疼痛明显者可用0.5%达可罗宁液局部涂用;失眠、抑郁明显者可用谷维素、舒乐安定等。

更重要的是进行心理治疗和暗示治疗,这是提高和巩固疗效的关键所在。对患者检查要仔细,解释要耐心,定期进行随访复查,消除患者的恐癌心理。“灼口综合征”与舌部溃疡、舌癌、舌淀粉样变性、三叉神经痛、舌乳头炎等有所不同,应该区别对待。

舌头痛与「灼口综合征」

陈锦屏

M 美食餐桌

巧食五谷保安康

糙米稀饭“刮”脂肪

糙米最大的特点就是含有胚芽,其中维生素和纤维素的含量都很高,常吃能降低脂肪和胆固醇。糙米中含锌很多,能改善皮肤粗糙。

外观完整,色泽黄褐色或浅褐色的散发香味的糙米最好。做糙米粥前,先把糙米浸泡30分钟左右,然后像做米粥一样就可以。糙米粥有助于消化和营养吸收,但是糖尿病患者最好不要直接喝,因为糙米粥可能会导致血糖增高。

高粱米适合做点心

高粱米最适合做一种名叫高粱粿的点心,把高粱米磨成粉后加入泡打粉、白糖、鸡蛋和适量水调到黏稠,揉成面团,把高粱面团按平蒸熟,下油锅稍炸,撒上芝麻即可。

胃肠功能差的人可做高粱羹,如在银耳羹或玉米羹时放点几粒高粱米,可以让羹汤增加一些丰润的口感。

薏米煲汤最滋补

中医说,薏米具有强筋骨、健脾胃、消水肿、清肺热等作用。薏米是女性的滋补品,大量的维生素B1能让皮肤光滑美白,还能抗子宫癌。

薏米性微寒,不适合煮粥或单吃,与温补的食物煲汤很适合。可把鸡腿、番茄与薏米一起炖煮。薏米不易消化,尽量不要多吃,尤其是老人、儿童以及胃寒、患胃炎的人。

燕麦八宝饭好瘦身

燕麦中含有多种酶,能抵制老年斑形成,延缓人体细胞衰老,是中老年心脑血管疾病患者的最佳保健食品。

更重要的是,燕麦丰富的可溶性纤维可促使胆酸排出体外,降低血液中胆固醇含量,减少高脂肪食物的摄取;可溶性纤维能吸收大量水分,饱腹感很强,经常食用,减肥瘦身的效果特别好。

燕麦八宝饭是把燕麦、黑糯米、长糯米、糙米、白米、大豆、黄豆、莲子、薏米、红豆等加水浸泡一小时后再煮熟。八宝饭有更充分的食物膳食纤维和碳水化合物,适合作主食。(张虹)



W 未病先防

吃卷心菜 可防放疗辐射伤害

美国一项新研究发现,吃卷心菜对接受放疗的癌症患者具有保护作用。

乔治城大学伦巴狄综合癌症中心肿瘤学专家、生化、细胞与分子生物学教授艾略特·罗森博士及其同事完成的最新研究发现,从卷心菜、花椰菜和西兰花等十字花科蔬菜中提取的一种名为DIM(3,3-二噁唑基甲烷)的复合物可保护实验鼠免受致命剂量辐射的伤害。早期研究发现,DIM具有防癌属性。但是新研究首次发现,DIM对人类具有安全性,还可以保护患者正常组织免受放疗辐射危害。

研究人员让实验鼠接触致命剂量的伽马射线辐射,10分钟后给实验鼠注射DIM,每天一次,持续两周。结果发现,没有注射DIM的实验鼠全部死亡,注射DIM的实验鼠中存活率超过一半,而且接触辐射之后30天仍活得很好的。同时,注射DIM的实验鼠很少发生红血球、白血球和血小板减少等放射治疗副作用。

罗森博士分析,DIM有两种潜在用途:一是保护癌症患者正常组织免受放射治疗伤害。二是防止核灾难受害者可能出现的灾难性核辐射伤害。(陈宗伦)

本版图片除有署名外均为资料图片

Y 养生漫画



仰睡伤子宫

女性长期仰卧睡觉,容易导致后位子宫,而且膀胱内尿液的重量也会向后压迫子宫,严重时导致女性不孕,合适的睡姿是最趋于自然的侧卧位。李明新/画



跳出健康

坚持每天跳绳、跳舞等体育运动,不仅能加快全身血液循环,而且可促进骨质形成,避免骨质疏松、糖尿病等病症的困扰。李明新/画

洛宁:广施爱心赢赞誉

本报记者 卜俊成 通讯员 常俊杰 文/图

1月4日,由洛阳市医学会、洛宁县卫生局和陕西步长制药有限公司(以下简称步长制药)联合主办,步长制药全程赞助的洛阳市中医学会中西医结合脑病专业委员会学术年会暨“脑心同治·共铸中国心走基层”活动走进洛宁县。活动中,相关单位举办学术会议,组织专家深入敬老院和乡镇卫生院送医送药,受到当地医务人员和群众的好评。

“会议没有过多的开场白,专家讲的有关颅脑和缺血性脑血管疾病诊治方面的经验,紧贴基层临床实际,对医生帮助很大。”1月4日,听完学术讲座后,洛阳市中医学会中西医结合脑病专业委员会主任委员韩冠先由衷地说。

当天下午,河南省人民医院主任医师楚英杰、河南中医学第一附属医院主任医师刘向哲详细介绍了当前诊治颅脑和缺血性脑血管疾病的新经验。来自洛阳、三门峡和焦作等地的100多名医师参加了会议。

“本次学术活动为专家和基层医生搭建了交流平台。”洛宁县中医院院长金明钦告诉记者,由县级医院承办市级甚至省级大型学术活动,更能发挥会议的作用,提升当地基层人员的业务素质、科研修养和综合能力。

1月5日上午,刚上班,参加学术活动的专家就来到洛宁县人民医院,专家们与该院医生一起查房、会诊,相互交流,解决医生在临床中遇到的实际问题。“专家们走进临床一线查房,在医学检查结果的基础上,为患者提供更加科学的治疗方案,很有意义。”洛宁县人民医院的郭医生告诉记者。

活动当天,专家们还来到洛宁县城郊乡敬老院和兴华镇敬老院开展送医送药活动。义诊中,步长制药为高血压病、心脏病等心脑血管疾病患者赠送了脑心通胶囊和稳心颗粒,并为敬老院送去了米、面和食用油等生活用品。

D 当期提醒

干燥冬季 谨防宝宝鼻出血

鼻出血是常见的现象,在寒冷干燥的冬季,鼻出血的现象更为明显。宝宝鼻出血时,家长往往很紧张,不知道该如何处理。

据郑州市人民医院耳鼻喉科副主任医师张卫东介绍,宝宝鼻出血的原因有很多,如宝宝感冒、扁桃体炎、肺炎或腮腺炎等疾病时,会出现高热、鼻塞的症状,此时,宝宝鼻黏膜的血管会充血肿胀,甚至造成毛细血管破裂而出现鼻出血;轻微的外伤或宝宝用力挖鼻,会损伤鼻中隔的黏膜,导致鼻出血。冬季鼻出血最常见的原因是天气干燥导致鼻黏膜干燥结痂而导致的出血。

处理:正确按压鼻翼,头不能过份后仰

宝宝鼻出血后应该如何处理呢?张卫东说,如果宝宝出血量不大,家长就让宝宝先坐下,用拇指和食指紧紧压住宝宝两侧的鼻翼,压向鼻中隔部,一般按压5-10分钟,出血即可止住。此时,家长要耐心安慰宝宝,让其不要哭闹,并张大嘴呼吸,头不要过份后仰,以免血液流入喉咙中,引起不适。

宝宝出血量较大时,可用脱脂棉或干净的纸填充宝宝的鼻腔,注意不要填压太松,因为这样达不到止血的目的。同时,在宝宝鼻翼或颈部两侧大血管处放上冷水浸湿的毛巾冷敷,也可以止血或减少鼻出血。最好带孩子到医院查明出血原因,以防再次出血。

预防:保持室内湿度,多喝水

对于冬季如何预防宝宝鼻出血,张卫东提醒,家长平时应帮助宝宝改掉抠鼻子的坏习惯。如果宝宝发烧、咳嗽,要进行正确的降温、止咳等处理。干燥季节尽量让宝宝多喝水,如果室内空气干燥,可以用加湿器保持房间的湿度,还要经常开窗通风,注意不要让室温过高。

(王霁霁)

Y 养生歌谣

睡眠

养生之诀,当以睡眠为先。睡眠还精气,健脾胃,坚骨强筋。

晚上开窗,睡眠更香。夏不睡石,秋不睡板,春不露脐,冬不蒙头。(李龙)



北京宏千秋国际医学研究院公告

为了把“不吃药、不打针能治愈多种疾病”的中医外治技术迅速推广到基层,造福百姓,服务社会,经研究院党委研究决定:现面向河南省各乡镇招收1名乡村医生,学习北京宏千秋国际医学研究院的中医外治技术,每个乡镇(镇)仅招收1名。

北京宏千秋国际医学研究院属国家“十二五”科技支撑计划——“中医药外治特色疗法和外治技术示范研究”重点科研单位,是国内首家中医外治技术国际推广应用的专业机构。

北京宏千秋国际医学研究院以弘扬中医外治技术经典医学理论为宗旨,形成了以中医外治技术为主体的科研成果体系,把不吃药、不打针、不输水、不手术、无痛苦、治愈快、临床治疗简便、费用低廉的尖端高新技术,迅速推广到基层,让每一位参与中医外治技术的学员,在短期内熟练掌握各种中医外治技术,让学员得到社会效益和经济效益的双赢!

招聘条件:具备当地乡村医生执业许可证、资格证、身份证、2寸免冠照片3张、户籍证明、个人简历1份、夫妻双方结婚证。

凡2014年2月20日之前应聘合格者,赠送10500元的中医外治技术产品,我院颁发北京宏千秋国际医学研究院合作证书、授权铜牌,免费传授中医外治技术应用方法和技巧。

声明:2014年2月20日之后应聘者,不再赠送产品,另收取中医外治技术学费。

从各乡镇应聘的医生中选拔一名县级负责人,作为该县分院院长,由该院颁发分院院长证书、分院铜牌,研究院网上可查到。**分院院长待遇:**基本工资+业务提成;该院给分院院长配研究院股份,参与分红;3年后根据负责人的能力,可提拔为省级负责人,并缴纳三险一金。**选拔条件:**无前科,无欠税、欠款记录,年龄为25-45周岁,提供2寸免冠照片3张、户籍证明、夫妻双方结婚证。

报名地址:北京宏千秋国际医学研究院驻豫办事处(兰考分院)
全国免费咨询热线:4000302655 **河南办事处电话:**(0371)26971189 13937897447(王院长)
QQ:2095720060 **研究院网址:**www.hongqianqiu.com