

鼻塞头疼竟是鼻窦“发霉”

不久前,吴女士鼻子堵了,头也疼得厉害,她以为是感冒了,吃了感冒药和抗生素,可半个月后,病情越来越严重:右半边头胀得疼,擤出来的全是脓鼻涕。到当地医院检查,医生说是鼻窦炎,断断续续治疗了几个月,时好时坏。前不久,吴女士擤鼻涕时,发现里面有红血丝,担心是鼻咽癌,吓得她赶紧到医院耳鼻喉科就诊。

“长期鼻塞鼻涕带血,首先要排除鼻咽癌的可能。”在接诊医生姚琦副主任医师的建议下,吴女士做了鼻内镜和鼻部CT检查,结果发现:她的鼻窦被一团团灰黄色的孢子占满了,确诊为霉菌性鼻窦炎。“说简单点就是鼻窦‘发霉’了。”姚琦告诉吴女士,常用的抗生素对细菌有效,对付霉菌时可能还会加重病情,这也是之前

治疗时好时坏的原因。要想解除症状,必须把鼻子上的霉菌团取出来。霉菌怎么会跑到鼻子里去?姚琦解释,霉菌喜欢温热潮湿的环境,而人的鼻窦内正好可为霉菌生长提供这样的环境。当人受凉、疲劳、感冒等导致抵抗力低时,吸入了含有霉菌的尘埃,就有可能感染发病。姚琦给吴女士做了微创鼻内镜手术,细菌培养显

示,取出来的是一种叫“曲霉菌”的真菌。

经过对症治疗,吴女士的头不痛了,鼻子也通了。姚琦指出,现在很多人一感冒发烧就会习惯性地吃抗生素。殊不知,滥用抗生素造成体内正常的菌群失调,而引起继发性霉菌感染。患有手足癣的患者,如果有挖鼻孔的习惯,也容易真菌感染。 据《文萃》

教你一招

按攒竹穴缓解头晕

攒竹穴具有疏肝、明目醒脑,改善头痛、头晕、眼睑跳动等功效。该位置位于眉毛内侧边缘凹陷处。按揉前要将手洗干净,以免眼睛感染。此外,力度要适中,以略感酸痛为宜,以免用力太大伤及眼球。

据《皖江晚报》

按揉阳谷穴降血压

人人都想益寿延年,与其花钱费力保养,不如按揉阳谷穴。经常按摩该穴位可以起到促进新陈代谢,协调脏腑功能,增强抗病能力的作用。

按法:两手屈肘于胸前,一手前臂竖起,半握拳。另一只手的四指托在前臂内侧,拇指指端放在阳谷穴处。用指端甲缘掐按,一掐一送,连做14次,然后再用拇指指腹按揉阳谷穴1分钟。两手交替进行。

用于保健按摩时力度要轻柔,如果是辅助治疗老年常见病,则力度可以适当加大。另外,按摩阳谷穴还有降血压的效果。平时可以用食指掐住该穴位,拇指与其相对卡住手腕,同时缓慢地旋转手腕,这样也可以起到按摩作用。据《健康时报》

简单两招拉筋蓄阳

上了年纪的人都有这样的感受,年轻时明明能劈腿、下腰,但年长后就做不了了。这种情况一方面是人年长后,经络不通,阳气不足,不能通达全身所致;另一方面,生活中一些不良习惯如看手机、久坐等,也会引起筋缩。

因此,对老年朋友来说,锻炼身体拉筋是必要的,但同时也要养蓄阳气。常见的压腿、伸展动作等可以拉筋。尤其要推荐的是八段锦中的“调理脾胃须单举”“双手托天理三焦”“双手攀足固肾腰”3个动作。此外,还向大家推荐一个把阳气归元、补充的循环灸法:神阙穴-命门穴-足三里-阴陵泉-三阴交-太溪-涌泉。以一周为一个循环,一天灸一个穴位,每次灸半小时左右,每天一到两次。

据《当代生活报》

健康小知识

吃泡饭要多嚼几下

有人说“粥养胃,泡饭伤胃”,都是米和水,怎么一个养胃,一个伤胃呢?泡饭的坏处主要有两点:一是其中的汤可能稀释胃肠道消化液,出现消化不良;二是泡饭会减少食物在口腔咀嚼的时间和次数,加重胃的负担。另外,泡饭吃的时候和粥的感觉差不多,特别是带汤的米粒,很多人不会像吃米饭那样咀嚼,所以,如果像喝粥一样“喝”泡饭,对于胃功能较弱的人,是很大负担。建议吃泡饭时多嚼几下,把米饭充分嚼碎。

据39健康网

入夏后 画画血糖曲线图

入夏后要格外注意做好各脏器的调养,为盛夏后身心渐入佳境奠定坚实基础。糖尿病患者需在季节交替或生病生气时及时监测血糖,不妨画一画血糖变化曲线图(不同时段血糖值绘成图表),可清晰看出自己的血糖波动情况。糖尿病患者要注意避免低血糖,尤其是心脏不好的人,以免引发心律失常、心律衰竭。另外,一些研究发现,在同样的平均糖化血红蛋白水平下,血糖波动大的一组要比血糖波动较平缓的一组发生慢性并发症的比例大。因此,糖尿病患者的血糖控制最好要保持一个相对平稳又接近达标值的状态。

据光明网

脖子响不必太紧张

如果颈椎有弹响时,还伴有疼痛、麻木或无力,可能是颈椎病早期症状;若只是单纯的生理性弹响,不用紧张。这种弹响可能是颈椎关节活动时发出的,也可能是肌肉、韧带摩擦产生的。

据《文萃》

脚肿 可能是慢阻肺加重

慢阻肺加重不一定仅仅表现为咳嗽、咯痰、气喘、呼吸困难……还有可能表现为脚肿了。

慢阻肺后期合并有慢性肺源性心脏病,右心衰时,可能会出现双下肢水肿,水肿从脚背、踝、胫往上肿胀,手指按之会出现凹坑。当原先没有脚肿而新出现了脚肿,或脚肿比原先程度加重、肿势往上,这时就要考虑也许是慢阻肺加重了。

据《江南保健报》

警惕剔牙引发破伤风

很多人都有用牙签剔牙的习惯。江西赣州70岁的申先生因为用牙签剔牙引发破伤风,出现眼睑下垂、牙关紧闭、难以张口、恶心呕吐、四肢无力等不适病症,险些丢掉性命。破伤风杆菌在大自然普遍存在,尤其像野外泥土、木屑、下水道、鱼鳞虾刺、木屑、铁钉等都很容易携带破伤风杆菌,出现与这5种情况相关的伤口要提高警惕。

据《赣州晚报》

解疑释惑

看牙到底贵在哪里

估计去看牙科的很多人有这样的困惑:看个牙这么贵?看个牙凭啥这么贵?可见成本与隐形成本牙科的成本支出主要在两方面,可见的成本,以及隐形的成本。可见的成本很好理解,即耗材。一方面是一次性口腔耗材,比如牙科工具、材料、工厂加工费等。在口腔行业,很多我们不太了解的填充材料,一克的价钱可能比黄金还贵。看牙的隐形成本,即牙医的劳动成本,他们的经验、技术、风险、劳动服务付出等。

最省钱的办法是重视牙齿。没有哪颗牙一坏就是伤筋动骨的,都是“小洞不补,大洞吃苦”的后果。有牙科医生总结了一颗牙齿从

好到坏步骤以及收费标准。

第一阶段,20元就能搞定的日常护理,一支牙刷,一管牙膏,一卷牙线。

第二阶段,几十块能搞定的牙齿涂氟。

第三阶段,45元能搞定的窝沟封闭。

第四阶段,上百元就能搞定的补牙。

第五阶段,几百元到千元不等的嵌体。

第六阶段,千元及以上的根管治疗。

第七阶段,好几千甚至过万的种植牙。一般到了第五第六阶段,牙齿就到了“大洞吃苦”的阶段,人受罪,钱也“受罪”。要省钱的最好办法是,改变观念,“牙有问题也是病”,保护牙齿,做好牙齿保健。

据《南方日报》

戒烟同时要补养肺气

常吸烟的人突然戒烟会出现烦躁不安、头昏头痛、失眠忧虑等一系列的不适症状,这在医学上称尼古丁戒断综合征。建议想戒烟的人不要急于求成,给自己三个月时间。如果戒烟前是一天一包烟,则可在逐渐减少成一天半包,再到一天八根、七根……

时常吸烟的人体质偏于寒湿,戒烟后一段时间会出现寒湿重、肺气不足等情况,需及时给予调理。

用热水泡脚祛寒湿。热水中加些生姜,帮助温经通络。

多吃花生补肺气。食疗可以补益肺气,比如花生性平,味甘,善补肺气,又能润肺,但不要吃炒花生,水煮花生最佳。

轻叩肺部排肺浊。每晚临睡前端坐在椅子上,两手握成空心拳,轻叩背部肺俞穴(背后第三胸椎棘突下,左右旁开二指宽处)。

多喝茶水排烟毒。用发酵后的蒲公英泡水,能利嗽化痰、润肠清肺;喝蜂蜜柚子茶可理气化痰、润肺清肠,还能改善戒烟期间的食欲不振、口淡症状;丁香泡茶喝可以养肺清肺,缓解常年吸烟造成的口臭。

据河北老年网

8年不吃早餐 痛失胆囊

武汉27岁的小彭8年来一直不爱吃早饭,前段时间她经常出现右上腹疼痛,并伴有恶心、呕吐,自己买胃药没有缓解,上医院一查才发现是多发性胆结石,最后只好通过手术切除了胆囊。

不吃早餐会引起很多消化道疾病,其中,比较常见的就是胆囊息肉、胆囊炎、胆囊结石。胆囊是存储和浓缩胆汁的器官,胆汁帮助消化,不吃早饭,导致胆汁不能及时排空,胆汁贮存时间过久,容易引起胆固醇沉积,如此久而久之便形成了不溶解的结石。一日三餐不可少,而且早餐最重要,千万不能忽视。如果出现上腹部疼痛、恶心,或者出现腰痛、血尿等症状,都应及时前往正规的医院接受检查,及时治疗。

据中国青年网

6个蛛丝马迹早期发现糖尿病

糖尿病的发病过程通常在10-30年,但一些人在确诊糖尿病或糖尿病前期前,对自己的情况一无所知。全军糖尿病诊治中心主任许樟荣说,一半以上的糖尿病患者没有“三多一少”(多饮、多尿、多食和体重下降)的典型症状。其实,糖尿病也有一些“蛛丝马迹”:

- 1.中青年牙齿松动,进食后食物易卡在牙缝内。
- 2.视物模糊,视力明显下降或原来的近视突然好转。有的患者屡次配眼镜都不合适。
- 3.反复发生感染,如女性反复的尿路感染,反复的皮肤疖肿,甚至难以愈合的结核病。
- 4.肥胖的人,尤其合并有高血压、冠心病、胆囊结石和反复胆囊炎的肥胖者,很可能是糖尿病患者。合并高胆固醇、高甘油三酯血症和高尿酸血症者,及父母皆为糖尿病患者,患糖尿病的几率也远高于无上述代谢异常者。
- 5.近期内明显疲乏,体重下降明显。
- 6.常发生低血糖。



4类人应重点筛查糖尿病

专家建议这4类人重点筛查:

- 1.家中有糖尿病患者,一年检查一次。糖友患病多因不健康的生活方式,生活在一起的人应注意预防。
- 2.肥胖者年龄在25岁以上应每年定期筛查。
- 3.建议高血压人群定期筛查血糖。
- 4.经常有顽固性感染者,应深入检查血糖。糖尿病筛查重点有4个项目:空腹血糖、餐后血糖、随机血糖、糖化血红蛋白。筛查时不要怕麻烦,应尽量做全检查项目。

据《中外健康文摘》