

身体出现这些小毛病别轻视

一起听听医生的建议

生活中,不少人身体出现不舒服,首先反应不是去医院,而是选择“忍一忍,没准就好了”。然而,并非所有病症都能通过忍耐得到缓解,有些病“忍一忍”反而更为严重。下面这10种你以为忍忍就过去的小毛病,其实暗藏危险!一起听听医生的建议。

打嗝总不停:查查慢性胃炎

一般来说,打嗝是正常的,打嗝只是消化过程中产生了一些气体。郑州大学附属郑州中心医院消化内科副主任医师李琨琨提醒,如果经常打嗝,而且一开始就连续不停,肚子还有响声,那很可能是慢性胃炎。严重者会出现腹痛和消化不良,甚至出现其他肠胃病变。定期体检,并在体检中加上胃肠镜检查,才是正确的应对方式。

皮肤总敏感:查查荨麻疹

郑州大学附属郑州中心医院皮肤科主任陈自学表示,正常情况下,皮肤都有一定的保护和修复功能,所以自己挠自己一下,一般不会留下什么痕迹。但如果挠过的地方出现明显的瘙痒和红斑,那可能是荨麻疹。荨麻疹不只是几个红疙瘩那么简单,如果是急性荨麻疹,还可能因为喉部肿胀导致窒息,甚至出现过敏性休克。

眼睛总有血丝:查查虹膜炎

大部分人觉得,眼睛出现红血丝,一般是用眼过度或睡眠不足。郑州大学附属郑州中心医院眼

科主任朱冬梅表示,如果眼睛红血丝非常突出,并且很久没有消退,就不是眼疲劳那么简单了,可能是虹膜炎。虹膜炎一开始是很容易治好的,但如果一直拖着不治疗,可能引起急性青光眼之类的并发症,千万别忍。

口腔溃疡总不愈合:查查口腔疾病

这里的长期通常是指一个月以上,三五天那种一般是正常的。对于长期不愈合的溃疡要提高警惕,如果情况严重,一直没有愈合迹象的话,要小心有可能是口腔癌等其他口腔疾病。

眼皮耷拉没精神:查查重症肌无力

苏州大学附属第二医院神经内科主治医师庄圣表示,有的人出现眼皮耷拉、眼睑下垂,可能还会咀嚼费劲、吞咽困难,要小心这可能是一种罕见病——重症肌无力。重症肌无力是一种由神经-肌肉接头处传递功能障碍所引起的自身免疫性疾病,患者最普遍的表现是肌肉无力,全身骨骼肌都可能受累,晨轻暮重,活动后加重,休息后可减轻。

胃肠道息肉:当心息肉癌变

很多人体检或做肠胃镜时,都会检查出息肉,一定要引起重视。许多胃肠道癌都是由息肉演变而来的,尤其是腺瘤性结肠息肉,癌变率更高。中山大学孙逸仙纪念医院消化内科主任医师夏忠胜介绍,胃肠道息肉包括腺瘤性息肉、炎性息肉、增生性息肉及错构瘤性息肉。随着腺瘤息肉体积的长大,其癌变率也随之增加。所以,息肉一经发现,即使是小腺瘤,也应及时切除。

长期胆囊结石:当心癌变可能

复旦大学附属肿瘤医院胰腺外科主治医师刘文生表示,在胰腺肝胆外

科,每年都会收治很多胆囊癌患者,而这样的患者多数会合并多年的胆囊结石病史。胆囊结石如不及时治疗,除了会增加患者的痛苦,增加手术治疗的难度,还有引发癌变的可能。一般来说,经常有胆囊炎发作、结石大于2.5厘米、胆囊壁明显增厚或不规则增厚以及胆囊充满结石这4种情况的患者,都要尽早手术切除胆囊。

长期咳嗽总不好:当心慢阻肺

陕西省人民医院呼吸与危重症二科医生张秋丽表示,天凉咳嗽气喘老不好,当心慢阻肺。慢阻肺早期,病人并没有明显的不适,只有剧烈运动时才会出现胸闷气短,这就导致慢阻肺更隐匿,早期不易被发现。日常生活中要注意保暖,减少室内污染,雾霾天气减少户外活动。同时适当锻炼,增强体质。一旦出现不适应尽早干预,可有效延缓疾病进展,提高生活质量。40岁以上应每年检查肺功能。

脚气久治不愈:当心引发肾病

北京清华长庚医院肾脏内科主任医师李月红表示,“脚气”这个司空见惯的病,严重起来也可能导致肾病。致病病原体包括病毒、细菌、支原体、螺旋体、真菌、寄生虫等。这些病原体诱发肾病的机制,主要是通过激活体内免疫反应,其中有抗原抗体复合物、补体及炎症细胞的参与,常见的肾脏病理类型有毛细血管内增生性肾小球肾炎、系膜增生性肾小球肾炎等。还有些是治疗过程中的药物反应,如治疗苍白螺旋体的驱梅药物可引起膜性肾病。此外,有些病毒如EB病毒、HIV病毒、汉坦病毒等可直接损伤肾脏细胞引起病变。

长期静脉曲张:当心引起血栓

广东清远市人民医院外周血管介入治疗科主任陈永富表示,下肢静脉曲张属于不难发现的疾病,往往凭肉眼就可察觉,但它早期不痛不痒,不影响正常生活,所以有的人往往会忽视。若没有及时治疗,静脉曲张会诱发色素沉着、淤积性皮炎、小腿溃疡、静脉炎、深静脉血栓等并发症,甚至可能导致肺栓塞。下肢静脉曲张的早期治疗非常必要。

来源:健康时报

开学季 学生健康生活方式全攻略

寒假后的开学季,学生们应及时调整生活习惯,培养健康生活方式,树立健康意识,为健康成长打下坚实基础。

免熬夜和睡眠不足,有助于调节身体代谢和减少体重增加的风险。

预防近视,呵护明亮双眼

长时间使用电子设备,容易导致眼睛疲劳和近视。为了预防近视,我们需要养成健康的生活方式。

控制电子屏幕使用。尽量减少持续注视电子屏幕的时间,如手机、电脑等。多阅读纸质书籍,并合理安排学习和娱乐时间。

增加户外活动和体育锻炼。多进行户外活动,如散步、跑步、骑自行车等,让眼睛得到充分的休息和远眺的机会。体育锻炼也有助于改善血液循环,对眼睛健康有益。

注意环境照明。确保学习和生活的环境有适宜的照明,避免在昏暗或强烈的光线下阅读或使用电子设备。

定期进行眼科检查。每学期至少进行一次眼科检查,及时发现并处理近视问题。如果已经被诊断为近视,要定期配镜,确保视力矫正。

控制体重,避免营养失衡

饮食不规律和运动缺乏容易导致学生体重增加,进而引发超重肥胖。过度饮食控制可能造成营养不良。因此,我们要尽快调整并保持健康的生活方式,预防超重肥胖或营养不良的发生。

注意合理饮食。减少高热量、高脂肪食物的摄入,保证优质蛋白、蔬菜、水果和全谷类食物摄入的同时,控制总热量,避免暴饮暴食。

增加运动量。每天至少进行60分钟的中等强度运动,如快走、跑步、游泳等。可以选择喜欢的运动方式,坚持下来,让运动成为生活的一部分。

规律作息。保持规律的作息,避免

注重体态,保护脊柱健康

保持正确姿势是保护脊柱健康的关键。我们需要做到:

强化锻炼与户外活动。多参与各类体育锻炼,增强肌肉力量。同时,经常参与户外活动,让身体得到全面锻炼。

注意日常姿势,保持健康体态。无论在学习还是生活中,都要保持正确的坐姿、站姿和行走姿势。避免长时间低头、弯腰或扭曲身体。

定期休息。长时间保持同一姿势容易导致肌肉疲劳和脊柱压力增加。要经常起身活动,做一些伸展运动,缓解肌肉紧张。

关注心理健康,培养阳光心态

学习压力过大和人际关系紧张等,都可能对学生的心理健康造成不良影响。为了维护心理健康,我们需要做到:

保持积极心态。保持积极乐观的态度,遇到困难时勇敢面对,寻求解决方案。可以尝试进行心理暗示或自我激励,增强自信心和应对能力。

加强沟通交流。与家人、朋友和老师保持良好的沟通,分享自己的感受和困惑,寻求支持和帮助。可以经常与家人或朋友聚会,分享彼此的生活和学习经历。

培养兴趣爱好。参加自己感兴趣的社团或活动,培养兴趣爱好,这样可以转移注意力,减轻学习压力,增加快乐和满足感。

主动寻求专业帮助。如果感到情绪低落或焦虑,可以及时寻求心理咨询或专业帮助。心理咨询师或心理医生会给予专业的指导和帮助。

来源:国家疾控局



中宣部宣教局
人民画报社



让雷锋精神在新时代
绽放更加璀璨的光芒

中宣部宣教局
人民画报社



雷锋是时代的楷模
雷锋精神是永恒的