

面容突变,或是器官在“报警”

明明坚持早睡早起,山东济南的陈阿姨却每天顶着黑眼圈。到医院一查,原来是肝功能出了问题。在专家看来,器官健康与否,或许会反映在一个人的面容上。突然变老变丑,或是身体器官在“报警”。
□ 据《新商报》

心脏不健康,面部易浮肿

心脏是人体的发动机,在出现明显的心脏病症状前,还可能让你的颜值发生改变。

颜面浮肿。面部肿胀、肌肉组织松弛,用手指按压会出现压痕,压痕部位的皮肤回弹较慢,这些都是由于机体细胞外液中水分积聚所致,可能预示着心脏功能出现了问题。

脖子变粗。一般情况下,如果男性颈围超过39厘米,女性超过35厘米,就说明脖子较粗。从临床经验看,脖子粗的人,血压、血脂、血糖等指标都相对较高,这些因素与心脏疾病密切相关。

肝脏“闹脾气”,肤色会改变

肝脏就像身体的“毒素去除剂”,肝不好,身体机能会大受影响。

两鬓微霜。中医认为,肝血充足的时候,头发就可以正常生长。气血不好时,头发就会出现干枯、变白甚至脱落的情况。

有黑眼圈。肝脏的本色是青色。当情绪不好时,肝气郁滞、气息不畅就可能导致血液流通

疯狂长斑,或是血管堵了

很多人在步入中年后,脸上会突然疯狂长斑。在大连市中心医院胃肠外科主任梁怀祝看来,这或许是血管出了问题。如果血液中开始形成血脂的沉积物,而当身体对脂肪的代谢逐渐紊乱,这些沉积物就会在眼部、鼻翼旁和嘴角慢慢堆积,从而影响肤色甚至形成黄斑瘤。



养护心脏,首先需要远离油腻的饭菜。平时,可适当多吃点红色蔬果杂粮,如西红柿、苹果、红枣、红薯等。另外,生活中不要让自己过于疲劳。

不畅,黑色素就会聚集在眼周围形成黑眼圈。

皮肤变成古铜色。如果出现肝脏病变,黑色素的代谢就会出现异常,胆红素代谢也会受到影响,皮肤就会出现“古铜色”,同时伴有粗糙、干燥等现象。

日常养肝,应远离酒和药。生病胡乱自行吃药,可能会产生部分有毒代谢物,使肝脏受到损害。

生活中,有的高血脂患者眼脸部会出现黄色或橙色斑块,刚开始只有米粒大小,后来逐渐增多,甚至布满整个眼睑。

因此,在首次发现血脂异常时,就要积极地进行控制,不仅饮食上要低脂、低胆固醇、低糖,少吃肥肉、猪油、动物内脏、蛋黄等,多吃蔬菜、水果和植物油,还要尽量增加运动。

□ 专家支招

儿童肾脏病如何早发现?

目前,我国有300万儿童患有不同类型的肾脏疾病,随着疾病谱的改变,最近10年我国慢性儿童肾病发病率呈快速递增。早期发现并提高肾脏病患者的诊断治疗水平,预防及延缓尿毒症的发生是当前儿童肾病医护人员迫切需要解决的问题。儿童肾脏病大多数可以治愈,但也有一部分因延误治疗或治疗方法不当使病情迁延、反复,最终发展为慢性肾功能衰竭。如何早期发现儿童肾脏病?听听安徽省儿童医院肾内科主任医师邓芳来谈谈。

□ 江薇薇 记者 马冰璐

重视不典型症状

临床上很多孩子因为呼吸道感染、腹泻这些常见病例行尿常规检查时发现蛋白尿、镜下血尿,进一步检查发现孩子存在肾脏病,甚至已经发展至中晚期,甚为可惜,因此早发现早治疗尤为重要。孩子如果出现肉眼血尿、浮肿、少尿这些症状容易被家长发现,而临床上一些不典型、非特异性症状容易被家长忽视,如贫血、泡沫尿、茶色尿、尿频、夜尿增多、生长发育落后等。

肾脏具有内分泌功能,分泌促红细胞生成素、排泄代谢废物及维持内环境稳定等功能,儿童如果有贫血、生长发育缓慢这些不典型症状应考虑到慢性肾脏病可能。长期蛋白尿的患儿可能发展至慢性肾功能衰竭,而轻中度蛋白尿的患儿可能仅表现为尿中泡沫增多。正常5岁以上的儿童一般不会出现夜尿,夜间尿量应为白天尿

量的一半左右,如果出现白天尿频、夜间尿床可能存在肾小管功能异常。而尿色深、茶色尿等可能存在镜下血尿。

儿童肾脏病的高危因素

部分儿童存在肾脏病的高危因素,如遗传史、宫内发育异常、不良出生史等。遗传性肾脏病多数在儿童期即可通过筛查诊断,有家族肾脏病史,如父母亲有血尿、家族中有患尿毒症者尤其是有多个亲属患病者,应高度怀疑先天性肾脏病。

出生前宫内发育异常如肾盂分离、羊水过多或过少、肾积水、双侧肾脏大小不一等均可能是肾脏宫内发育异常。而母亲有多胎不良妊娠史,如胚胎发育停止、死胎等,儿童出生时体重过轻、早产等,则可能存在基因异常、先天性肾脏发育不良等高危因素。

早发现——简单易行

儿童如果有上述不典型症状或高危因素,如何早发现、早诊断?通过简单易行、无创伤的尿液检查大多即可发现,对怀疑宫内发育异常的儿童通过无创伤、无辐射的超声检查多数可确诊。因此对可疑的肾脏病症状或具备上述高危因素的儿童建议行尿液和超声的常规筛查,以尽早发现、早诊断、早治疗,避免延误患儿病情。

□ 健康养生

春季护胃养胃注意忌口

待在家的时间多了,不少人就会用吃来解忧愁。在这提醒大家,日常饮食要注意节制,尤其胃功能不好的人更应谨记“胃病三分治,七分养”的道理。春季护胃养胃要注意以下几点。

1.三餐定时定量,选择容易消化的食物,避免坚硬、生冷的食物,切勿过饱,少吃零食夜宵。

2.进餐时尽量做到细嚼慢咽,既有助于消化,又能减轻胃的负担。

3.慢性胃病患者需忌烟酒及辛辣煎炸刺激食物,尽量避免进食过热、过酸、过冷及熏烤的食物。

4.胃酸过多者切忌食过甜、过酸的食物,如红薯、番茄及过酸的水果等;容易胃胀的患者应尽量少吃容易胀气的食物,如土豆、红薯、豆制品、芋头、米粉等。

□ 综合

简单茶疗方缓解用眼疲劳

宅在家,看电脑、手机的时间剧增,容易造成眼睛干涩、流泪及其他不适。此时,不妨选几款护眼茶疗方。

石斛茶 取石斛、枸杞、丹参、山药各10克。将石斛、枸杞、丹参和山药放入锅中或者养生壶中,水开后小火慢煮20分钟。此茶能调理视物模糊不清等症。

槐花茶 取菊花、槐花各6克,绿茶3克。将槐花、菊花、绿茶同放入沙锅中,加水适量,煮沸即可饮用。此茶可用于肝火目赤、眩晕等症。

白茅根菊花饮 取白茅根、淡竹叶各10克,菊花、桑叶各5克,薄荷3克。将药材洗净放入茶壶,用沸水冲泡10分钟即可。每天一剂,可频频饮服。此茶能调理眼睛红肿热痛等。

苦瓜明目茶 取鲜苦瓜250克,绿茶25克。将苦瓜洗净,剖开,去瓤,切条后晾干,用文火翻炒约5分钟,与绿茶混匀,装瓶即可。每次取6克,放入茶杯内,用沸水冲泡饮用。此茶可用于风热赤眼等症。

□ 据《快乐老年报》

□ 生活百科

巧用电吹风暖穴位 预防外感风寒

乍暖还寒,为预防外感风寒,可以尝试“电吹风疗法”。其原理类似于艾灸,通过热疗可扩张血管、促进血液循环。

首先选取风池穴(位于后颈部,后头骨下,两条大筋外缘陷窝中,相当于耳垂平齐)、天柱穴(位于后发际正中旁开1.3寸处,也就是颈脖子处有一块突起的肌肉,此肌肉外侧凹处,后发际正中旁开约2厘米左右)、大椎穴(取定穴位时正坐低头,该穴位于人体的颈部下端,第七颈椎棘突下凹陷处)、太阳穴这几个跟风寒外感有关的穴位。将电吹风除去前面的扁嘴,选择弱风档,距离体表约10厘米吹3秒到5秒,然后旋转吹动2秒,边吹穴位边按揉。一个穴位吹3分钟到5分钟,可坚持每日2次,连续吹两到三天。

□ 据《快乐老年报》

温敷四穴强身健体

平时经常温敷身上的四大穴位,可以充分发挥其强身健体的作用。

关元穴:在脐下三寸的地方。古人认为这个地方是人体的“玄关”,是人体强健的秘密所在。

气海穴:在脐下一寸半的地方,这个穴位有培补元气、益肾固精的作用。古往今来,想要强身保养的人,常用隔姜灸、附子灸的办法对气海施灸。

神阙穴:就是肚脐。将盐填充在肚脐或者在肚脐上放一片姜之后用艾灸灸,是温补阳气、健脾暖肠的好办法。

命门穴:后背上肚脐正对的位置,是强壮身体的要穴。

这四个“强身穴”,直接参与身体能量代谢这个最根本的生命活动,温暖它们便是温暖全身的阳气。

□ 据《今晚报》