

老花眼突然好转 可能是白内障



一般在40岁~50岁时就会出现视力老化,俗称老花眼。但也有一些人到了60岁以后,突然不用戴老花镜也能看清楚。这时候,大家需要警惕,因为很有可能是白内障引起的。

晶状体在眼珠中间,随着过度老化,会在玻璃体腔内沉积,出现短暂性视力恢复。但这并不是好现象:虽然表面上视力变好,但如果不重视,可能出现眼部炎症、眼压增高,甚至出现红肿疼痛。因此,如果白内障患者视力短暂变“好”,建议及时到医院检查。

多年高血压突然好转 可能是心脏出了问题



多年的高血压突然正常,首先要排除疾病问题,例如由于心排量减少,心肌收缩力下降,出现暂时性血压下降的情况。心输出量下降造成的暂时性低血压,会造成脑、肾以及心脏本身等重要器官的血液灌注不足,这种情况比高血压还要危险。

除此之外,心力衰竭的人也会出现暂时性血压下降,这些都属于疾病加重的表现。

白发突然变黑 可能是内分泌出了问题



老年人白发突然变黑的原因,一般可分为生理性因素和病理性因素。从生理性因素方面来看,白发突然变黑,可能是近期生活质量提高,营养摄入比较充足。此外,睡眠充足、精神状态极佳等都可能使老人白发变黑,建议大家不用太过担心,保持良好心态,定期到医院体检。

从病理性因素方面来看,部分老年人白发变黑需要警惕,因为可能是肿瘤方面的疾病或者内分泌失调引起的。例如结节垂体占位性病变、肾上腺肿瘤等都可能分泌不正常,就会出现白发变黑。其中,部分患者还伴有食欲增加、精神亢奋,建议出现此类情况的人及时到医院就诊,明确病因,在医生指导下选择合适的治疗方式。

这些病突然“好转” 未必是好事



如果困扰自己很久的疾病突然好转,大家肯定非常开心。但是,有时所谓的“好转”可能是假象,甚至隐藏着更深的健康隐患。生活中哪些疾病突然好转,需要格外当心呢?

血糖突然不高了 警惕脑垂体瘤



糖尿病患者血糖突然正常,要注意排查脑垂体瘤。当糖尿病患者出现脑垂体瘤时,肿瘤压迫脑垂体,使其受到破坏,内分泌功能受损,肾上腺皮质激素、甲状腺激素及生长激素分泌减少,造成血糖下降,使原本偏高的血糖恢复正常。

脑垂体瘤除了会掩盖糖尿病症状,还会引发怕冷、食欲不振、全身乏力等伴随症状。

绝经后突然又来月经 当心是病变所致



绝经后又来月经可能并不是件好事,它暗示一些疾病的到来。

一是生殖器官恶性肿瘤。最常见的是子宫内膜癌,约占恶性病变的80%,多见于老年女性,相当一部分患者伴有糖尿病、高血压或肥胖。此类情况多表现为持续或间断性不规则的阴道出血,晚期出血中可杂有烂肉样组织。其他的情况还有宫颈癌、卵巢癌、输卵管癌、外阴及阴道肿瘤等。

二是生殖器官良性病变。常见的有子宫肌瘤、子宫内膜息肉、宫颈息肉等;还有一些炎症性病变,例如子宫内膜炎、老年性阴道炎。既往有病史,绝经后出现持续或间断性不规则的阴道出血,应高度怀疑子宫内瘤可能。

另外,如果在绝经后发现又来月经,要引起重视,应尽早去医院查明原因,每年定期进行妇科体检。

胃口差的人突然能吃 警惕甲亢



有些人平时胃口不好,不爱吃饭,如果突然变得特别能吃,而且饿得快,就要注意排查甲亢。

甲状腺功能亢进简称甲亢,主要原因是患者体内甲状腺素分泌增多,加快蛋白质、糖分解代谢,对热能消耗也增多,从而引起代谢亢进,导致胃肠蠕动加快、易饥饿,进而出现体重降低、吃得多、身体易出汗、胸闷心悸等现象。

另外,各个器官系统也会出现明显的兴奋症状,例如晚上失眠多梦、脾气变得异常暴躁、手不由自主地颤抖、头痛、眼球突出、血压升高,还有部分患者伴有甲状腺肿大。

老年人突然长出“新牙” 要当心肿瘤



有些老年人脱牙后,口腔里又突然长出“新牙”来,这时候要特别注意。如果长出“新牙”,一般来说有三种可能性。

有可能是牙龈萎缩,原来脱落的牙残根慢慢显露出来,被误当作“新牙”。

也有可能埋伏着阻生智齿,阻生智齿埋伏在牙槽骨的浅层,老年时牙槽骨萎缩,使埋伏的阻生智齿显露,好像是长出了“新牙”。

还有可能是肿瘤,如果真有个别“新牙”出现,则常与内分泌紊乱、肿瘤或其他生理病变有关。

胃溃疡突然好了 警惕胃出血



胃溃疡患者最典型的症状是饭后半小时右上腹出现疼痛,约两小时后缓解,下顿饭疼痛再次发作。如果这种规律性的疼痛突然消失,要警惕胃出血。

胃出血会使溃疡部位的血管淤血和组织水肿减轻,加上血液中的蛋白质分解后在溃疡表面形成保护膜,减轻了对胃黏膜的刺激,因此疼痛消失。如胃溃疡患者上腹疼痛突然消失,但伴有恶心、头昏等症状,应引起注意。

房颤心慌突然感觉好转 可能是耐受了



房颤是很常见的一种心律失常,常见症状有心慌气短、胸闷、乏力。长期的房颤会使心脏负担加重,最终发生心力衰竭甚至死亡。

早期房颤患者的心慌感觉比较明显,当发展为持续性房颤后,人体可能会对症状出现耐受,自我感觉“好转”而忽视治疗,这恰恰是最危险,最需要正规治疗的人群。

来源:健康丰台

甘蔗味虽美 食用需谨慎



「红心」甘蔗

甘蔗虽好吃,但若挑选不当,就很容易中毒。据统计,甘蔗引起的食物中毒多发于2月~4月。

什么样的甘蔗有毒?发霉变色的“红心”或“黑心”甘蔗。其特点主要有三个:一是外表可能有霉斑,按压质地较软;二是切开后的蔗部的色泽比正常甘蔗深,通常呈浅棕色,蔗芯发红或发灰,有时还能看到毛茸茸的菌丝;三是闻起来有霉味或酒味。

食霉变甘蔗中毒,有什么后果?甘蔗采摘后,若储运不当,很可能产生霉变,被霉菌污染。这种霉菌在生长繁殖过程中会产生一种剧毒物质——3-硝基丙酸。科研人员曾专门调查过江南地区春季甘蔗的3-硝基丙酸含量,检出率超50%,远高于冬季的10%。

这种毒素进入人体被吸收后,发病非常快,短时间内就能引起中枢神经系统损伤,导致头晕、头痛、抽搐等症状,严重时可能导致脑缺血坏死、呼吸衰竭,甚至死亡。部分中毒患者可能还会

出现语言、运动障碍等。

目前,食用含有3-硝基丙酸霉变甘蔗引起的中毒没有特效解毒药。唯一确保不中毒的办法就是避免食用霉变甘蔗。

若把“红心”部分去掉,是不是就能吃了?当然不是!甘蔗被霉菌侵袭后,菌丝已经延伸到甘蔗的每一个部位,看似完好的部分其实也含有毒素。只不过这些毒素不会发红,所以肉眼看不到。另外,专家建议,如果一根甘蔗上发现了几处霉点,即使其他部位看起来不错,也不可食用。

如何挑选好甘蔗?一是看外观,表皮黑中带红、光滑、有白霜的甘蔗比较新鲜。如果甘蔗色泽差,在末端出现絮状或绒毛状的白色物质,切开后剖面泛有红黄色、棕褐色或甘蔗黑色的斑点斑块,表示其已霉变。二是摸硬度,新鲜甘蔗质地坚硬,霉变甘蔗质地较软。三是鉴别有无异味,正常甘蔗榨出来的汁味道清甜,蔗肉脆嫩爽口。如果闻到有酸馊霉味或酒糟气味等异味,说明甘蔗已经变质不能食用。还有,不只春季,任何季节的甘蔗只要霉变,都会导致中毒。

来源:健康丰台

传播中医理念 提高健康素养

本报讯“杜大夫,您再教我们练一练八段锦吧!”台下一位阿姨向杜红帅提议道。“可以。”虽然杜红帅没有准备,但是对于资深“锦粉儿”来说也没啥难的。伴随着舒缓的音乐,杜红帅边带领大家练边强调动作要点。练完后,阿姨比划着说:“之前我做这个动作都没有拉伸感,这回有了。自己看视频练得还是不到位。”

杜红帅是中医副主任医师。近日,她再次来到丰台某干休所智慧家医工作室,举办了一场主题为“中医体质与养生”的健康讲座。该讲座是和义社区卫生服务中心党支部打造的“党建一二三”义心为您党建品牌活动之一。据悉,自该工作室成立以来,每周“全+专”的诊疗从未间断。

杜红帅讲课前,先现场为老人们做了中医体质辨识,随后列举了生活中的例子:“为什么有人无辣不欢,有人吃点辣就会长痘或腹泻?是因为我们的体质不同。”接着,她对体质定义、构成、影响因素及其与疾病的关系进行了深入讲解。

针对老人们的体质辨识结果,杜红帅进行了详细阐述与指导,强调体质虽相对稳定,但通过饮食、锻炼等生活方式的调整也能改变。她鼓励大家按照体质指导调整生活方式,改善偏颇的体质,预防和延缓疾病的发生发展。

医生进校园 普及趣味知识

本报讯 近日,新村社区卫生服务中心鸿业兴园社区卫生服务站医生许倩来到新村街道丰台区第五小学鸿业校区,为在校的小学生带来卫生健康讲座。

许倩通过PPT向到场的同学们讲解卫生健康相关知识,并通过课堂中的互动问答,让学生们充分了解到个人卫生和环境卫生对健康的重要性,意识到学生常见病的危害性,学习学生常见病的防控措施以及冬春季传染病的防控要点。课后学生们普遍反映这次别开生面的开学第一课十分有趣,希望以后能学习到更多的卫生健康知识。

今年,新村社区卫生服务中心的多位医师将陆续走进辖区内各个中小学校,为在校学生普及卫生健康知识,助力在校学生快乐学习、健康成长。