

电吹风能治感冒?

医生:无科学依据,应及时就医

晨报讯(见习记者 朱迪 陈艳艳)近日,一条微博称:用电吹风的热风在宝宝背部大椎穴和肺俞穴吹上10分钟,可治疗孩子打喷嚏、流鼻涕、咳嗽等各种感冒的初期症状。消息一出便引来众网友围观,电吹风一时间好像成了治疗小儿感冒的“神器”。

就电吹风吹穴位能治轻微感冒这种说法,记者1月21日在淇滨区街头随机采访了一些市民。多数人对这一说法表示怀疑,认为不可信;也有一部分人则表示不知道电吹风能治感冒。

“电吹风也有辐射,对着宝宝后背吹那么长时间,危害不是更大吗?”家住金都小区的李女士说。

“从来没听说电吹风还能治小儿感冒。”市民陈女士对微博中的消息一头雾水。

这种方法真的可以治疗小儿感冒吗?这种方法科学吗?记者就此事到市中医院采访了相关医生。

该院保健科的李大夫表示:网



友说的电吹风吹穴位其实是通过发热刺激穴位,这可能会改善身体局部的血液循环、组织代谢,像感冒、关节疼痛这类疾病,在电吹风的热吹作用下确实会表现出一定的疗效。但这种说法并没有科学根据。

另外,电吹风的温度不可控,可能会因为离皮肤太近造成灼伤,尤其是对于皮肤娇嫩的儿童来说,家长们需要格外注意。为此,李大夫建议,孩子感冒后应到医院就医检查,对症用药。

心慌胸闷竟因焦虑紧张,专家称——“心病”还须“心药”医

在就诊的人群中有这样一些特殊的病人:他们时常感觉心慌胸闷、全身乏力,大多以为是患了心血管方面的疾病,可又查不出这方面的问题,症状严重者甚至担心自己健康出了大问题,整日忧心忡忡,可万万没想到此病竟是由心理问题引起的。对此,河北医科大学第一医院精神卫生科专家提醒,此类名为“心脏神经症”的心病需心药来医,心理因素是影响健康不可忽视的主要因素。

精神压力引发“蹊跷心脏病”

作为某销售公司的部门主管,周先生平时工作繁重,业绩压力让他的精神长期高度紧张。

去年下半年以来,原本健康状况良好的周先生身体却遇到了大问题,“先是经常失眠、爱做梦,早上起来全身乏力,工作时注意力难以集中”。接下来的症状就更让周先生

担心了,乏力头晕是常事,劳累或遇到不顺心的事情时会出现心慌胸闷,“我担心是心脏出了问题,可越担心这些症状就越厉害,更蹊跷的是做了心脏方面的检查后,没有发现任何问题”。周先生说。

最终,经过诊治,周先生患上了“心脏神经症”。

心脏“不适”因焦虑不安引起

河北医科大学第一医院精神卫生科主任王学义表示,“心脏神经症”是以心血管疾病的有关症状为主要表现的临床综合征,是由神经功能失调而引起的心血管系统功能紊乱的一组精神神经症状。从临床情况来看,“心脏神经症”多发生在青年和壮年,更年期妇女也较为多见。

导致“心脏神经症”的原因往往与焦虑紧张、情绪激动、精神创伤等心理原因有关。同时,病人因为在到医院就医时通过仪器检查无法查出疾病,因此对自己的病情担心不已,更会促使病人产生焦虑、紧张的心情,从而增加了病人的心理负担,使病情越来越严重。

“心病”要用“心药”医

有研究表明,长期焦虑或急性焦虑发作会导致心血管痉挛,增加心肌缺血或心脏病发病风险。因此,保持好的心态和情绪稳定,必要的心理指导,对降低心脏病的发作风险或起着重要作用。

王学义告诉记者,对于心脏神经症患者,除了必要的药物治疗外,病人自己也应注意从心理上进行自

我调节:

首先要解除不必要的思想顾虑,培养乐观开朗的情绪,树立战胜疾病的信心;

其次,病人在日常工作学习中要保持良好心态和情绪稳定,提高应对各种精神刺激的能力。

此外适当的身体锻炼对于缓解心脏神经症也有益处。

心理问题或引发高血压、糖尿病

“心理因素是影响健康不可忽视的主要因素”,王学义表示,除了心脏神经症,心理问题还可能导致高血压、糖尿病。

临床观察发现,不论是愤怒、焦虑、恐惧,还是悲喜过度都可以使血压升高,即使服用某些抗高血压的药物时也是如此。因此,调整或稳定情绪,坚持放松训练,对高血压的预防和治疗都具有重要的临床意义。

而糖尿病的病因是综合因素共同作用的结果。长期处于不良情绪状态,是导致罹患糖尿病的重要原因。不良心理因素长期存在,可能引起胰岛β细胞的功能障碍,使胰岛素分泌不足的现象最终固定下来,进而导致糖尿病的发生。因此,控制不良情绪,保持健康的生活方式,应当作为预防和治疗糖尿病的一个重要措施。

(据《燕赵都市报》)

蛋白质粉的功能被人为“神化”

近期,笔者在患急性阑尾炎住院治疗期间,常听到同病友患者亲属谈及蛋白质粉,称该产品对病人术后身体恢复效果非常好,并以自己身边熟人的服用经历作例证。看其推介的热乎程度,言之凿凿,如果没有见过这种产品的,真会相信它的奇效,并急欲买来一试。

其实,蛋白质粉只是一种普通保健食品,对术后身体恢复有作用,但没那么神奇。

蛋白质是组成人体的基本成分,而氨基酸又是蛋白质的基本组成单位,与人体有关的氨基酸有20多种。虽然人体对所有氨基酸都需要,但因多数氨基酸可由人体自身合成或由其他氨基酸转变而来,因此,实际上成人需要从饮食中摄取的氨基酸只有8种,儿童为9种。

对于健康人,只要保持正常饮食,就能满足人体对蛋白质的需要,没必要再补充蛋白质粉。如食入过多蛋白质,反而会增加肝、肾负担,对人体产生不利影响。

至于蛋白质粉对术后患者的营养恢复作用,要视具体病症慎重对待。如大手术后或严重创伤后的康复期患者,要看其肠道损伤情况,若损伤较严重,蛋白质粉并不是最佳选择,而应选择病人能接受并能很好利用的营养物质。

所以,无论针对术后患者,还是健康人,蛋白质粉也有其适用范围,并非百病可补。不加选择地使用,只会适得其反。(据《中国医药报》)

如何及早发现肝癌?

□鹤壁市传染病医院 肝炎科主任
副主任医师 牛卫理

综合国内临床资料,目前我国能通过手术治疗有较好预后的早期肝癌或小肝癌极少,主要原因是难以进行大面积人群普查与健康体检。因此,提高自我保健意识、正确认识肝癌早期症状的隐匿性就显得非常重要。如有人出现以下表现需特别注意:

1.右上腹疼痛:疼痛常在右上腹,可向腰、肩放射,多为持续性,早期多为隐痛不适,中晚期常表现为胀痛、刺痛和剧痛;左侧卧位常较其他体位疼痛明显。慢性肝病者如肝区疼痛加重转变为持续性胀痛,休息难以缓解时,应及时就医,若继续按肝炎治疗,势必耽误病情。

2.发热:肝癌的发热多为低热,少数可有高热,热型多不规则,容易与其他疾病混淆。

3.反复出现的消化道症状:肝功能异常或肿瘤分泌的异常物质可引起食欲减退、腹胀、腹泻、恶心等胃肠道症状。很多患者总认为与工作劳累有关而不予重视,以至逐渐消瘦或出现其他相关症状时才得到诊断,多为时已晚。

4.腹部包块:部分病人无意中触摸到右上腹或中上腹包块,质地硬,表面高低不平,边缘不齐,常有不同程度的压痛。有的患者腹部出现巨大包块尚不知,直到就诊时才发现。

以上征象在晚期肝癌患者中常可见到,若欲早期发现,最好定期体检,如腹部B超、AFP(血清甲胎蛋白)检查等。我国慢性乙型肝炎防治指南建议,对于慢性乙型肝炎、肝硬化患者,特别是HCC(肝细胞癌)高危患者(年龄>40岁,男性、嗜酒、肝功能不全或已有AFP增高),应每3~6个月检测AFP和腹部B超(必要时作CT或MRI),以早期发现HCC。其他慢性肝炎患者亦应参考此建议。

