

(上接 B9 版)

[玩乐篇]

关键词:搓麻将

典型病例:患者50多岁,女,常打麻将到深夜,加上最近股市浮动大,其情绪变化也比较大,曾经早上出现过头晕等症,但并未放在心上。后家人发现除情绪不好外,患者的左嘴角还有些轻微歪斜,但患者并未察觉。随后患者又出现眩晕、恶心呕吐等症,血压也高到145/90。CT检查后排除脑出血的可能,最后通过MRI(核磁共振成像)检查发现患者是腔隙性脑梗死。

病因分析:腔隙性脑梗死是脑梗死的一种特殊类型,多发生在脑深部的微小动脉,梗死面积很小。这类疾病常见的原因是高血压和动脉硬化。长期的高血压可引起小动脉硬化,造成血管闭塞,从而引起脑组织发生缺血性病变。熬夜、过度劳累,如长时间打麻将,极有可能诱发此病。

专家支招:春节前后,是心脑血管疾病发病的一个高峰,所以需要特别注意。一方面不能因为放假就打乱原来的生活规律,熬夜或者长时间上网、看电视,要避免因过度娱乐而休息不好,娱乐过度,可能引发心绞痛、心梗、中风等;最好不要选择像打麻将这样刺激性的娱乐活动,要注意避免情绪过于激动。另一方面,中老年人尤其是高血压、高血脂、糖尿病患者要时刻关注身体各项指标的变化,控制好血压、血脂和血糖,以防引发其他并发症。

关键词:看电视

典型病例:患者60多岁,男,由于最近比较繁忙,视力急剧下降,眼睛酸胀,有疼痛感,与此同时还出现头痛、恶心呕吐等症状。起初以为是吃了不干净的东西而引发的肠胃疾病,后到医院检查才发现是急性青光眼发作。

病因分析:眼睛里有一种能为角膜和晶状体提供营养的液体叫房水,如果房水过多,或者其流出的通道受阻,那眼内液体增加会导致眼内压力升高,从而引发青光眼。情绪波动、过度劳累、长时间用眼、睡眠不足等因素,会影响血管神经调节中枢,使血管舒缩功能失调,从而

诱发急性青光眼。

专家支招:有青光眼病史或者家族中有青光眼患者的人要坚持娱乐有度,不能过度劳累,不要熬夜,要保证充足的睡眠,作息时间要规律,尽量不要参加一些带刺激性的娱乐活动,以避免眼压增高。如果看电视的话,最好与电视机保持三米以上的距离,用眼时间也最好不要超过一个小时。有高血压、糖尿病的人要注意保持血压和血糖平稳。有抽烟嗜好的应当戒烟。保持良好的精神状态,参加一些运动量不大的体育活动。

除急性青光眼外,结膜炎、干眼症也是假期高发的眼病。所以在参加娱乐活动的同时要注意用眼卫生,勤洗手,勤剪指甲,不要用手揉眼,也不要共用手帕、毛巾之类的私人物品;看电视或玩电脑每次连续用眼最好不要超过40分钟,要保证眼睛有充分的休息时间。

关键词:K歌

典型病例:患者40多岁,女,在KTV唱歌到1点多,第二天嗓子嘶哑,到医院检查后发现声带急性充血水肿,医生建议其适当休息,减少用嗓时间,不吃有刺激性的东西,十多天后好转。

病因分析:长时间用嗓或发声不当会引起声带急性充血水肿,水肿会使声带闭合受到影响,从而出现声音嘶哑。这实际上是一种声带损伤,如果得不到及时的休息治疗,可能转化慢性喉炎,严重的可引起声带息肉。

专家支招:冬季空气寒冷干燥,呼吸道抵抗病菌能力下降,加上有些娱乐场所空气流通不好,出去唱歌的朋友特别容易受咽喉炎的困扰。因此,这些朋友应该控制唱歌的时间,避免用嗓过度。在家唱卡拉OK的朋友同样不能掉以轻心。唱歌时间过长,声音过大会引起声带疲劳,导致其发炎,慢性咽炎也有可能因此转化为急性。如果声带受伤,注意休息,少讲话,忌烟酒辛辣,则十来天就可以恢复。但如果声带受伤后,还继续喝酒、熬夜,导致病毒细菌侵入,引发炎症的话,那就需要用药物辅治了。

关键词:外地旅行

典型病例:一年忙到头,正好趁春节几天假期,陈先生带着70岁的父亲双飞旅游。出门的这几天碰巧降温,老人家在旅馆里突然心口剧烈绞痛,不能呼吸。何先生慌忙将老人送往当地医院抢救。

病因分析:心肌梗死的主要原因是人体受寒冷刺激,再加上旅途劳累,引起肢体血管发生收缩,心率加快,心脏工作负荷增大,耗氧量增多,这种情况下心肌就会缺血,缺氧,引发心绞痛发生。建议病情不稳定的心脑血管疾病患者、严重呼吸和消化系统疾病患者、精神障碍患者在节日期间不宜出行。

专家支招:病情稳定的慢性病人,可以在出行之前进行全面、系统的身体检查,不宜进行旅途漫长、艰苦、危险、需要消耗体力的旅行,特别是不宜去和自身居住地方温差较大的旅游地,因为天气的突冷或突热,很容易使心脑血管疾病发作或加重。旅行前要备好必要的药品以备急用,如心脏病病人要带速效救心丸和硝酸甘油。如果是坐飞机出行超过两小时,有动脉粥样硬化的心脏病患者,应站起来适当走动,防止下肢深静脉血栓形成,防止其脱落造成肺栓塞。

关键词:游乐项目

典型病例:邵女士一直梦想到海南去潜水,不巧玩这个项目时正逢例假最后两天,邵女士心想反正经量已经很少了,错过了这次潜水的机会很可惜,下去玩一玩应该没事,却没想到回来没多久便感到身体不适,一检查她患了妇科炎症。



资料图片

病因分析:很多海滨城市的旅游项目中有潜水活动,进入新奇的海底世界,的确让很多人心向往之。但对女性而言,有两个时期最好不要游泳,第一个时期是月经来潮期间,由于分泌物的增加,及经血的关系,容易受到细菌侵入而感染。第二个时期为排卵期,此时期阴道的分泌物因准备迎接精子的进入,会较为清及稀,抵抗细菌的能力也会较差,若此时进入游泳池游泳,很容易造成阴道感染及发炎。

专家支招:除了经期不宜潜水和游泳外,建议体弱者外出游玩时,尽量避免体验过山车、海盗船等项目,因为不少人体验之后,手心全是汗,头痛腿软,浑身无力,回到家后惊恐、后悔的感觉迟迟不能挥去。专家认为,胆小体弱或亚健康者过年旅游期间可参加一些体力透支小、动作平缓的活动。

关键词:街边打的

典型病例:大年初三,拎着大包小包的东西站在商场的

门口,出租车辆辆满载,裴先生眼尖,远远望到一辆空车朝这边驶来,他立即拽着老婆的袖子往前走去,没想到旁边的人也盯上了这个目标,一拥而上,裴先生走在最前面,脚被车轮轧了一下,仔细一看,原来是辆私家车,而脚上的鞋子也张开了口,脚趾头隐隐地疼。

病因分析:节日打车一定要注意交通安全,如果脚无意间被车轮轧了一下,不能掉以轻心,因为脚上的骨头较短,不容易看出畸形,只有在拍片时才发现关节松动。

专家支招:节日期间拜年串门,如果时间不急,路程不太远的话,可以选择步行。年纪大的老年人出门最好有家人陪伴,老年人骨质疏松明显,走路时一定要小心谨慎,稍微摔一跤都可能发生骨折。万一不小心被碰伤,家人不要帮助乱搓乱揉,不能热敷,24小时内冷敷可起到减少出血和减少组织损伤的作用。

酵素 - 让你摆脱亚健康

生命之源,开启健康长寿之门。健康大礼,新春送健康。

萃以百种天然有机蔬果、糙米之营养精华,引进日本独有菌种,经三年发、长酵熟成。酵素也称酶,是一种有催化能力的蛋白质,生命的维持要靠它,疾病的恢复更不能缺少它。当人体处于健康状态时,它帮助人体消化吸收利用各类营养素,促进新陈代谢,维持身体各方向最佳平衡,减缓衰老,延长寿命;当人体处于亚健康或生病时,它帮助人体消炎、解毒排毒、激活和修复细胞、抗氧化、中和自由基,提高免疫力和自愈力,降解药物治疗过程中的不适以及药物对人体的副作用,调节和修复人体各方向平衡,使体内呈弱碱性,恢复身体健康状态。蔬果酵素与糙米(酵)素的黄金组合,让功效倍增。

现开展优惠活动:蔬果酵素(750cc)+糙米(酵)素(720cc)

原装进口 仅售1268元,送货上门,货到付款。订购电话:025-86292138

销售地址:南京市北京西路71号(草场门东口200米)酵素总汇

南京野富原公司总经销 地址:南京市汉中中路218号金鹏大厦B座9010室

维生素小知识(八)

维生素 C 的抗氧化功能

上海市药品不良反应监测中心 杜文民

氧是一种活跃元素,所以它能生锈、能支持燃烧并能维持生命的进程。暴露在空气中的铁和含铁物体会“氧化”生锈,这个过程被称为氧化过程。因此,那些能够阻止或者延缓氧化过程的物质则被称为抗氧化剂。

人们认为自由基是导致很多疾病的直接原因。它是一种具有未配对电子的化合物,通过氧化其他分子来稳定自己。在这个过程中,它们会产生出更多的自由基,导致一连串的破坏。

自由基是生存不可避免的危害。我们生活在一个富氧的大气环境中,一些自由基、特别是活性氧,是氧分子的部分还原代谢产物的总称,是呼吸的自然副产品。新加坡国立大学的生物学家巴里·哈里维说:“我们吸入的氧有1%变成了活性氧。听起来好像并不多,但人是较大型的动物,呼吸量很大。一年中单个人体可以产生1.7公斤的活性氧。”接触X光、臭氧、吸烟、空气污染物、微生物感染、工业化学物质和过度锻炼也诱发

自由基的产生。自由基对人体的破坏可以导致炎症、关节炎,以及产生过量的过氧化脂质。

维生素C(抗坏血酸)就是天然的优良抗氧化物质。维生素C是一种白色结晶,具有强还原性,极易溶于水,稍溶于丙酮与低级醇类,不溶于脂溶剂中。遇空气、热、光、碱性物质、氧化酶及铜、铁离子时极易被破坏。酸性、冷藏及防止暴露于空气中的食品中维生素C破坏缓慢。

维生素C治疗炎症主要是通过维生素C的抗

氧化作用。Andeson认为,抑制白细胞的髓过氧化物酶(myelo-peroxidase)/H₂O₂/halide系,能提高白细胞的运动性,是维生素C抗炎的基础。维生素C对过氧化物酶的作用,是否直接抑制还是通过处理此酶毒性氧化产物的作用,还不十分清楚。维生素C的抗菌作用虽然不清楚,但有报告认为,维生素C具有抑制细菌的过氧化氢酶(catalase)的作用,而通过H₂O₂起抗炎作用。另有报告,对Chediak-Higashi综合征,

每日给予维生素C200mg,可使白细胞中增加的c-AMP恢复正常,使白细胞的运动能力恢复,减少感染的发作。这种对白细胞c-AMP的作用,有报告认为是提高淋巴细胞活性的结果。对维生素C缺乏所呈现的B-细胞比率增加,T-细胞减少现象;给予维生素C可出现相反的变化,即T-细胞增加。维生素C与体液免疫的关系尚不十分清楚,但对支气管哮喘患者IgE的增加以及白细胞易动性的降低,给予维生素C(1g.d-1)

可使之改善。

此外,对阿斯匹林与维生素C的作用也必须引起重视。阿斯匹林可抑制维生素C的吸收,使血浆、白细胞中维生素C含量降低。这可能是由于阿斯匹林对维生素C的主动吸收有拮抗作用;或者是阿斯匹林与白细胞细胞膜维生素C受体拮抗作用。另有报告,维生素C有增加干扰素(interferon)的作用。实验证明,在人的纤维芽细胞或小鼠纤维芽细胞及L细胞的培养基中加入维生素C,干扰素产生增加。