

整天没精神? 可能有炎症!

炎症是把双刃剑,一方面有助于保护人体免受感染,另一方面会对身体造成破坏。老人身体长期有炎症,可导致2型糖尿病、心脏病、老年痴呆症、癌症、抑郁症等疾病。美国“积极的力量”网站总结了老人身体有炎症的7个迹象。 ○冯国川



医学新知

YI XUE XIN ZHI

慢性疲劳

美国马萨诸塞州史密斯学院神经科学专家玛丽·哈林顿表示,慢性炎症与慢性疲劳有直接关系,免疫系统的炎症反应与大脑及脊髓内的活动存在联系,使得慢性炎症干扰生物钟,影响睡眠、觉醒周期,导致慢性疲劳。

皮肤红肿发痒

压力过大会令人体产生大量炎性化学物质,影响皮肤健康,甚至加重慢性皮肤病,如湿疹、银屑病。慢性炎症也可能刺激痤疮发作、皮肤肿胀和瘙痒。

腹部脂肪多

美国华盛顿大学研究人员发现,腹部脂肪多可能是炎症反应所致。所以,抓紧甩掉小肚子吧。

消化问题

身体炎症水平与消化系统健康之间存在复杂关系。腹胀、便秘、腹泻、恶心或呕吐等频繁发作是炎症反应升高的迹象。

食物过敏

不少老人对食物过敏并不在意,认为忍一忍就过去了。但这可能是炎症反应在作怪,会引起免疫系统过激反应。建议老人及时就医或者通过排除法查找过敏原,乳制品、蛋、谷物、糖等都可能是元凶。

头痛

持续头痛是炎症水平较高的迹象。美国托莱多大学研究人员发现,偏头痛确诊病例与体内炎症标记物之间存在关联。

抑郁症

慢性炎症可能是抑郁症的诱因之一。很多医生发现,抑郁症患者的炎症水平也较高,他们更容易患类风湿性关节炎或炎性肠病。

对抗炎症有三个“武器”:

1. 锻炼。脂肪细胞会产生过量的炎性化学物质,建议每周至少进行三次30分钟运动,以消除多余脂肪。如果坚持不下来,可尝试做些自己喜欢的活动,或者把30分钟分成几段来完成。
2. 摄入欧米伽3脂肪酸。鱼油、亚麻籽、瘦肉、海鲜、大豆、菠菜和核桃等富含欧米伽3脂肪酸,该营养素具有强效抗炎作用。
3. 少吃精制碳水化合物,比如面包、饼干等。

持续腹泻,竟是过敏惹的祸

医生提醒:防治过敏性腹泻要用对这五招

赵阿姨最近经常腹痛、腹泻,刚开始觉得只是肠胃不适,便自行吃了一些调理肠胃的药,但一个星期过去了仍不见好转。赵阿姨这才到医院就诊,经检查,赵阿姨在腹泻时踝、膝关节肿痛,且四肢散见红斑、皮疹,她患的不是普通腹泻,而是过敏性腹泻。那么,如何区分普通腹泻和过敏性腹泻呢?

一般来说,过敏性腹泻和普通腹泻的症状极为相似,很难区分。但医生提醒,如患者出现了反复腹胀、腹泻、便秘或不明原因的便血,反复出现湿疹、荨麻疹等皮疹,经常揉眼睛、揉鼻子、反复喘息、经常咳嗽等症状,就要警惕是过敏性腹泻在捣乱。

很多人腹泻时习惯用抗生素,但范明提醒,过敏性结肠炎不属于感染性疾病,因此不能轻易使用抗生素治疗,如果滥用,极易导致肠道菌群紊乱,从而加重病情。

那么,究竟该如何正确防治过敏性腹泻呢?对此,医生为过敏性腹泻患者支了以下五招:

1. 远离过敏原,同时,通过一些方法来积极改善体质、扶助正气。可以通过中药调理来补气固表、养胃、祛风散风。
2. 保持充足的睡眠和适当的体育锻炼,增强机体的抵抗力和适应能力。每天运动30~45分钟,每周5天,持续12

周后,免疫细胞数目会增加,抵抗力也会相对增加。

3. 保持乐观情绪。乐观的态度可以使人体处于一个最佳的状态,巨大的心理压力会导致对人体免疫系统有抑制作用的激素成分增多,所以容易受到感冒或其他疾病的侵袭,乐观的情绪非常重要。

4. 限制饮酒。每天饮低度白酒不要超过100毫升,黄酒不要超过250毫升,啤酒不要超过1瓶。

5. 每天适当补充维生素和矿物质。身体抵抗外来侵害的武器,包括干扰素及各类免疫细胞的数量与活力,都和维生素、矿物质有关。(广文)

缓解关节炎 六节手指操

关节炎是全球最常见的慢性病之一。以前,老人患病几率较大,然而近年,关节炎已呈年轻化趋势。其典型症状包括:关节肿胀、疼痛和僵硬等。目前尚无治疗关节炎的良方,但一些方法可以减轻患者痛苦。除了积极配合医院治疗,掌握必要的锻炼方法,也有助于缓解症状。近日,《印度日报》载文总结出六节手指操,可起到缓解作用。

第1节:握拳

双手及手指完全展开,再缓慢握成拳头,大拇指翘起,不要太过用力。然后慢慢将手指

展开,恢复到最初位置。双手各重复10遍。

第2节:弯曲指关节

手指伸直,然后弯曲指关节,力度以感到舒适为宜,然后伸展指头到笔直位置。

第3节:弯曲大拇指

先用右手握住左手大拇指根部,保持大拇指稳定,然后将大拇指上半部分尽量弯曲,有拉伸感为宜。拇指指尖回位。动作重复10次,换另一只手做相同动作。

第4节:上提手指

将手掌放在桌面上,所有手指散开。然后慢慢地将手指



运动健身

YUN DONG JIAN SHEN

头逐一往上提。每根手指提起后保持10秒,再缓慢放下。

第5节:O型手势

伸出左手,手指伸直,再将所有手指向内卷起,直到指尖碰到一起,形成字母“O”状。保持10秒后,再慢慢将手指伸直。换右手,重复相同动作。该练习每天可重复多次。

第6节:玩泥巴

玩泥巴(或者橡皮泥)可有效缓解关节炎疼痛症状。可以随心所欲地将泥巴捏成各种形状,在这一过程中,手指活动范围不知不觉中增加,力量也会增强,但是却丝毫不感觉不出这是在锻炼手指关节。

睡不醒或是睡眠障碍

睡太多、睡不醒、爱赖床可能是睡眠障碍。病态赖床表现为近三个月来睡眠习惯有变化,一睡下就醒不了,或精神萎靡、情绪不高、常疲倦,要警惕是否患了睡眠障碍,还有可能是抑郁症的早期信号。

有点赘肉可预防感染

许多人追求完美身材,老想减掉身上的赘肉,不过根据美国一项最新研究,多余的身体脂肪有助增强免疫力、抵抗病毒侵袭、预防疾病感染。研究人员发现,身体脂肪内大量积聚着一种神奇的T细胞。T细胞是骨髓中产生的一种白细胞,遍布于人体的淋巴系统。正常的T细胞遇到入侵的病原体时,就会变成记忆T细胞,它们对曾感染过的病毒有记忆功能,知道如何抵御特定入侵者,当同种病原体再次来袭时,能够以强有力的免疫反应迅速抵抗感染。

老人囤积废品可能是病了

如果家里的老人突然出现囤积、爱捡破烂、爱攒东西的情况,首先要考虑他是不是罹患了老年痴呆。一般来说,判定老人的捡废品行为是否为病理性,主要观察其捡废品的目的:如果不会分类和整理,也不出售废品,病态的可能性比较大。如果老人囤积废品的行为不是病理性的,子女要多些理解。有些老人囤积垃圾是因为曾经的苦日子让他们缺乏安全感,需要满满一屋子东西给自己带来充实感,满足心理需要,囤积是某种精神寄托。



名医微博

MING YI WEI BO

头皮油腻少戴帽

@刘靖(广州中医药大学附属医院皮肤科主任医师)
天冷,很多人喜欢戴顶帽子再出门。但有脂溢性脱发倾向的人,因为头皮脂肪分泌旺盛,导致头皮油腻潮湿,若戴帽则会加重头皮潮湿,进而加重脱发。建议这部分人买帽子时选择宽松、透气、材质较好的帽子,且戴帽子时间不要过久,以早晚气温低时戴为宜。

嘴馋或是营养失衡

@王兴国(大连市中心医院营养科主任)
有研究显示,偏好某种口味可能是营养失衡或健康异常的信号。比如老想吃巧克力,可能是身体缺乏B族维生素,尤其是维生素B6和B12的信号。平时可多吃点西红柿、橘子、葡萄、梨、牛奶、豆类、坚果类、菠菜等。再比如总爱吃甜食,可能是体内能量缺乏。平时可以通过多吃瘦肉、鸡蛋、鱼类、山药、豆类、山药、藕等来补充能量。

(请本版未署名图片作者本报联系)