

脖子粗与多种疾病“挂钩”

脖子越长越粗,甚至与脸等宽,遇到这种情况,说明你的颈围可能超标了。颈围是经喉结节绕一圈的颈部水平围长,它与多种疾病“挂钩”。

心血管疾病。脖子的粗细代表了上身皮下脂肪的指标,作为全身游离脂肪酸的主要来源,当皮下脂肪储备饱和后,颈围就会明显增加,更多的脂肪酸就会向血管、心肌周围沉积,容易引起心血管疾病。

睡眠呼吸暂停综合征。脖子粗的人,在晚上睡觉的时候,容易引起咽部软组织堵塞气道,导致气道狭窄,进而出现睡眠呼吸暂停综合征。在呼吸科,常会加测颈围,帮助判断睡眠呼吸暂停综合征的风险。

专家提醒

脂肪肝积极锻炼或能恢复



脂肪肝,就是脂肪在肝脏中堆积太多了。肝脏脂肪堆积太多,就会把正常肝细胞挤破,导致肝脏出现大量小“伤痕”,这种伤痕被称为瘢痕,瘢痕堆积越多,会诱发肝硬化。

缺乏锻炼、糖类和脂肪摄入过多会导致肝脏脂肪堆积。也就是说,脂肪肝是一个生活习惯病。那所有脂肪肝都需要药物治疗吗?

脂肪肝是否需要治疗,关键看肝功能。

如果患者肝功能检查结果异常,则代表肝脏内很多肝细胞已经受损,必须服药控制。但如果患者仅仅检查出脂肪肝,但肝功能正常的话,完全能通过锻炼减肥、控制饮食恢复正常。只要持之以恒锻炼,肯定有效果。

郑州大学第五附属医院消化内一科主任 于泳

糖尿病。即使腰围符合标准,但如果脖子过粗,也容易出现血糖升高、胰岛素抵抗增强等一系列代谢紊乱现象。

甲状腺病变。如果发现脖子变粗,颈前或气管两侧形成肿块,并会逐渐增大,且伴有体重减轻、心慌等症状,要警惕是否患有甲亢。

如何了解颈围是否超标

因为身材的不同,每个人的颈围也有差异,但总体来看,男性颈围应小于39厘米,女性颈围小于35厘米。在家中自测颈围,可选择柔软的卷尺,采用直立位,眼睛平视前方,不要仰头或低头;将皮尺水平置于颈部最细处进行测量,即颈后第七颈椎上缘(低

头时摸到的颈后最突起处),至前面的喉结下方。

颈围超标该咋办

改变饮食结构。多吃饱腹感强的食物、高纤维食物,像蔬菜、菌类、水果、粗杂粮等,都能让人产生较强的饱腹感,也是低热量食品。肉类选择鱼、虾、鸡等白肉,或是瘦的红肉,都含有较低的脂肪和很高的蛋白质。

改变烹调方法。少用油炸、油煎等方式烹饪,提倡用炖、煮、蒸、拌等方式。

调整进餐时间。将早餐安排在6:30~8:30,午餐安排在11:30~13:30,晚餐安排在18:00~19:00。吃饭时要专心,细嚼慢咽,用15~20分钟吃早餐,半小时左右吃中晚餐。



改变用餐顺序。对于肠胃健康的人来说,可以先吃清爽的新鲜水果,然后喝一小碗开胃汤,再吃蔬菜类菜肴,把胃填充一部分;这时再吃主食,最后吃鱼肉类。

无论颈围还是腰围,都只是预测疾病的患病风险,不能说明一定会患病。当颈围变大时,要多加注意并做好预防。

郑州大学附属郑州中心医院内分泌科主任 康志强

冬病夏治 调理保健

河北以岭医院三伏贴开始贴敷

本报讯(记者 祁鹏飞)本周末(7月16日)即将进入伏天,三伏贴贴敷防病保健正当时。河北以岭医院呼吸科、风湿病科、耳鼻喉科、妇科、儿科、消化科、肾病科等多科室共同开展三伏贴“冬病夏治”诊疗服务,现已开始贴敷,有需要贴敷的朋友可通过电话预约。据悉,该院将在7月16日开展头伏贴,7月26日中伏贴,8月15日末伏贴,有适宜“冬病夏治”的慢性病

患者,或者是准备调理身体的朋友,均可提前预约进行贴敷,活动现场还将赠送小礼品。河北以岭医院三伏贴选用地道中药,根据患者的不同病情、体质等,配伍不同方药,选取不同穴位进行贴敷,辨证论治,更具针对性。

据介绍,“冬病夏治”是我国传统中医药疗法中的特色疗法,主要根据“春夏养阳”“长夏胜冬”等中医理论,指导养生防病。三伏天是“冬病夏

治”的重要治疗时机。这是因为三伏天是一年中最早的日子,同时也是阳气旺盛的时期。中医认为“天人合一”,自然界气候变化影响人体的生理功能,受三伏天自然界阳气旺盛的影响,人体气血运行也旺盛于体表。因此,在一年中阳气最盛的三伏天,利用三伏贴进行贴敷特定穴位,可以提高整体抗病能力,从而起到“冬病夏治”的作用。

预约电话:0311-83836460

主动咳嗽能保护肺

咳嗽是呼吸道黏膜受刺激后引发的一种防御性生理反应。由于它能及时清除气管和支气管中的痰液,保障呼吸道通畅,因此,咳嗽也可以说是人在患上呼吸系统疾病后的一种保护性反应。对于患有慢性阻塞性肺疾病、支气管扩张、肺炎、肺脓肿等疾病的人来说,主动咳嗽(即无病也咳嗽)在关键时刻甚至能救命。

当然,也不是只有得了病的人才用得着主动咳嗽。近年来,大气污染严重,人

们吸入粉尘、微粒及废气中毒性物质的几率越来越高,如果其在肺部积存下来,很可能引起支气管炎等疾病。所以建议本来身体抵抗力就较弱的老年人,每天早上起床后或晚上临睡前,选择一处空气清新的地方(最好在户外)做个深呼吸运动:吸气时将双臂缓缓抬起,然后主动咳嗽,同时,迅速垂下双臂,使气流从口、鼻中喷出,咳出痰液。如此反复做10遍左右。为使咳嗽更有效,可以先喝一杯温开

水,达到稀释痰液的作用。需要注意的是,每次间歇期做几次正常呼吸,以防过度换气。

这样,不仅能将有害气体和污物排出体外,起到及时清扫、保护肺脏的作用,同时,猛烈的咳嗽还能增加胸廓内部的压力,进而增强肺活量,提升肺的免疫力。

不过,那些患有肺气肿、哮喘、胸部骨折等病的人或身体过于虚弱的老年人最好不要尝试。

林娜/文

久待空调房 易致冠心病发作

空调房里的空气经过反复过滤后,负氧离子数量减少,阳离子过多,会影响人体正常的生理活动。同时,低温环境会让皮肤汗腺和皮脂腺收缩,血液流动减缓,血液黏稠度增加,这些都会加重心肌缺血缺氧,冠心病患者尤其是中老年冠心病患者,会出现胸闷、头晕、心绞痛等症状,进而导致冠心病发作,严重的可诱发心肌梗死。

冠心病患者最好采用自然避暑的方法,比如到树荫下面、小河旁边。如果一定要使用空调,以25℃~27℃为宜;进入空调房之前要注意擦干身上的汗;每天房间最好开窗通风2~3次;晚上睡觉时不要通宵开着空调。

第三军医大学新桥医院心血管内科 耿召华

高血压患者 不可长时间憋尿

高血压患者晚上千万别憋尿,否则,血压会急剧上升,排尿后会使血压瞬间下降导致晕厥。那么,高血压跟憋尿到底有什么关系呢?

高血压患者憋尿会使交感神经兴奋,导致血压升高、心跳加快、心肌耗氧量增加,引起脑出血或心肌梗死,严重的还会导致猝死,这对于高血压患者来说很危险。此外,排尿后腹腔压力下降,血压又会突然下降,很多高血压患者又有头晕的感觉。

此外,憋尿还会引发尿路感染、膀胱损伤、前列腺炎等许多疾病。一些老年高血压患者更要警惕憋尿造成的健康危害,憋尿不但会引发心脑血管受损,还会使膀胱逼尿肌造成长期损伤,加速衰老。为了避免憋尿导致的危害,建议高血压患者睡前减少饮水,防止膀胱过于膨胀。

上海远大心胸医院心血管内科 张雅君

图说 我们的价值观

祖国是我的家

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

中国网络电视台