

■ 专家提醒 ■

身体有问题 淋巴会说话

■ 预防为主 ■

如何预防静脉曲张

正常状态下,淋巴结是米粒大小,质地比较柔软光滑,但是大部分的淋巴结都摸不到,只有在颌下、腋窝、腋窝可以摸到。虽然大部分淋巴结肿大通常为良性,但也存在恶性的可能,需要到医院做详细检查来进行诊断。

当淋巴结出现肿大,疼痛,或者变硬时,就是一些疾病信号:

1. 颌下淋巴结异常可能是鼻、咽、扁桃体等上呼吸道感染。

2. 耳部淋巴结异常可能是眼睑、颊、耳颞部发炎。

3. 左侧锁骨淋巴结异常多见于消化道肿瘤转移。

4. 腠窝淋巴结异常可能是足部或小腿皮肤发炎。

5. 腋窝淋巴结异常可能是下肢、下腹部、外阴等部位的炎症。

如果在进行抗炎治疗后,淋巴结依然肿大,且伴有疼痛等症状,这时就需要及时前往医院进行问诊,听从医生的建议,完善一定的检查,切勿自行判断。

有些部位的淋巴可以通过触摸进行自检,比如:颈部、腋窝、腋窝。

自检动作:滑动触摸。将食指、中指、无名指三指并拢,指腹平放于被检查部位的皮肤上进行滑动触摸。

淋巴结肿大的良恶性可以通过以下方面来简单区分:

是否有触痛:良性肿大的淋巴结,一般摸起来会有明显痛感;恶性肿大的淋巴结摸起来多无痛。

看大小:淋巴结肿大较大(直径超过2厘米),则怀疑恶性的可能性较大。

看活动度:良性肿大的淋巴结触摸时可在皮下自由移动,恶性则较难推动,还可能数个淋巴结成团出现。

看软硬:良性肿大的淋巴结一般质地较软,恶性的较硬。如果淋巴结明显肿大或短期内迅速变大时,一定要及时到医院就诊。

北京同仁医院血液内科主任医师 王亮

老年人和长期从事久坐职业的人容易患下肢静脉曲张。老年人由于血管弹性降低、血管壁张力下降以及静脉瓣膜功能不全,静脉曲张的发生率较高。静脉瓣膜的主要功能是确保血液只向心脏方向流动,防止返流。然而,患有静脉曲张的人,当身体处于直立位时,血液会自上而下返流,导致静脉高压和曲张的形成。长期久坐的人,血液受到重力的持续作用,导致血液返流。长期的血液返流会对静脉瓣膜施加压力,逐渐导致瓣膜功能不全和静脉高压,最终出现静脉曲张。

预防静脉曲张,要注意以下几点:

补充膳食营养。维生素E具有抗氧化作用,有助于保持血管的健康,它可以锁住卵磷脂的活性,促进脂肪代谢,并清除血管内部的沉积物,从而加速血液循环,减轻下肢的沉重感。膳食纤维对于维持肠道系统的健康非常重要,它可以帮助减少有害物质的积聚,保持肠道通畅,减轻下肢的负担,并改善局部的血液循环,维护下肢的健康。

适当控制体重。因为脂肪组织会对血管造成挤压,导致血流减慢,从而诱发静脉曲张。

积极锻炼。定期进行适量的有氧运动,如散步、跑步、游泳等,有助于改善血液循环、增强肌肉收缩力,减轻下肢静脉压力,预防静脉曲张。

避免久坐久站。长时间保持同一姿势会导致血液滞留在下肢,增加静脉曲张的风险。如果需要长时间坐着或站立,应定期活动双腿,比如抬腿、踮脚、走动等,以促进血液流动。睡觉时可以稍稍垫高双脚,促进血液回流,缓解静脉压力。

对于静脉曲张,最好的办法就是早预防、早发现、早治疗,避免病情恶化形成血栓。

聊城市人民医院血管外科 亢杰

■ 专家释疑 ■

关节弹响 不一定是病

伸懒腰、转脖子,关节就咔咔响,这不一定是病。

关节是由骨头、软骨、肌腱等组织组成的,这些组织被包裹在一个关节囊中,里面含有气体和滑液。当身体某个关节处于一定时间的静止状态后,如果受到牵拉或屈伸,都会发出清脆的爆裂样声响。如果只有声音,但外表不红不肿,也不影响活动,可能就是生理性的弹响,不是关节出了问题。

然而有些病理性弹响,在前期也没有任何征兆。必须同时满足以下几个条件,才能称得上是生理性弹响:第一,静止期,即弹响前关节有一定时间的静止;第二,突发性,即关节在受到突然的牵拉或弯曲时弹响;第三,听响声,声音清脆、单一,且不重复;第四,无不适感。

如果不符合上述条件中的任何一个,可能就是病理性的弹响了,建议尽早到骨科就诊。

暨南大学附属第一医院运动医学中心主任 李劫若



■ 护理常识 ■

有人因为过敏、干燥,频繁做面部护理,结果反而“伤脸”。护肤过于繁琐或使用成分不明的护肤品,都有过敏风险。温和面部清洁、舒缓修复保湿、严格防晒、简化护肤流程,是让皮肤维持自我稳定的四大秘诀。

出现皮肤过敏以后,要改用安全性更高的舒缓修复护肤品。使用任何新的护肤品之前,都要做过敏测试,尤其是敏感肌肤的人。测试小方法:取产品涂在耳后或手腕内侧,15-20分钟后,观察有无不

繁琐护肤会伤脸



适、痒、长小疹子、变红等。如果没有,就可以正常使用。如果有,请停用。如果测试时没有不适,用在脸上却出现过敏,表示自身皮肤受损了,建议通过补水、修复,改善肌肤。

使用安全的防晒产品。化妆品过敏后,皮肤屏障较弱,对

紫外线的防御能力也会下降,容易引起皮肤老化,所以需使用防晒成分安全的防晒产品,在防晒前做好肌肤的基础护理工作,同时避免过度暴晒。

避免外界刺激。用冷水或者温水洗脸,不要用任何洗面奶;避免各种外界刺激,如热水洗、暴力抓、过度洗擦等。

及时就医。由于化妆品使用不当引起皮肤过敏,一定要及时到医院进行治疗,不能随意使用治疗一般皮肤病的药膏,否则会导致情况恶化。

据《健康时报》

鱼油、辅酶 Q10 能防治心血管病吗

在门诊,患者常问:吃点什么保健品能帮助改善心血管,鱼油管用吗?辅酶 Q10 呢?

今天,我们从科学的角度,介绍一下鱼油和辅酶 Q10 是否能防治心血管疾病。

2020 年美国心脏协会科学年会上介绍,鱼油主要成分 Omega-3 多不饱和脂肪酸,对房颤、老年患者心肌梗塞后的再次心梗,都没有预防作用。根据研究,健康人想通过吃鱼油来预防心血管疾病是不大可能的,但如果已经有了冠心病,鱼油的作用就发挥出来了,它能降低患者首次发生心血管病死亡等缺血性事件的风险。鱼油同样适用于心衰患者,可以减少患者的心血管病住院率和死亡风险。

但需要提醒大家,过量补充鱼油并不可取。比如,成年人大量服用含有 DHA 的鱼油制剂,有可能导致“坏胆固醇”(低密度脂蛋白胆固醇)的水平升高,造成健康威胁。

辅酶 Q10 又叫泛素酮,是一种脂溶性醌类化合物。辅酶 Q10 广泛分布在全身各个器官组织中,尤其是能量需求高的器官,比如心脏。它还是一种抗氧化剂,能够稳定细胞膜,起到抗氧化、抗炎的作用。

人体内的辅酶 Q10 会在 20 岁时达到峰值,之后便持续下降,在心脏中下降的幅度最大。到了 65 岁,身体中的辅酶 Q10 大概会下降到 20 岁的一半,而精神压力大、身体疲劳时也会消耗更多的辅

酶 Q10。

我国《保健食品原料目录》中,对于辅酶 Q10 作为保健食品的功效描述,是增强免疫力、抗氧化,并没有提到关于心脏的保护功能。还有研究指出,在心衰患者中,辅酶 Q10 水平与患者的死亡率和住院时间,并没有重要关联。尽管已经有治疗指南和专家共识,都正式把辅酶 Q10 列为了心衰的辅助药物治疗方法,但需要注意,“辅助”意味着不是标准治疗方法,疗效不够确切。不过,辅酶 Q10 对维持血压、血糖确实有帮助,使用时,用量、类型要遵医嘱,辅酶 Q10 补得太多了,效果会适得其反。

石家庄市第二医院全科医学科主任 梁小华

讲文明树新风 公益广告

勤劳人 吉祥人

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达



中国网络电视台
中国网络电视台