

■ 专家释疑 ■

哪些“钙化”要引起重视

钙化其实是钙盐在人体某个组织里产生了沉积,可发生于多个器官,钙化包括生理性钙化和病理性钙化。生理性钙化与年龄衰老和组织退变有关;病理性钙化与感染、肿瘤和损伤等有关。钙化大多数情况下是良性和无危害的,只在少数情况下可能提示严重疾病。

一般钙化最常出现在以下几种情况,“危险”程度也大不相同:

骨肌系统。肌肉韧带和软

组织较容易发生钙化,但大部分是良性的劳损或感染引起的,一般表现为大片、规则或圆形的钙化灶。钙化也可能与肿瘤有关,例如骨肿瘤周围组织及软组织肿瘤本身可能会出现肿块和钙化,这种钙化相对来说形态不规则。

血管。最常见的血管钙化就是动脉粥样硬化,多见于高血压、高血脂、糖尿病患者,与代谢物沉积和损伤有关。

乳腺。乳腺是非常容易发

生钙化的器官,乳腺细胞本身含有相对多的钙、磷等成分,也容易发生增生、炎症和修复改变。钼靶对乳腺钙化的检出率相对较高。相对其他器官,乳腺的钙化要引起高度重视,一部分可能是乳腺癌早期的重要表现。

肺。肺部的钙化主要来自结核或一些其他感染,大部分情况是良性的,肿瘤性钙化相对较少。

钙化好比一个疾病修复的

最后阶段,大部分时候不会对身体产生损伤,偶尔因为钙化发生在肌肉的某个位置而对周围有一些磨损,一般可稍微处理缓解症状。

虽然钙化大多数情况下是良性变化,但由于个体差异,在检查结果不明确且医生提醒复查时,应该持续关注钙化灶的变化,建议每年定期体检,及时发现异常情况。

云南省第一人民医院核医学科主任医师 王绍波

控血压试试四种“排盐食物”

想要控制血压,除了少吃盐外,也可以试试这四种排盐食物。

含钾食物。钾离子与钠离子有拮抗作用,多吃含钾高的食物可以帮助身体排出多余的钠离子。推荐:芹菜、菠菜、空心菜、冬瓜、山药、韭菜、地瓜叶、黑木耳、西兰花、香蕉、苹果、柑橘、香菇等。

含水溶性膳食纤维食物。推荐:秋葵、南瓜、海藻、胡萝卜、花椰菜、奇异果等,能稳定血压。

含镁食物。镁能够辅助心肌收缩,降低周围血管阻力,帮助降低血压。推荐:豆类、全谷类、坚果、牛奶、海带、紫菜、鳕鱼、燕麦、糙米等。

含钙类食物。缺钙会引起血管平滑肌痉挛,造成血压升高。适当补钙有利于降血压。推荐:牛奶、酸奶、豆腐、芝麻、小鱼干等。

另外,日常建议用控盐勺,控制每餐食用盐的克数。

湖北省武汉市中心医院神经内科主任医师 经屏

预防脱发重点在头皮清洁

预防脱发的重点在头皮清洁。头皮是毛囊生长的土壤,头皮健康才能长出健康的头发。一旦头皮松弛、毛囊萎缩,头发就会大量掉落。所以,我们不能只关注脱发、发质干枯这些表面问题,却忽略了80%的发质问题都是由于不健康的头皮引起的。头皮护理比单纯的清洁头发重要得多。

头皮清洁,到底应该怎么做呢?油性发质的人,在天气炎热时,出汗相对较多,可以1天洗1次头;而在秋冬季节,气候干燥,而且人体本身会有大量水分流失,建议2天洗1次头。干性发质的人,建议1周洗2次左右。中性发质的人,头发不枯燥也不会过多出油,每3~4天清洗1次效果较好。

河南省人民医院美容皮肤科 李雪莉

■ 专家提醒 ■

老年人眼前发黑当心脑梗死

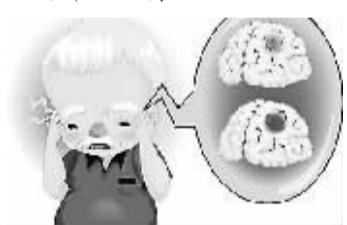
突然眼前发黑,看不清,但几分钟内就能自行恢复,称为一过性眼前发黑。

突然起立时,由于重力作用,全身血液流向下半身,可能引起供应头部的血液减少。健康人一般没有不适,人体能通过神经调节机制来保持头部供血基本平稳。但有些人头部血液供应减少,无法通过自我调节来保持头部供血平稳,导致视网膜缺血,会出现眼前发黑。

如果是老年人眼前发黑,可能是脑梗死前兆。老年人容易发生动脉硬化,动脉粥样硬化斑块会导致颈动脉狭窄闭塞,损害人体的血压调节功能,因此,颈动脉狭窄或闭塞的患者很容易“眼前发黑”。这也是脑梗死的前兆。

高龄、吸烟、高血压、高血脂、糖尿病、心脏病(房颤)、睡眠呼吸暂停综合征7种危险因素的人,如果经常眼前发黑,建议尽快就医排查脑梗死风险。

首都医科大学宣武医院神经内科 赵文博



带您了解“肺部阴影”

老李最近总是咳嗽,到院后医生让他先去拍个片子。在拍片子过程中,老李隐隐约约听两个大夫说他的肺上有什么“影儿”,这下老李可紧张了,赶紧问大夫到底是什么“影儿”。大夫一听笑了,告诉老李别紧张,没有什么“影儿”,刚才说的是一个放射学上的专业名词“高密度阴影”。那么,“高密度阴影”又是怎么回事呢?

肺部高密度阴影是在胸部X光或者胸部CT上看到的一种密度增高的影像学描述。这种影像学表现可以是由很多原因造成的,最常见的就是肺部感染性疾病,特别是典型的大叶性肺炎,其是感染以后一个叶或者多叶病变,所以呈现的是大片、致密的高密度阴影。还有比较多见的就是肺部肿瘤,可以是球状的、块状的,比较典型的是中心型肺癌,就在肺门附近,表现的是大块、致密的阴影。还有就是比较危重的,像患上ARDS或者SARS的时候感染发病会很猛烈,很快

肺部就变成了大片、很白的,局部或者整个肺的高密度阴影。

肺部出现高密度阴影,只是影像学检查的病理性描述,并不意味着很严重。因为肺部高密度阴影,良性病变最多见,可见于炎症反应、炎性的包块、良性的占位性病变、良性肿瘤、结节等。炎症的改变包括有细菌、肺结核以及真菌等。占位性病变包括有结节、肺泡蛋白沉积症、局部的肺部纤维化、钙化病灶。当然,极少数的肺部高密度阴影见于占位性的恶性病变,比如肺癌。对于一般意义上的因炎症导致的阴影,经过治疗后是可以消失的。比如老李,经过全面检查,他只是个普通的肺炎,经过科学的对症治疗,是完全可以康复的。听到医生的解释,老李悬着的一颗心总算放下了。

现在到了秋季,气温逐渐降低,正是肺病的高发季节,一些中老年朋友特别是有基础病的朋友很容易感染肺部疾病,所以,做好个人防护非常重要。这个季节应注意什么呢?

一、饮食宜清淡。秋天天气干燥,容易伤肺,所以要多吃一些养阴润肺的食物。平时要养成多喝水的习惯,可以喝一些蜂蜜水来滋阴润燥,还可以吃些白色蔬菜来养阴生津,如萝卜、花菜、百合、山药、银耳、雪梨等。当然,进补要适量,否则会适得其反。

二、运动宜适量。适当地进行一些有氧运动,对于提高机体免疫力是大有好处的,但要注意适量,特别是对于一些有基础病的朋友,因为运动量过大,对血糖、血压等都会产生一定的影响。

三、注意保暖和防寒。因为秋季气温逐渐下降,早晚温差较大,如不注意保暖,很容易受凉感冒,一旦呼吸道感染,免疫力下降,容易诱发一些其他疾病,或者加重基础病。所以,保持良好的生活习惯、保证充足的睡眠、根据气温变化及时增减衣服尤为必要。

河北医科大学第四医院体检中心 杜亚强

心理问题会造成疼痛

心理紧张烦恼时,能感觉到肌肉持续收缩、绷紧,这种紧绷感,可以直接导致肌肉的疲劳、酸痛,这样的疼痛可以发生在颈部、肩部、头部、四肢、胸部、口腔周围。

在心理压力大的情况下,也会引发一连串的植物神经功能紊乱,造成交感神经、副

交感神经功能紊乱。交感神经兴奋的时候,体内会分泌出大量的去甲肾上腺素,造成血管强烈收缩。副交感神经兴奋,会带来肠道的剧烈蠕动,出现腹痛、腹泻、尿频尿急尿痛、盆腔疼痛。

心理紧张造成血管发生强烈收缩,会导致软组织周围

缺血、心脏缺血、肌肉组织供血不足的情况,进一步引发相应部位的疼痛。

另外,在心理存在压力的状态下,体内会直接释放各种炎症性疼痛物质,如组织胺,会引发肌肉组织的肿胀、发红,进而导致疼痛。

钟静玫/文

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台