

专家提醒

指甲的颜色、纹路、光滑度等,透露着身体的健康讯息。

“月牙”变化与代谢有关

不少人的指甲盖底部或多或少都有一道白色的圆弧,这就是人们常说的“月牙”。指甲“月牙”的大小,通常与角质细胞的生长速度、人体新陈代谢的快慢有关。比如,平时频繁使用大拇指、食指,会使这两指指甲的角质细胞快速生长,因此,这两指的“月牙”大小,往往比不常使用的小拇指上的“月牙”大。

脑出血和脑梗塞不是一回事

脑出血和脑梗塞这两种脑血管疾病都容易导致局部的脑组织损伤,引起一系列神经系统功能障碍症状,但这两种疾病却大有不同。

本质区别:脑出血是血管破裂,造成了神经功能的相应症状。脑梗塞是缺血性血管病,是脑血管堵塞引起了相应的症状。

病因不同:脑出血常见于高血压病、脑动脉瘤或脑动静脉畸形破裂出血。脑梗塞一般是脑血管栓塞、狭窄或闭塞所致。通俗而言,脑血管就像自来水管,脑梗塞就像水管堵了,脑出血则像是水管破了。

典型症状不同:脑出血发病时由于脑压突然增高,常伴随头痛、呕吐、昏迷,甚至大小便失禁等症状。脑梗塞一般多有阵发性头晕、行走不稳、口齿不清等脑供血不足的前驱症状,但随着病程进展,可发展为面瘫、半身不遂、言语不能等神经系统功能障碍。

治疗方式不同:对于脑出血,治疗重点是控制颅内压、维持脑灌注和防止再出血,必要时进行手术治疗。脑梗塞治疗的主要目标则是尽快恢复脑供血,以减少神经损伤,并采取措施预防再次发作,常用治疗方法包括溶栓治疗、取栓治疗、抗血小板药物、手术治疗等。

成都市第三人民医院神经内科主任 柳华

指甲上能看出健康问题

大家平时可利用“自比月牙法”筛查代谢性疾病:如果发现短时间内“月牙”消失,很可能是新陈代谢减慢的征兆;如果短时间内长出了又宽又嫩的“月牙”,则可能提示新陈代谢有不正常加速风险,建议就医,完善相关检查。

皮肤病可诱发指甲“皱纹”

指甲和人体皮肤一样,也会出现“皱纹”“粗糙”等情况,指甲上的竖条纹就是这些“皱纹”。由于受年龄增大、频繁美甲、洗手液刺激等因素影响,坚

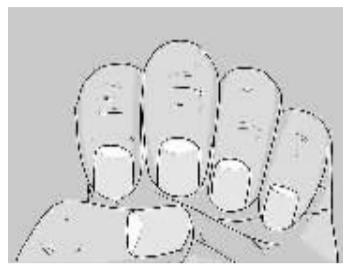
硬的“甲板”会受到伤害,上面的“皱纹”就会越来越明显。

需要注意的是,如果手部有湿疹、真菌感染、甲沟炎、扁平苔藓等皮肤疾病,也会导致指甲“皱纹”剧增。

出现“顶针甲”警惕银屑病

部分患者发现指甲上出现了一个个小点状凹陷,就像被针扎出的“坑”或“窝”,这样的指甲外观变化,在医学上被称为“顶针甲”。

如果只是单纯的“顶针甲”,无需过度担心。然而,一旦



伴有躯干或四肢反复瘙痒性皮炎、头皮反复脱屑等皮肤性疾病,或有关节疼痛、畸形等症状,需警惕银屑病风险,要及时就医,查明病因。

四川省成都市第七人民医院皮肤科主治医师 多丽娜

天冷了 膏方进补正当时

河北以岭医院第八届养生膏方节将于11月9日盛大开幕

立冬节气 去河北以岭医院觅一料好膏方

11月9日,河北以岭医院第八届养生膏方节将如约而至,在立冬时节为广大市民带来贴心的养生指导,帮助大家未病先防或慢病调理。届时,河北以岭医院十多个重点科室如心血管病科、呼吸科、内分泌病科、风湿病科、脑病科、肾病科、脾胃病科、肌萎缩科、骨伤科、妇产科、耳鼻咽喉科、康复科、肿瘤科、眼科等科室的中医专家将为市民量身定制冬令膏方,根据具体的身体状况提供针对性的调治。

在第八届养生膏方节期间,河北以岭医院还将邀请知名中医专家开展科普讲座、义诊以及耳穴压籽、嵌针、正骨等中医特色项目免费体验活动。

治养结合 调补防病

膏方以剂型为名,由于具有滋补作用而常用于“冬藏”时节进补,有利于把精华物质储存在体内,起到养精蓄锐的作用,来春就可以不生病或少生病。膏方对于亚健康人群的调理、多种体质的调治、未病先防等都有其独特的优势,且因其“治养结合,药补相宜”的特点,适用人群较广。例如慢性病患者,尤其是患有慢阻肺、哮喘、慢性支气管炎等冬季易复发、加重的慢性病患者,可以通过膏方提高抵抗力,预防疾病的加重。老年人可适当服用膏方延缓衰老,保持健康;年轻人可借膏方助长发育,提高智力;中青年合理服用膏方可增强体质,消除疲劳;女性使用膏方也可以发挥补益元气,抵抗衰老的作用。

相对于普通的中药汤剂,膏方药效更为凝练,且服用更方便,口感更好,在医生指导下适当服用可对一些慢性病起到一定的调补、治疗作用。但需要提醒的是,慢性疾病通常病程较长,需要长期用药治疗保证各项指标平稳,因此慢性病患者在服用膏方时仍需坚持规范服用原有药物,不要自行停药或中断治疗。

据介绍,河北以岭医院养生膏方节已连续开展了七年,该院膏方均由各科室中医专家根据不同的疾病特点、患者不同的体质及生活习惯等,在辨证论治的基础上拟定、调制,并不断做出改善,经临床检验取得了良好效果,得到了广大市民的欢迎。

预约咨询电话:0311-83836460 魏欢欢/文

用药知识

一般情况下,胶囊都应整粒吞服。一方面,胶囊中的药物粉末具有较大刺激性、气味重、味较苦或刺激咽喉及胃黏膜,易造成不适感;另一方面,肠溶胶囊常用来保护药物不被胃酸或酶破坏,若打开服用,药物保护膜被破坏,会对胃部产生较大损伤。同时,软胶囊里面若为液体状态油性挥发物,一定不要打开,否则

胶囊药物要整服



药物会失效。

还有些缓控释胶囊需要缓慢、平稳地释放,一旦打开服用,会导致药物浓度忽高忽低,从而诱发不良反应,特别

是降血压、降血糖的缓控释制剂,打开服用可能会引起低血压、低血糖等,严重的会危及生命。如果患者自身情况不佳,不能整粒吞服胶囊,需打开服用,请咨询医生或药师,保证用药安全。有些胶囊药物可考虑遵医嘱打开服用,如双歧杆菌胶囊、诺氟沙星胶囊、磷酸奥司他韦胶囊等。

刘成娣/文

不吃药可以降血压吗?

健康生活方式是降压的基础治疗方法,健康生活方式执行得好,可以少吃,甚至不吃降压药。

首先是健康饮食。有一种健康饮食模式叫“搭食”(降低血压的饮食模式)。采用这种饮食方法,对于高血压人士,平均可降低收缩压11 mmHg,舒张压可降低6 mmHg,效果与一种降压药不相上下。简单来说,该饮食的原则是:低盐、低脂、低胆固醇,再配合高镁、高钾、高钙和高纤维食物,就具体食物而言,有丰富的全谷类、鱼类、家禽、水果、蔬菜和坚果。

其次,肥胖者减轻体重,也有显著的降压效果。体重降低10公斤,血压就会下降5~20 mmHg。

坚持规律运动可将血压降低约5~8 mmHg,标准是每周150分钟,或一周至少5天运动30分钟以上。尽可能进行有氧运动,包括步行、慢跑、骑自行车、游泳或跳舞。

喝酒可升高血压,喝得越多,升压作用越明显。戒烟可降压,有些高血压患者戒酒后可减少、甚至不用降压药。

吸烟会在数分钟内升高血压。戒烟有助于让血压恢复正常,并降低心脏病风险。

长期精神压力大、情绪不佳可致血压升高。学会减压、调整情绪可以降压。

睡眠过少是高血压的危险因素。按时上床睡觉,睡前少玩手机等有助于睡眠,睡眠好了血压也会下降。

需要提醒大家的是,如果生活方式改善不能降压达标,该吃药就吃药。有些血压比较高,或者发生心脏病可能性比较高的人,需要先把药吃上,把血压控制住,同时改善生活方式,根据血压情况再调整降压药。

此外,还有一些方法对降血压也有一定好处,比如打太极、练瑜伽、冥想等。

杨进刚/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

图说 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