

常常感觉累 当心慢性疲劳综合征

慢性疲劳综合征是指没有器质性病变,反复发作的,以极度疲劳为主的一种综合征。患者往往出现无力、疲劳、睡眠质量差、认知功能下降及一系列的躯体症状,比如以反复咽痒、肌肉痛、头痛、关节痛、抑郁、焦虑等为特征。慢性疲劳综合征并非一种无关紧要的病症,若不引起重视、及时休息调整,可能会引发健康问题。

那么,如何区分普通的“累”和病态的“累”?

普通的累:偶尔出现的疲劳感,就像加班或者熬夜后,通

过休息或睡一觉就能恢复到原来的状态,并且,这种情况对生活影响不大。

病态的累:只是做了少量的活动,身体便出现了疲惫感,通过正常休息仍然无法缓解。

慢性疲劳综合征可能会同时出现消化系统的问题,比如肠易激综合征;身体对寒冷很敏感,容易出汗;气促;心跳不规律;对某些食物、气味、化学物质、光线或噪音过敏。慢性疲劳综合征的存在说明免疫系统出了问题。

慢性疲劳综合征是自限性

疾病,很多人能在两周内靠自身免疫力,不用任何治疗得以康复,平时需做到以下几点:

张弛有度的生活。避免过度劳累和压力,保持良好的作息习惯和饮食习惯。

适度的体育锻炼。定期进行适量的运动可以和谐身心、促进大脑发育及重要器官的代谢,有利于缓解身心疲惫,保持身体的健康状态。建议每天运动半小时,比如散步、慢跑、瑜伽等。

均衡的饮食。营养均衡的饮食可增强免疫系统的功能和加快康复。应摄入富含蛋白质、

维生素和矿物质的食物,如鱼、肉、蛋、奶、豆类、新鲜蔬菜和水果等。同时,控制饮食量也有助于减轻身体的负担。

充足的休息和高质量的睡眠。这是缓解疲劳的关键。尝试用改善睡眠环境、放松身心等方法来提高睡眠质量。

保持良好的社交关系。这可以让人在情感上得到支持,从而减轻疲劳感。

多晒太阳。接受阳光照射也可以促进身体产生更多的能量,有助于缓解疲劳症状。

博涛/文

查出肠道息肉 怎么办

肠道息肉,简单地说就是肠道上长的肉疙瘩,在没有确定病理之前,统称为肠道息肉。

肠道息肉按病理类型可分为肿瘤性息肉、非肿瘤性息肉。肿瘤性息肉包括管状腺瘤、绒毛状腺瘤、管状绒毛状腺瘤,这些腺瘤症状相对较重,更易发生癌变;非肿瘤性息肉包括增生性息肉、炎症性息肉、错构瘤。

肠道息肉患者大多数没有症状,有些会表现为便秘、便血、腹痛、脱垂等不适症状。

肠道息肉与以下因素有关:长期进食高脂肪、高蛋白、低纤维素食物,吸烟,饮酒,长期久坐,缺少运动,患有结肠黏膜的慢性炎症,以及家族遗传。随着年龄增长,肠道息肉发病率也逐渐升高。

那么,得了肠道息肉应该怎么办?

纠正不良生活习惯,在一定程度上可以预防肠道息肉的复发及癌变。在日常生活中,要保持积极乐观的心态,加强体育锻炼,控制体重。

适当减少肉类和脂肪的摄入,增加新鲜蔬果、粗粮、谷物,以促进肠道健康。还要戒烟、戒酒,养成每日定时排便的习惯。

还可以通过中药穴位贴敷、耳穴压丸、皮内针、针刺、艾灸等中医外治法来实现扶助正气、提高免疫力的效果。

冯博/文

做到三点 避免慢性支气管炎发作

慢性支气管炎是一种比较常见的呼吸系统疾病,一般由急性支气管炎转变而成,主要表现为持续性咳嗽、咳痰和气道阻塞,早期症状和感冒相似,容易被混淆。若患上支气管炎后未得到及时有效地治疗,会引起气道结构改变,导致气道壁增厚、纤毛功能受损,进而使患者呼吸困难,甚至增加罹患肺部感染、肺心病和呼吸衰竭的风险。

慢性支气管炎急性发作的诱因主要包括以下几种:空气污染,空气中的污染物会刺激呼吸道,引发呼吸器官损伤;病毒感染,如流感病毒可以使慢性支气管炎患者的呼吸道炎症加重;不良的生活习惯,如吸烟、熬夜和不健康的饮食等。

避免慢性支气管炎急性发作要注意以下3点:

1.合理膳食。多食用新鲜蔬菜和水果,如冬瓜、萝卜、梨、

橙子等富含维生素的食物;宜食用银耳、杏仁等,有助于祛痰止咳;优选瘦肉、鱼类及豆制品等,以补充优质蛋白质,促进肺部修复;避免食用辛辣、刺激、油腻、生冷的食物,防止出现咳嗽、胸闷等症状。此外,慢性支气管炎患者还要适当多饮水,有利于痰液稀释。

2.呼吸训练。经常进行呼吸训练,可以提高肺部活力,促进肺部扩张,缓解咳嗽、气喘等症状。运动后有明显气短症状的慢性支气管炎患者,可以在空气清新湿润的场所进行呼吸训练。缩唇呼吸:用鼻子缓慢吸气,使腹部隆起,再缩唇呈吹口哨状,像吹气球、吹纸巾一样缓慢呼气。一般建议吸气与呼气的时间比为1:2或1:3。立式呼吸:保持站立位,双臂展开缓慢抬高至头顶,并缓慢吸气,放下时缓慢呼气,建议呼气时间为吸气时间的2倍。

3.穴位按摩。按揉列缺穴和膻中穴,对缓解慢性支气管炎症状有一定的作用。列缺穴位于前臂,腕掌侧远端横纹上1.5寸。建议每次按摩列缺穴80~100下,每日2次。膻中穴位于胸部,胸骨前正中线与两乳头连线的中点。将手掌放在膻中穴上,适当用力按揉1分钟左右,每日2次,有助于缓解慢性支气管炎导致的咳嗽、咳痰等症状。

除上述措施外,慢性支气管炎患者还要戒烟限酒、积极预防感染、增强体育锻炼和定期体检,有助于缓解症状、控制病情。

黄池敬 谢豪杰/文



四种方法缓解咳嗽

进行蒸汽吸入,以减少呼吸道刺激、缓解咳嗽。外出时,咳嗽患者应佩戴好口罩,避免室外寒冷、干燥的空气直接进入鼻子。

多喝温水。多喝温水有助于稀释痰液,缓解咽喉不适。此外,充足的水分摄入有助于防止免疫系统释放过多的组

胺,从而减少呼吸道肿胀和黏液产生。

服用蜂蜜。蜂蜜具有润喉和轻微镇咳的作用。

调整睡姿。咳嗽患者在睡觉时,可以垫高枕头,使呼吸道保持倾斜状态,避免黏液在呼吸道积聚。

张灏/文

警惕胃癌常见的几大征兆

出现以下症状,要警惕胃癌的发生:

便血或呕血是胃癌早期的征兆之一。比如,呕吐物中混有咖啡色或暗红色的血液,大便呈褐红色或黑色。除胃癌会导致患者出现便血外,结肠炎和克罗恩病也会导致患者出现便血的情况,但不管何种疾病,便血或呕血均是不正常现象。

食欲在进食后快速减退。这种情况主要表现为吃饭前明明很饿,但吃了几口之后,食欲就消失了。这种明显的厌食,或食后有饱胀暖气、厌恶肉食感也是胃癌的早期症状之一。

持续胃痛。当胃痛持续存在时,想要判断是“老胃病”还是胃癌,要看疼痛的时间长短。若原来只是饱餐后上腹部疼痛,睡觉时不痛,演变成饱餐后、睡觉时都出现持续疼痛,这种改变很可能不单纯是“老胃病”。胃癌引发的疼痛常常是胃部持续不断的隐痛。

原因不明的体重减轻。胃癌会引起患者体重减轻,不仅因为疾病影响患者对营养物质的吸收,也因为肿瘤会与人体争夺营养。

胃灼热、消化不良或胃灼热伴有反酸和其他胃肠道症状。胃肠不好的人会长期存在各种胃肠道症状,这些症状若进行性加重也是胃癌的早期征兆。

腹胀、腹泻和便秘。胃癌会导致胃内空间不足,因此可能让人产生腹胀感。此外,胃癌也会扰乱肠道运动,引起腹泻、便秘和腹部不适等情况。普通胃部不适会有明显的诱因,比如喝酒、吃冷饮。但胃癌引起的胃部不适,大多没有诱因。

新疆维吾尔自治区人民医院肿瘤科 柳江



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 漫画周刊

中国网络电视台