

■ 预防 为主 ■

三个动作预防下肢静脉曲张

久坐时双腿长时间保持静止,下肢静脉血液流速会下降,如同水流停滞河道易滋生淤泥,血液中的血小板、凝血因子易聚集形成血栓,一旦血栓脱落随血液流动,可能堵塞肺部血管引发肺栓塞,严重时可危及生命。更需注意的是,下肢静脉曲张早期无明显症状,常被忽视,等到出现腿部肿胀、疼痛时,可能已错过最佳干预时机。其实,掌握 3 个简单动作,就能有效促进下肢血液循环,远离血栓风险。

踝泵运动。踝泵运动是预防静脉血栓的黄金动作,坐姿或站姿均可进行。先将双脚脚

慢勾起,感受小腿后侧肌肉的拉伸,保持 5 秒;再缓慢将脚尖下压,感受小腿前侧肌肉收紧,同样保持 5 秒。如此一勾一压为一组,每组重复 10~15 次,每天完成 3~4 组。这个动作能充分活动踝关节,带动小腿肌肉收缩舒张,如同挤压泵体一般,推动静脉血液从脚部向上回流,避免血液在下肢淤积。

靠墙静蹲。后背靠墙站立,双脚与肩同宽,脚尖略微向外分开 15 度,缓慢下蹲至大腿与地面平行,膝盖不超过脚尖,保持这个姿势 30 秒至 1 分钟后缓慢站起,休息 30 秒再重复,每天完成 2~3 组。静蹲时腿部

肌肉持续发力,能增强股四头肌、臀肌力量,肌肉的收缩作用可有效促进下肢静脉血液回流,同时改善腿部血液循环不畅导致的酸胀感。注意动作过程中保持背部贴紧墙面,避免弯腰驼背,膝盖不适者可适当提高下蹲高度。

抬腿拉伸。坐姿时,将双腿交替抬起,膝盖伸直,让腿部与地面保持 30~45 度角,保持 10 秒后缓慢放下;或站立时,将一侧腿屈膝,用手抓住脚踝拉向臀部,感受大腿前侧拉伸,保持 15 秒后换腿,每侧重复 5 次。这个动作能拉伸腿部肌肉和血管,缓解肌肉紧张,同时利用重

力帮助静脉血液回流,搭配深呼吸练习,还能缓解久坐带来的疲劳感。

除了坚持这 3 个动作,久坐族还需注意两个细节:一是定时起身,坐 45~60 分钟就起身活动 2~3 分钟,哪怕只是简单散步、原地踏步,也能有效打破血液停滞状态;二是调整坐姿,避免跷二郎腿,可在脚下垫一个小板凳,让双腿略高于心脏水平,促进血液回流。日常多喝水能降低血液黏稠度,减少血栓形成的风险,搭配清淡饮食,控制体重,能进一步提升预防效果。

淄博市中心医院 王敏

总熬夜易伤牙

熬夜的危害有很多,其中一点常被大家忽视,那就是损害口腔健康。

夜晚唾液分泌减少,导致口干口臭。长期熬夜会使唾液分泌减少,出现口干症状。唾液有清洁口腔的作用,唾液分泌减少会使口腔卫生变差、食物残渣堆积,细菌尤其是厌氧菌大量繁殖,导致口臭。由于唾液含有一定的杀菌成分,当其分泌减少时,还会带来龋齿、牙龈炎、牙周炎等口腔疾病。

频吃零食夜宵,加重口腔炎症。长期熬夜会导致机体抵抗力下降,若口腔本来有炎症,病情会变得严重,甚至出现急性疼痛,如智齿冠周炎患者。人在熬夜时难免通过吃零食、夜宵补充体力,如不注意清洁口腔就睡觉,酸性物质和细菌会造成牙齿龋坏和牙龈炎症。

因此,建议大家不要熬夜。一旦熬夜,需要注重口腔卫生护理。

1.选择有抑菌功能的牙膏,在刷牙的基础上加用非处方漱口水,进一步降低口腔内的细菌量,预防牙龈炎和龋齿。

2.清洁牙齿。熬夜睡觉前务必刷牙,并使用牙线清洁牙缝和食物残渣。

3.要多喝清水,少喝浓茶、酒类。

学杰/文

缓解眼疲劳 维生素不可少

缓解眼睛疲劳,平日里要多补充各种维生素。

眼睛干涩 补维生素 A

维生素 A 是黏膜细胞的必要成分,黏液分泌不足,眼睛容易出现干涩等干眼症的症状。此外,维生素 A 也是眼球细胞内视紫质的重要成分,如果视紫质无法形成,眼球对黑暗环境的适应能力就会减退,严重时还容易出现夜盲症的现象。

饮食中应添加一些富含维生素 A 及胡萝卜素的食物,如:牛奶或奶制品;动物性来源的肝脏、蛋黄等;植物性来源的蔬菜水果,如胡萝卜、南



瓜、红薯、木瓜、菠菜等。

保护眼球 补维生素 C

维生素 C 能够维持细胞的活性,对维持晶状体的透明性有一定的辅助作用。维生素 C 除了能减缓晶状体老化、避免视网膜遭受紫外线损伤之外,更能促进胶原蛋白形成,增加眼内小血管的韧性,帮助增进眼球健康。维

生素 C 无法由人体自身合成,需要每天从食物中摄取。因此,在饮食中可以多选取富含维生素 C 的深绿色及黄红色蔬果,如黄瓜、花菜、番茄、草莓等。

增加视觉细胞活力 补 B 族维生素

视神经细胞与视力息息相关,而维持神经系统健康的大功臣是 B 族维生素。传统的烹饪方式很容易破坏怕高温的 B 族维生素,导致日常饮食中 B 族维生素的摄入量不足。平时应多摄入含维生素 B1、B2、B 等的食物,在动物肝脏、乳类中都含有丰富的 B 族维生素。

少杰/文

甲胎蛋白升高 警惕肝癌

原发性肝癌由于起病隐匿,等到患者感觉痛苦再就诊时,往往已是中晚期,自然寿命很难超过半年的时间。但如果是在没有出现症状时就发现的早期肝癌,其预后和中晚期肝癌迥然不同,甚至可以达到完全治愈的效果,因此早期肝癌的筛查至关重要。

人体处于胎儿阶段时,胚胎肝细胞会产生甲种胎儿球蛋白(简称甲胎蛋白或者 AFP),出生之后,甲胎蛋白迅速下降,维持在非常低的水平。当

肝脏细胞发生癌变,癌变的肝细胞会重新具备产生甲胎蛋白的能力,使得血液中的甲胎蛋白升高。

肝脏受到损伤后,在肝细胞再生的过程中,也会有甲胎蛋白的升高。那什么样的甲胎蛋白升高要怀疑是肝癌呢?主要是甲胎蛋白定量大于等于 400ng/ml、甲胎蛋白升高大于 200ng/ml 持续八周以上、甲胎蛋白渐进性升高三种情况。

当然,也有少部分的原发性肝癌,特别是肝内原发胆管

细胞型的肝癌,不会引起甲胎蛋白增高。另外,甲胎蛋白增高的,也不见得都是原发性肝癌。临床上,医生常常依据抽血化验结合影像学检查(彩超、CT、磁共振)综合判断。如果甲胎蛋白不正常,结合影像学检查具备典型的肝癌影像学特征,基本上可以诊断为原发性肝癌。

因此,发现甲胎蛋白增高,应该提高警惕,建议及时就诊,请专业医师综合判断。

河南省人民医院 梁宝松

■ 用药 知识 ■

蜂蜜与感冒药同服会降低药效

咳嗽了,喝蜂蜜水来润肺止咳可能是很多人的选择,但需要注意的是,蜂蜜跟感冒药要分开服用。

蜂蜜中含有多种无机盐和维生素,以及铁、钙、铜、锰、钾、磷等多种有益人体健康的元素,还含有果糖、葡萄糖、淀粉酶、氧化酶、还原酶、消化酶等物质。其中酶类最有可能和感冒药中的成分发生化学反应,从而影响药效。

蜂蜜中的“酸”也有可能导致感冒药的某些成分失效。这是由于蜂蜜呈酸性,蜂蜜中除含有极少量的氨基酸外,还含有有机酸和无机酸。如果感冒药中含有对乙酰氨基酚,蜂蜜会使其发生水解反应,生成醋酸和氨基酚,其中醋酸又可以跟蜂蜜中的各种矿物质发生反应,从而导致对乙酰氨基酚的药效降低。所以,一般建议蜂蜜与感冒药相隔 4~6 小时服食。

广东药科大学附属第一医院副主任药师 陈永

有的便秘是药物的副作用

出现便秘,很多人会自行吃泻药,殊不知,滥用泻药会损伤肠道,譬如含有芦荟等的泻药,反复使用会扰乱支配肠蠕动的神经,导致肠蠕动速度减缓,反而会加重便秘。

其实,有的便秘只是药物引起的副作用,如止咳药可能会抑制肠神经及排便中枢,让人排便意识减弱,引起便秘。镇静安眠药也会引起肠蠕动减弱。

建议便秘患者先通过饮水、运动、多食蔬菜水果等方式改善。若经医生诊断为便秘,确需治疗,可口服缓泻药,最好不超过 7 天。

河南省中医院健康体检中心 王婷

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