

警惕隐藏在“手麻”背后的健康危机

有些手麻，不仅是局部问题，更是严重全身性疾病的首发症状。

脑卒中(中风)的预警。这是最需要警惕的“危险信号”。如果突然出现一侧手脚(同侧)同时麻木、无力,并可能伴有口角歪斜,流口水,言语不清,表达困难,头晕,步态不稳,视物模糊或重影,剧烈头痛,请立即拨打“120”急救电话,这是急性脑卒中的表现,每一分钟都至关重要。

心血管病患者过冬有“五忌”

对于老年人和明确有心血管病的患者,想要安全过冬,以下“五忌”要谨记。

忌“大补”。冬天是进补的好时节,但不可一概而论,如炖汤、炖肉等营养丰富的高脂、高蛋白食物,特别是放一些中药材,这对心血管病患者来说不见得合适。心血管病患者饮食应清淡少盐,多吃瓜果蔬菜和粗粮。

忌“早出”。寒冬日照时间短,日出时间也晚,对比夏天同时段空气含氧量比较低,心血管病人冬天要“早睡晚起”,且要等太阳出来后再到室外活动。

忌“着凉”。寒冷会引起血管收缩,血压也会比平时高。如果着凉受寒,容易发生心血管意外。因此,心血管病患者的保暖工作尤为重要。

忌“久澡”。很多人冬天洗澡会把水温调高,洗澡时间延长。高水温会产生大量水蒸气,心血管病患者可能因缺氧导致心脏不适,建议洗澡时间控制在 20 分钟内。

忌“蒙睡”。冬天,蒙头睡觉在不少人看来似乎“顺理成章”。可被窝内氧气含量偏少,会影响正常呼吸,这对心血管病患者影响更大。应采取右侧卧位,双腿屈伸并把头露在外面。另外,早晨醒来别立即起床,可再躺 5 分钟左右。

子亮/文

肿瘤的压迫。肺尖部的肿瘤、臂丛神经附近的肿瘤或囊肿,都可能压迫神经导致手麻。这种麻木通常是进行性加重,可能伴有疼痛、消瘦等全身症状。

自身免疫性疾病。如多发性硬化症,其症状之一可能就是肢体麻木,特点是具有时间上和空间上的多发性(不同时间、不同部位反复出现)。格林-巴利综合征也可能以手脚对称性麻木和无力为首发表

现,并迅速向上进展。

出现以下任何一种情况,都应尽快就医:

- 1.突然发生的、无法解释的手麻,尤其是累及整个身体一侧。
- 2.手麻症状持续存在且进行性加重,超过几天仍未缓解。
- 3.手麻的同时,伴有无力、肌肉萎缩(比如虎口肌肉塌陷)。
- 4.手麻范围不断扩大,或从一只手发展到另一只手。
- 5.伴有其他全身症状,如



发烧、体重减轻、皮疹、视力问题等。

6.手麻严重影响日常生活、工作和睡眠。

内蒙古医科大学附属医院主任医师 刘瑞

专家提醒

对于骨关节炎引起的膝关节疼痛,建议患者从四方面入手,以减轻疼痛。

首先,通过均衡健康的膳食来调节。具体如下:1.控制体重,减轻膝关节负担。2.补充胶原蛋白和钙质,增加骨的强度。3.控制血糖、尿酸。4.减少酸性食物的摄入。5.增加有益软骨的食物,如坚果类。

其次,在炎症静息期进行适当运动。运动可减轻体重也减少关节的压力,同时

骨关节炎患者如何减轻膝痛

有助于提高肌肉耐力和肌肉力量,加强关节的稳定性。球类、竞技类运动(剧烈跑跳)急停瞬间软骨内压力可超过体重 20 倍,因此,更推荐能降低膝关节压力的运动,如游泳、散步、平地自行车、慢跑。同时还可通过“直腿抬高”和“靠墙静蹲”两个动作来保健。

再次,注重自我保健。1.改变不良生活习惯,避免久坐,尽量不要蹲、跪,减少上下楼

梯和爬坡。2.时刻关注膝关节的保暖。3.睡前用 44℃ 的温热水泡脚 15 分钟。4.每天对足三里、阴陵泉、阳陵泉、三阴交四个穴位进行按摩。

最后,进行手术治疗。对于重度骨关节炎患者来说,已经病变的膝关节无法再通过保守治疗进行有效地止痛,那么建议患者考虑进行手术。

广州医科大学附属第三医院骨科主治医师 张弛

胰腺癌善于伪装 要留意这些信号



颜色变得像浓茶一样深,大便呈灰白色(陶土样),通常是胰头肿瘤压迫胆管所致。哪怕没有腹痛症状,也要立即就医。

突然暴瘦,厌恶油腻。在没有刻意节食的情况下,体重突然出现无法解释的快速下

降(如一个月内瘦 10 斤),并伴有深度疲乏,且开始厌恶油腻食物,闻到就恶心,也要当心胰腺功能受损。

除了重视身体发出的信号,定期体检和筛查对早期发现胰腺癌也至关重要。

建议 40 岁以上或慢性胰腺炎患者、有胰腺癌家族史的高危群体,每年进行一次腹部超声和 CA19-9 检测,便于早期发现病变并及时治疗。

四川大学附属成都市第二人民医院消化内科 马腾飞

用药知识

冬季是进补的好时节,不少人会选择药补来改善体质,但在此提醒大家,服用补药不宜同时喝茶,更不能以茶代水,送服补剂。

喝茶虽然能够提神、解渴、

服用补药两小时后再喝茶

帮助消化,但茶叶中所含的鞣酸能与补药中含有的生物碱等物质结合,产生不能被人体吸收的沉淀物,进而影响药物吸收效率,降低补药应有的作用。

平日就有喝茶习惯而又

需要进补的人,建议在服用补药两小时后再喝茶,这样既不影响进补,又照顾了平时的生活习惯。

安徽中医药大学第一附属医院 刘健

三种食物可辅助降糖

有些食物有降糖作用,以下这 3 种食物吃后对糖尿病患者有益。

地黄。地黄又叫怀庆地黄,其含有的地黄多糖,对降低餐后血糖有明显的效果。地黄还含有大量抗氧化物质,既可以促进血液循环、降低血液黏度,还可以提升人体免疫力。

木耳。木耳含有粗纤维,能够促进排便,木耳中也含有多钟有效的活性多糖,不仅能够提升免疫力,还能够促进体内胆固醇的清除,从而起到降低血糖的作用。

胡萝卜。胡萝卜含有大量胡萝卜素,对人体有好处。另外,胡萝卜中所含的槲皮素、山柰酚能增加冠状动脉血流量、降血脂。因此对于三高患者来说,胡萝卜是理想的蔬菜。

贾钰华/文

脚后跟皲裂这样缓解

一到冬天,很多人就受到脚后跟皲裂的困扰,甚至脚跟出现流血现象。脚后跟皲裂一般是以下几种原因引起的:

1.皮肤干燥。冬季天气干燥,容易引起局部皲裂。

2.真菌感染。长期的慢性湿疹或慢性脚癣导致脚气,再加上外力的作用,可能会导致表皮角质层皲裂。

3.缺乏维生素。体内缺乏维生素 A 和维生素 E 时,可能出现脚后跟皲裂的情况。

4.不良的洗脚习惯。过度烫洗、泡脚过于频繁或使用碱性肥皂洗脚,易造成脚后跟的干燥皲裂。

如果是真菌感染引起的,可以外涂保湿霜,同时再外用抗真菌的药物,如达克宁或者丁克。如果单纯是由于局部干燥及外力作用引起的皲裂,可以用温水泡脚,泡脚时间控制在 15~25 分钟,不用碱性肥皂洗脚。泡完后局部涂抹保湿霜,平时尽量穿纯棉袜子,少穿高跟鞋。

胡洋/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 漫画周刊

中国网络电视台