

# 眼皮总跳 去神经内科看看

专家提醒

有些人长时间看书、看电视、玩电脑游戏、受强光照射后,或身患感冒、高热、贫血,或烟酒过度时,常会出现单侧眼皮频繁跳动,有的甚至还会出现眼胀痛、视物模糊或视力下降等表现。这种情况可能是患了眼病,也可能是面神经炎等疾病造成的,应该去神经内科看看。

眼睛就像神经系统的窗口,神经系统的许多疾病都可通过眼睛表现出来。最常见

的与神经系统有关的眼部症状就是眼皮跳动。如果一侧眼皮偶尔跳动,可能是休息不足造成的。如果眼皮长期跳动,情绪紧张时加重,则可能是面神经受刺激引起的,或者是面神经炎遗留的并发症,也可能是局部异常血管挤压或小脑肿瘤。

除了眼皮的问题,眼球的症状也要留意。如果最近视物模糊,甚至失明,眼球活动时疼

痛,就要怀疑是不是球后视神经炎、视神经脊髓炎或多发性硬化。如果看东西晃动,有重影,要注意脑干疾病。

如果眼皮跳动症状较轻或偶尔发生,则不必惊慌,通过调整睡眠、消除疲劳、适当热敷,大多数人的症状很快就可缓解。但是,如果眼皮跳动过频或久跳不止,甚至眉毛、额头、嘴角也跟着一起抽动,就应该想到是不是神经系统出了问题,



应该去神经内科看看,以免耽误治疗。

第二炮兵总医院神经内科教授 牛俊英

## 结石患者不痛了 不代表可以停药

很多使用药物治疗小结石的患者,以为不痛了就可以停药了,这是不对的。结石患者不痛,不等于结石不存在,很多时候是因为小结石卡在输尿管里不动了,因而患者感觉不到痛。结石堵住输尿管,很容易造成肾积水,导致肾功能损伤。

尿结石特别是输尿管结石患者,通常采用药物治疗,一般需要吃两个星期的药,其间要进行复诊。如果结石没有从肾内下移至输尿管,即使不痛,也需要每隔3~6个月到医院检查一次。

广州医科大学附属第一医院 曾国华

## 应对胰岛素抵抗 做做抗阻训练

糖友运动,过去更多关注步行、游泳等有氧运动,但近年来研究显示,俯卧撑、哑铃等抗阻训练在II型糖尿病患者胰岛素抵抗、调控糖代谢和脂代谢等方面具有独特作用。

对糖友来说,抗阻训练做得太轻没用,练得太重有风险。因此建议糖尿病前期和早期阶段采用有氧运动和抗阻训练相结合的方式,选取中等强度左右的抗阻训练,而且抗阻训练应该少于有氧运动。两种运动如何选择分配,可看II型糖尿病患者的胰岛素抵抗程度,如果糖尿病患者以胰岛素抵抗为主,那么该增加抗阻训练。另一个要看糖尿病患者的动脉硬化程度,动脉硬化程度重,就应减少抗阻训练。

中南大学湘雅二医院代谢内分泌所 曾志斌 张红



## 三类食物是癌细胞的催化剂

以下三类食物是癌细胞的催化剂,应该远离。

**高脂食物。**高脂食物能促进慢性炎症,加速肥胖,增加患癌风险,比如炸鸡、油条、肥肉、动物内脏等。这些食物富含饱和脂肪,长期过量摄入,不仅会导致肥胖、升高“坏胆固醇”,更重要的是,会扰乱身体的内分泌平衡,促进慢性炎症状态。而肥胖和慢性炎症是多种癌症明确的危险因素。

**腌制食品。**腌制食品富含亚硝酸盐,在胃酸中易转化为一类致癌物亚硝胺。腌制食品是隐藏的“致癌物工厂”,比如咸鱼、腊肉、泡菜等,这类食物在加工过程中会产生大量亚硝酸盐,当它进到胃部,在胃酸环境下会转化为亚硝胺。亚硝胺是世界卫生组织列出的一类致癌物,它和胃癌、食管癌的发生密切相关。

**甜食与含糖饮料。**甜食与

含糖饮料容易造成血糖波动,刺激细胞过度增殖,比如奶茶、蛋糕、可乐、甜点等。在日常生活中,过量摄入糖分会引起血糖剧烈波动,长期摄入可能会出现胰岛素抵抗,持续的高胰岛素水平,还会刺激细胞过度增殖,为乳腺癌、结直肠癌等恶性肿瘤提供“温床”,这不仅仅是长胖的问题,更关乎全身代谢健康与癌症预防。

珊珊/文

护理常识

## 老年人应重视口腔卫生

很多老年人对口腔健康不够重视,日常刷牙敷衍了事,尤其是身体不舒服的时候,更顾不上清洁口腔。其实,口腔卫生与全身健康息息相关。研究显示,保持口腔清洁有助于肺炎的恢复。因此,老年人应重视口腔清洁和卫生,采取有效的口腔护理措施,最好遵循以下几项原则:

**定期检查。**至少每半年进行一次口腔检查,以便及早发现、处理口腔问题。生活中,要

避免吸烟、过量饮酒等不良生活习惯。

**保持清洁。**注意正确的刷牙方法、时间和频率:至少每天刷牙两次,每次刷牙时间不少于3分钟;选择中软毛、圆头牙刷,使用巴氏刷牙法刷牙,注意咬合面、牙齿缝隙以及舌苔的清洁。老年人还应辅助使用牙线、牙间隙刷、冲牙器等清洁牙齿,去除邻面的牙菌斑和食物残渣。牙刷每3~4个月更换一次,平时放在干净

干燥的环境。

**及时就医。**老年人如果出现口腔问题,如牙齿疼痛、牙龈出血等,应及时就医。很多老年人患有高血压、心脏病等慢性全身性疾病,长期服用免疫抑制剂、降压药等的老年患者牙龈容易增生,还可能合并牙龈炎症,影响进食、说话、美观等,建议及时与医生沟通,更换其他药物。另外,保持血糖稳定也有利于牙周健康。 姚倩倩 李宏/文

## 警惕早期肾病的“蛛丝马迹”

慢性肾脏病在早期往往没有明显症状,但会悄无声息地发展,一旦有了明显症状则会来势凶猛,可能对身体造成难以估量的伤害。早期肾脏病虽然沉默,但也并非没有迹象,以下这些早期肾脏病迹象需要注意:

**无故的困倦、乏力。**这是较早的表现,但最容易被忽

略,因为引起困倦和乏力的原因太多了,很多人将之归咎于工作紧张和劳累。

**浮肿。**肾脏出现病变的人眼睑会浮肿,有的人甚至会表现为全身浮肿、体重突然增加,用手指按压下肢会出现凹陷,且浮肿不易消退。

**血压升高。**有近60%的肾脏

病患者会表现为血压升高,但多数患者从来没有进行过肾脏的相关检查,他们往往尝试诸多降压方法却达不到理想效果,因为病源其实在肾脏。

**尿中泡沫增多。**肾脏病患者常常有蛋白尿现象,一般来讲,尿中泡沫越多,尿蛋白越多。

梁娟/文

## 突然消瘦 当心四种疾病

体重突然下降并非好兆头。突然消瘦可能预示着几种疾病。

**1.糖尿病。**I型糖尿病早期表现便是多尿、多饮、多食,同时伴有消瘦。

**2.癌症,如大肠癌、胰腺癌等。**癌症早期症状并不明显,但消瘦绝对算其中之一。拿大肠癌来说,还可能伴有无痛性便血等,50岁以上的人要警惕。肿瘤一旦被确诊就可能是晚期了。因此如果发现不明原因消瘦,或周围有人这样说,就要提高警惕了。

**3.肝硬化、肝腹水等。**突然消瘦很容易让人联想到是肝的毛病,但不少患者碍于面子或工作太忙没有及时就医。患肝硬化、肝腹水等必然造成人体合成代谢下降、消耗代谢上升,人也会在数日内消瘦。而肝硬化的另一个标志则是在体重减轻的同时,伴有乏力、腹泻等。

**4.甲亢。**如果食量没下降,体重却一再减轻,同时伴有脖子粗大或出现心慌、失眠等,就可能患上了甲亢。老年人患甲亢不如年轻人容易识别,约1/3的病人无甲状腺肿大,其主要表现就是越来越瘦。此外,慢性胃炎、消化道溃疡等也会让人迅速消瘦。

那么该如何判断消瘦背后是否暗藏疾病呢?如果在一个月内,体重不明原因地下降了10公斤以上,即使没有感到身体异样,也要及时就医。

空军总医院消化内科副主任医师 简一平

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