

胸闷喘不上气 医生为啥要查我的腿?

夏明钰

血管超声科的医生跟同事们分享了一件趣事。上午临下班时这位医生接诊了一位憨厚的中年男患,申请项目是“下肢深静脉超声检查”,于是医生便嘱咐患者把裤子脱下来。没承想,话音刚落,男患者一脸诧异又略带羞涩地质问“你这是干什么?!”本来已经很疲惫,却被患者的耿直逗笑了,医生对他解释说“要给您做腿上的血管检查呀”,患者仍然不解地问:“我喘不上气,你查我腿干啥呢?”

在场的同事会心一笑,“对对,类似这样的情况我们也遇到过,有的患者嘴上不说,心里也嘀咕——是不是乱做检查!”确实,在医生这里习以为常的事,对患者来说却隔行如隔山。今天,就来跟大家聊一聊,看胸闷为啥要检查腿的缘由。

胸闷和腿到底有啥关系?

诊室里,医生正在耐心地解答这位胸闷患者的疑问……

“您不是觉得憋气,喘不上来气吗?结合您的化验结果,不能排除肺动脉栓塞的可能,为了寻找凶手,需要给您查查下肢静脉里是不是有血栓。”

“肺动脉栓塞是咋回事?”

“人的肺脏为人体提供新鲜氧气,肺动脉则对肺脏进行灌注,一旦这个管道的一支或多支被堵死了,肺的功能就会受到影响,您就上不来气了,严重的还会致命。”

“这么吓人!可是,既然是肺动脉堵住了,为啥查腿呢?”

“那我先跟您说说都有哪些会堵住肺动脉,这其中就包括:血栓、空气栓塞、脂肪栓塞、羊水栓塞、感染性栓塞、异物栓塞、肿瘤栓塞等等,当然最常见的是血栓。”

“血栓?脑血栓?”

“对,就是类似脑血栓的那种血栓,只不过是栓到了肺动脉里。脑血栓能让人胳膊腿不听使唤,肺血栓能让肺换不了气。脑血栓也就是脑梗死,老百姓常常见到,都熟悉,而肺栓塞大家就比较陌生了。”

“确实没怎么听说过……话说肺栓塞的血栓哪里来的呢?”

“人的心脏不光是通过动脉把新鲜血液泵到全身各处,同时它也利用另外一套管道——静脉回收全身用过的‘废’血,‘废’血回流到心脏的右心系统,再通过肺动脉泵到肺脏,在肺脏完成变废为宝。可是,这‘废’血里万一有血栓之类的杂质,就会堵到肺动脉从而影响肺脏换气。这种血栓最常见就是

是由下肢深静脉而来,下肢静脉血流的方向正是由腿向心脏回流,那么下肢静脉里如果有血栓就会随着血流进入到肺动脉啦。”

“怪不得我喘不上气您给我查腿呢。”听了医生的解释,患者的疑云一扫而光。

这些都是静脉血栓的诱因

血栓分动脉血栓和静脉血栓。大家熟悉的脑血栓就是动脉血栓,而静脉血栓还有很多人不了解,其实它的凶险性不亚于动脉血栓。99%的血栓可神不知鬼不觉地突然发生,让人措手不及,而且可怕之处在于刚得了血栓时,基本没有明显的症状,就像上面这位胸闷的患者,上不来气可能就是出现静脉血栓的预警信号。

静脉血栓是指血液在静脉内凝固,不能正常流动。静脉回流障碍将造成组织肿胀、疼痛。血栓脱落造成肺动脉栓塞及相关各种损害。有些部位的静脉血栓还会造成组织坏死等更为严重的后果。它主要危险因素是静脉回流障碍、内膜损伤和功能不全,尤其是血液高凝状态。诱发因素如久坐久卧、肿瘤因素、创伤、手术等等。

如何才能知道自己长血栓了?单侧手臂或腿部肿胀。当出现静脉血栓时,血液不

能正常回流到心脏,就会导致液体扩散到腿部等组织,使其肿胀。所以如果发觉一侧手臂或腿部,与另一侧明显不一样大,尤其是膝盖以下部位,要小心深静脉血栓。血栓一旦发生,后果不堪设想,所以高危人群平时要注意预防,发现异常,及时就医诊治,争取将危害降到最低。

“迈开腿多喝水”不给血栓留机会

既然血栓的发生,与久坐、喝水少等有关,那么平时如能尽量避免这些危险因素,就可以离血栓远远的。

平日尽量多运动。虽说“舒服不如躺着”,但是久坐久卧,可导致腿部血液流动变慢,提升血栓的发病风险,所以建议适当远离舒适区,迈开腿,多运动。实在没有条件的,比如办公一族,不妨多“动手动脚”,就是抬抬脚,勾勾脚趾头(“踝泵练习”)。您现在就可以试试,做这个动作时,您可以感觉到腿部的肌肉在收缩,这样就会帮助静脉回流,防止血栓。

多喝水。我们体内如果缺水,血液也会变得很黏稠,继而增加血栓的形成。所以平时要多喝水,尤其是清晨4-8点这个时段,血液黏度最高,此时建议可以来杯温白开水。(摘自《北京青年报》)

长期食用复炸油会导致神经退变

张梦然

一项新研究发现,与正常饮食的大鼠相比,过多食用复炸油的大鼠及其后代的神经退变程度更高。

研究还表明,神经退变的加剧与油脂对肝脏、肠道和大脑之间双向通讯网络的影响有关。肝-肠-脑轴在调节各种生理功能中发挥着至关重要的作用,其失调与神经系统疾病有关。美国伊利诺伊大学芝加哥分校研究人员在3月23日至26日举行的美国生物化学和分子生物学学会年会上介绍了该成果。

油炸是将食物完全浸入热油中,是世界各地常见的食物制备方法。为了探索重复使用煎炸油带来的长期影响,研究人员将雌性大鼠分为5组,每组分别只接受标准食物、每天添加0.1毫升未加热芝麻油/未加热葵花籽油/再加热芝麻油/再加热葵花籽油的标准食物,时间达30天。再加热油旨在模拟重复使用的煎炸油。

与其他组相比,食用再加热芝麻油或葵花籽油的大鼠肝脏氧化应激和炎症增加。这些大鼠的结肠也表现出严重损伤,导致内毒素和脂多糖(某些细菌释放的毒素)发生变化。结果,肝脏脂质代谢显著改变,大脑中重要的omega-3脂肪酸DHA的运输减少。这反过来又导致了神经退行性改变,这在食用再加热油的大鼠及其后代的大脑组织中可观察到。

使用味精诱导后代神经毒性的其他研究表明,食用再加热的后代比不接受油或接受未加热的对照组更容易出现神经元损伤。

研究人员表示,补充omega-3脂肪酸、姜黄素和谷维素等营养保健品可能有助于减少肝脏炎症和神经退行性改变。他们补充说,需要对人类进行临床研究来评估食用油炸食品的不利影响,特别是那些用反复使用的油制成的食品。

下一步,研究人员希望研究复炸油对阿尔茨海默病和帕金森病等神经退行性疾病以及焦虑、抑郁和神经炎症的影响。他们还进一步探索肠道微生物群与大脑之间的关系,以确定预防或治疗神经退行性疾病和神经炎症的潜在新方法。(摘自《科技日报》)

总想清嗓子 可能是“半夏人”

据健康时报讯(朱冬红)有一类人,外形特征是这样的:营养状况较好,肥胖者居多;眼睛大而目光,眼神飘忽,肤色滋润或油腻,或黄暗,或有浮肿貌。他们因为心思细腻,容易紧张,比较会关注自身的健康状况,总觉得浑身上下都有点小毛病,比如经常会觉得有一口痰在咽喉部位,吐之不出,咽之不下,不由自主地总想清一清嗓子,去看五官科,却发现咽喉部位并没有明显异常,通常冠之以“慢性咽炎”。因而比较苦恼,尤其以女性多见。这一类人,从黄煌中医体质经方医学体系,如果用一味中药对应的的话,就叫做“半夏人”,这一类体质就叫做“半夏体质”。

半夏呈类球形,表面白色或浅黄色,较光滑,可用于咳嗽痰多等问题。推荐一个小方,有以上症状的人群不妨试试。姜半夏9克、厚朴30克、茯苓30克、生姜15克、紫苏叶15克,日一剂,水煎服,每日2次,每次200毫升,温服。若病程太久或合并有慢性扁桃体炎,需酌情加消痰丸、浙贝母、煅牡蛎等药物一起使用。

使用漱口水 不能替代刷牙

据科技日报讯 随着人们对牙齿健康重视程度的加深,漱口水被越来越多的人所接受。市面上不少漱口水都打着“刷牙漱口水”“医用漱口水”的旗号,甚至称用其漱口水可替代刷牙。

对此,天津德倍尔口腔主治医师刘大为表示,没有任何漱口水可以替代刷牙。通过漱口,可以冲掉口腔内一部分食物残渣,但是不能除掉附着在牙齿表面的软垢和牙菌斑以及隐藏在牙缝中的食物残渣。

“正确的刷牙方法是,牙刷加上牙线。通过牙刷可以去掉牙齿表面软垢以及窝沟等位置60%的软垢。而剩下40%的软垢,则需要通过牙线进行清除。”刘大为说。

目前,市场上还流行一种水牙线,也被称为冲牙器,可以配合日常刷牙一起使用。“水牙线的主要作用就是通过高压水柱来冲刷刷牙时牙刷比较难清洁的位置,进而清除藏在这些位置的污垢、牙菌斑。”刘大为说。

牙线是通过物理摩擦的方式带走污垢、牙菌斑,对于排列比较紧密的牙缝,水牙线是没有效果的。膨胀牙线柔软,遇水会散开,清洁作用较强。水牙线更适合牙齿缝隙大的人使用,但其并不能替代牙线,牙线清洁缝隙会更彻底。

刘大为提醒,最有效的牙齿清洁方式就是刷牙,它的“霸主”地位不容撼动,其他清洁方式都不能代替刷牙。对于有需要的人群,可以在医生的指导下选择合适的漱口水。有些含药物的漱口水不要长期使用,因为长期使用可能导致口腔内部菌群失调,破坏口腔天然的防御能力,还有牙齿着色的可能。



喝养生茶按季节和体质



据生命时报讯(张冰月)近日,一种新型饮品——中药奶茶在网上引起关注,如养生枸杞牛乳茶,以及用羊奶、大红袍、枸杞和红枣制作的“羊杞之下”等。此外,打着养生旗号的茶饮店、售卖茶包的养生茶网店也层出不穷,深受年轻人追捧。这些养生茶能随便喝吗?

养生茶的中药成分包括常见草本植物、花朵、根茎类等,如果喝对了,能起到调理气血、增强体质的功效。与传统茶饮相比,养生茶更注重对身体的调理,而非简单的茶味体验,所以适合自己最为重要。不同节气对身体有不同影响,喝养生茶可先考虑季节因素,比如夏季选择包含薄荷、淡竹叶等成分的清热解暑茶,冬季选择包含当归、熟地等成分的温补暖身茶。

大家可根据体质进行选择,每个人的体质不同,建议在医生的指导下,选择适合自己的养生茶。比如阴虚体质,可以用麦冬、银耳等滋阴

润燥;肝郁体质,可以用玫瑰花、菊花等疏肝解郁。如果不考虑体质,盲目按口味选择,可能起到相反的效果,比如湿热体质的人群,饮用红豆薏米芡实茶、红豆茯苓薏米茶等,能通过薏米、红豆、茯苓等化湿利水。但这些“祛湿茶”仅对湿热体质有效,而对大多数有口干、口苦、口黏、口臭症状且湿热已伤及阴分的人群,却是“雪上加霜”,只会加重症状。

除了咨询医生,大家也可以通过舌象进行辅助判断:若苔薄润,说明体内精、津、液均充足,理论上不需要特别的茶饮;苔黄、厚腻少津,或是干燥起刺,甚至舌体干燥萎缩,提示体内精、津、液虚极,尽量不要喝经过高温烘烤的各类茶,特别是红豆、薏米、茯苓、陈皮之类,花茶药性偏温燥也属于禁忌,可以选择一些益胃生津、清凉升提之品,如石斛、西洋参、桑叶、淡竹叶等,起到清解湿热的作用。

需注意,并非所有中药成分都属于药食同

源食材,有些即使能用来泡茶,也不宜长期大量摄入。比如怕冷、容易疲劳的人可以喝点补气温阳茶,将黄芪、当归、肉苁蓉、枸杞、红枣、桂圆等进行适当搭配,就能起到这一作用,但久喝容易出现“上火”症状,如口腔溃疡发作、面部粉刺频发、便干痔疮出血等。因此,大家选择养生茶时,需要了解其中的成分,避免对身体造成不良影响。养生茶的功效因成分而异,常见的包括清热解暑、益气健脾、调理肝胆、舒缓安眠等。但养生茶并非灵丹妙药,也不可能替代药物,大家应理性看待,不要过分夸大其作用。

以下几类特殊人群饮用养生茶时应格外慎重。一是孕期和哺乳期的妇女,不适合饮用活血化淤类的养生茶,以免影响胎儿健康;二是儿童,应尽量少喝,以免影响正常发育;三是可能对一些中药成分存在过敏反应的人群,也应避免饮用。

筑梦沃野绘新图

(上接一版)及时将禽畜粪污清运到指定场所,使村民的生活环境和生活品质得到显著提升。同时,为激发村民的参与热情,村委会与村民签订了“三包”责任书,加大对庭院卫生、居室环境、房前屋后等重点部位的环境整治力度,稳步推进“厕所革命”和排水沟整治,定期开展庭院和居家环境评比,并进行评分,鼓励村民凭借积分在“道德银行”积分超市兑换实物奖励,有效激发了村民的参与积极性。

“村容变美了,来村里的游客也增多了,村民们的腰包越来越鼓了。”朴海兰告诉记者,近年来,解放村围绕大麻花鱼扩繁增殖,积极发展乡村旅游。如今,总投资3亿元的琿春密江冷水鱼环球之旅产业园项目已开工建设。项目建成后,将提供就业岗位150个,大幅提

高村集体收入,助力村民增收致富。

治理有效,乡村焕发生机

“不仅种地不用自己管,还可以到合作社打工挣钱,利用家里的农机帮村民收地,一年下来能挣5万多元。农闲时,还可以外出务工,挣得也不少。”板石镇板石村村民王新江高兴地说。

像王新江一样,加入板石农副土特产品专业合作社的村民有100多人。为扶持壮大村集体经济,板石村党支部领办合作社,把板石镇中心小学原校舍作为厂房,利用50万元扶持资金和村集体资金,创办了稻米加工厂,吸纳村民入股,开展稻米收购、加工、销售业务,预计每年增加村集体收益4万元。

这是板石村以党建引领乡村治理,助推乡村振兴的生动写照。

延边日报社驻板石村第一书记郑明浩告诉记者,板石村三委班子、驻村工作队始终坚持高标准抓党建、强化载体创新,出实招、求实效,探索共治共享的乡村治理机制,保障集体经济持续壮大,让村民安居乐业。村里除了合作社稻米加工项目,还规划了红松嫁接项目,近两年组织村民栽种了5万棵红松果树,目前,红松已开始接果。红松嫁接项目不仅增加了村里的绿化覆盖面积,改善了村容村貌,还为村民打造了“绿色银行”,实现农业增效、农民增收。

新希望播种在广袤田间,新动能孕育在美丽村落。如今的琿春,乡村面貌日新月异,基础设施日臻完善,幸福指数持续提升,呈现出生态美、村庄美、生活美、乡风美的新景象。

“吉字号”驶入消博会

(上接一版)据韩锦钢介绍,近年来,通化市研发生产了“冰酒”系列产品,借助消博会平台,更多人知晓了“冰酒”这种吉林新特产,展会开幕第一天,协会就与海内外客商达成了诸多合作意向。

本届消博会,蓝科医美科学技术(吉林)有限公司带来了“蓝润”品牌系列护肤品。企业销售经理陈婷婷告诉记者,蓝科是吉林省规模最大的医用功能性敷料及化妆品生产企业之一,为全国300家三甲医院皮肤科提供医美修复类产品。企业希望通过参与消博会,更直接地面向消费者,将“蓝润”推广到大众市场。

“吉字号”走向市场,产品过硬是最大的底气。“全新纯电动轿车红旗EH7是首次亮相消博会,来咨询的客商比往年更多,也明显更热情。”海南优之杰氢能新能源品牌负责人徐南南告诉记者,这是红旗车第四次“开”进消博会,今年参展的纯电动轿车由一汽红旗自主研发,在产品标识、性能等方面均有突破,吸引了更多客商前来咨询预定。

借力消博会,“吉字号”企业斩获了订单,开辟了发展的新天地。