

询医问药

滴耳液使用前

需焐热

“医生给我开了滴耳液,但一滴进耳朵里,也不知道怎么回事,感觉天旋地转,这还能继续用吗?”有读者咨询说

“用滴耳液前,应该先用手把药焐热,以免低温度的药物刺激内耳前庭,引发头晕的现象。”福建省老年医院(福建省立医院北院)耳鼻喉科主任医师叶青说,在门诊中也发现过有患者没有焐热滴耳液,而是从冰箱里拿出来直接使用。

对此,该院药剂科副主任、副主任药师黄旭慧也说,滴耳液需要存放在冰箱中,从冰箱中取出后,先在常温环境中放置10分钟~20分钟再使用,可以减少药物的刺激。

眼药水开封后

20天要用完

“眼药水开封后,保质期就变短了?”日前,读者陈女士咨询说,看到有些媒体报道,医生开的眼药水,开封后使用不要超过一个月,那么药店里出售的眼药水,是不是开封后也不能用很久?

据了解,入秋以来,不少人发觉眼睛发痒、干涩,就自行购买眼药水使用。而近日记者随机调查发现,大部分人和陈女士一样,没有仔细阅读说明书,认为一瓶眼药水开封后也可以用很久,甚至可以从秋季用到明年。对此,眼科专家称,眼药水在保质期范围内,开封后不要使用超过20天,以免眼部受到细菌感染。

“开封过后的眼药水,且在保质期范围内,与空气接触后,有可能被污染、变质。因此,尽量在20天内用完,否则药性可能降低,也可能使眼部受到细菌感染。”福建省老年医院(福建省立医院北院)眼科主任刘新说,大家还应注意存放方式,如果开封后的眼药水放在冰箱冷藏,可以相应地延长使用时间。

心血管高危

勿停阿司匹林

日前,徐老伯晨运时突然感到胸部剧痛,呼吸困难,情况十分紧急。幸亏送院抢救及时,并没有留下明显后遗症。醒来后,徐老伯还心有余悸。细问后才知道,徐老伯患有高血压和糖尿病,之前一直按照医嘱服用阿司匹林。可最近,他听说阿司匹林伤胃,就停了阿司匹林,结果就出了问题。

上海市第六医院心内科主任魏盟教授说,在我国,虽然不少老年人都已经有使用阿司匹林预防心脑血管疾病的意识,但是不坚持按时按量服用的情况还很普遍,很多人擅自停用阿司匹林,不听医生建议,这可能会造成严重后果。高危患者服用阿司匹林预防心脑血管事件是一个终身过程,如无特殊情况,应按时按量长期服用,切不可擅自停药。

(本栏均据搜狐健康)

秋季鼻子干燥

8招让你鼻子通畅

秋季气候干燥,人们经常会感到鼻燥干涩,鼻塞不通,鼻子疼痛,甚至还会引起鼻子出血。这些都是因为鼻腔内黏膜较薄,特别容易干燥,而黏膜中含有丰富的毛细血管,干燥后发生脆变,从而易致破裂而疼痛出血。

1.避免刺激

尽量避免灰尘、化学有害气体或特殊气味的刺激。因为过多的不良刺激,可以影响鼻黏膜的功能,使嗅觉发生障碍。鼻腔的温度一般在32℃左右,气温过热、过冷,都对鼻黏膜的功能有不良影响。

小贴士:少去空气较浑浊、污染较严重的地方,必要时使用口罩。

2.不要抠鼻子

常用手指抠鼻孔,既不雅观,又是一种不良的卫生习惯,它能使鼻毛脱落、黏膜损伤、血管破裂而引起出血。抠鼻孔还会使鼻腔感染,严重时甚至会危害大脑健康。过分干燥和污浊的空气常会使鼻子的排尘运动受到限制,甚至造成纤毛脱落,抗菌能力降低。易患感冒、鼻窦炎等疾病。

小贴士:室内应经常开窗换气,以保持空气的湿润和新鲜。剪鼻毛亦是不良的习惯,会削弱鼻腔防御机能。

3.经常洗鼻子

无论何季节,均提倡用冷水洗脸,并在清洗时适当按摩鼻部,以改善鼻内血液循环,提高抗冷御寒能力,减少伤风感冒的机会。另外,适当运动增强体质,

也有利于鼻炎、鼻窦炎的早日康复。

4.不能随便剪鼻毛

有些人觉得鼻毛恶心想影响形象,于是就把它剪掉。鼻毛是空气吸入的第一道防线,有阻挡异物和灰尘颗粒进入鼻腔的重要作用,不能随便剪去。

5.用正确方法擤鼻涕

人在感冒之后,往往伴有鼻塞或者流鼻涕等症状。有鼻涕需要清除时,切忌用力同时猛擤两边鼻翼。

小贴士:应该以轻柔手法,先擤一侧再擤另一侧。以防止鼻涕进入咽鼓管和鼓室,引发急性中耳炎。

6.鼻部按摩保健方法

患者自行先将双手大鱼际摩擦至发热,贴于鼻梁两侧,自鼻根至迎香穴反复摩擦至局部觉热感为度;或以两手指指于鼻梁两边按摩20次~30次,令表里俱热,早晚各1次。

7.不要随便乱用滴鼻水

不管是鼻炎患者还是健康人,都不要随便乱用滴鼻水,不然可能会破坏鼻腔黏膜,影响鼻子的生理功能。

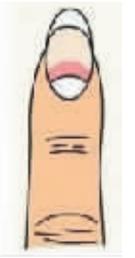
8.防治粉刺

鼻子上长了粉刺和痤疮会影响美观,同时也会引起鼻部不适。为了防止粉刺的发生,应注意皮肤卫生,保持皮脂腺和毛囊的畅通。

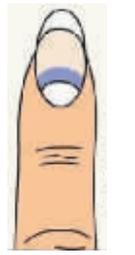
小贴士:平时多吃些蔬菜,保持大便通畅,少吃或不吃刺激性强的食物,更不要喝酒。鼻周围的粉刺和痤疮,不能用手挤压,以免引起不良的后果。

指甲出现这十种现象

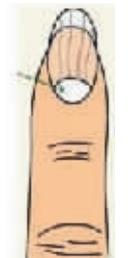
需要马上求医



月牙上方的红色表示也许患有心脏方面的疾病。



每缺一个小月牙就表示有一处的甲状腺健康。



指甲出现竖条表示也许缺乏。

美国佛罗里达州克利夫兰医学中心的皮肤科医生,塔玛拉·利澳,就曾经观察到他的病人指甲上出现蓝色而建议其对肺部进行检查。因为,指甲上的蓝色表明所获氧气不足。果不其然,检查证实该病人肺部有积水。

另一方面,估计多数人都听说过指甲根部的小月牙。如果你有十个小月牙,那就说明你的甲状腺很健康;每缺一个就表示有一处的甲状腺健康堪忧。

根据多年的研究和临床经验,塔玛拉列出了指甲容易出现的情况:

指甲发白——诸如肝炎之类的肝病;

指甲发黄、增厚且生长缓慢——诸如肺气肿之类的肺病;

指甲发黄且根部呈淡红色——糖尿病;

指甲一半白一半粉红——肾病;

指甲加床发红——心脏病;

指甲加床呈灰色或白色——贫血;

指甲表面凹陷或起皱——牛皮癣或关节炎;

杵状指,也就是指尖增生、肥厚、呈杵状膨大——肺病;

指甲皱裂根部出现不规则红线——红斑狼疮或结缔组织疾病;

指甲下出现深色线——黑色素瘤。

当然,这些变化只是表明身体出现了某些健康问题。美国内科医师协会的发言人、公共卫生学硕士克里斯汀·莱恩明确地告诉我们,指甲的变化只是某些严重疾病的征兆,具体病情还需要医生的详细诊疗。(据红网)



多吃番茄 少得中风

据《纽约时报》10月15日报道,近日《神经学》杂志刊登的一项芬兰的研究指出,番茄以及番茄制品可能有助于降低男性的中风(即脑卒中)风险。这项长达12年的研究发现,血液中番茄红素浓度较高的男性,中风风险较低。

芬兰大学公共卫生和临床营养研究所的约尼·卡尔皮和他的同事以1031名46岁至55岁男性作为

试验对象,收集了他们血中番茄红素、α与β胡萝卜素以及维生素E与A的含量数据。在综合考虑了年龄、吸烟史、糖尿病等中风风险因素后,研究人员发现,与血液中番茄红素水平最低的研究对象相比,番茄红素水平最高者中风概率低55%。实验研究还显示,番茄红素有助抗炎与抗血栓,作用优于其他抗氧化物质。(据新浪健康)

看你血管老没老 先做这12道题

1.最近情绪压抑; 2.过于较真; 3.爱吃方便食品及饼干、点心; 4.偏食肉类; 5.缺少体育锻炼; 6.每天吸烟支数乘以烟龄超过400; 7.爬楼梯时胸痛; 8.手足发凉、麻木; 9.经常丢三落四; 10.血压高; 11.胆固醇或血糖值高; 12.亲属中有人死于脑卒中、心脏病。

测试结果:符合项越多,血管年龄越高,符合项在0~4项者血管年龄尚属正常。

四大因素逼老血管引发血管堵塞

健康的血管就像一条条畅通的水管,源源不断地把新鲜血液输送到身体各处,但不良生活方式,将水管腐蚀得锈迹斑斑。

武汉亚洲心脏病医院院长朱国英说,一是长期高糖、高油、高脂、高盐“四高”饮食,造成动脉粥样硬化,导致血管腔越来越窄,血流不畅;二是经常熬夜,身体会分泌肾上腺素等激素,导致心率加快、血压升高,进而增加心血管系统的压力;三是烟草,它是心血管健康公认的大敌,烟草中的有害物质易诱发冠状动脉痉挛,还会加快动脉粥样硬化进程,形成血栓;最后是缺乏运动,运动有助于增加血管弹性,保持血管通畅,久坐懒动,血管内的垃圾就会逐渐累积,最后形成粥样硬化斑块。

朱国英说,年轻人血管应该富有弹性、光滑、通畅,而老年血管则相反,失去弹性后变得既脆又硬,血管内壁附着着如同黄色小米粥样的斑块,变得粗糙、拥堵。血管老了最可怕的就是“堵”,当斑块体积不断长大,随血流四处流动,对不同部位的血管发动突袭,堵塞冠状动脉导致心绞痛与心肌梗死,堵塞脑血管可导致中风和痴呆,堵塞四肢血管可引起四肢



疼痛,尤其是下肢的跛行等。

管住嘴迈开腿才能防止血管早衰

朱国英强调,包括血管早衰在内的心脑血管病,都是生活习惯病。简单来说,防止血管早衰,一句话即概括:管住嘴、迈开腿。

饮食上,可以多吃点血管“清道夫”,如山楂、燕麦、黑木耳、金橘、茄子、红薯、大蒜、洋葱,它们能帮助疏通血管,保持血管壁的弹性。食醋能软化血管、降低血脂。“四高”食物要少吃,多吃蔬果,保证均衡饮食。

运动不可少,世界卫生组织建议,18岁~64岁成年人,每周至少150分钟中等强度有氧活动,同时每周至少有一天进行大肌群参与的强壮肌肉活动。

如果斑块过大,应在调整生活方式的基础上,根据病情需要予以不同程度的治疗。(据《武汉晚报》)