

美国“网络医学博士”网站最新报道

双脚透露的健康问题



人体是多组织器官相互关联的有机体。双脚是全身健康的一面镜子。关注双脚异常变化,有助于及早发现某些疾病,为治疗争取时间。美国“网络医学博士”网站最新载文,刊出美国宾夕法尼亚亚病医学院查尔斯·伯克教授总结的“双脚透露的健康问题”。

1.脚寒。脚趾冰凉的一大原因是血液循环差,有时候与吸烟、高血压或心脏病有关。糖尿病失控导致的神经损伤也会导致脚寒。其他病因还包括:甲状腺功

能减退和贫血。出现脚寒最好看医生,查清病因。

2.脚痛。长时间穿不合脚的鞋子会导致脚痛。然而,脚痛还应当当心应力性骨折(又称疲劳骨折)。篮球和长跑等强度过大的运动容易导致脚部骨折,骨关节炎患者危险更大。脚部灼痛在发生外周神经损伤的糖尿病患者中十分常见。脚部灼痛的其他可能病因包括:B族维生素缺乏、脚气、慢性肾病、下肢血液循环差和甲状腺功能减退等。脚跟疼痛的最常见病因是足底筋膜炎。关节炎、运动过量、鞋子不合脚等也会导致脚痛。

3.脚肿。站立过久、长途飞行、妊娠等都可能引起脚肿。脚肿的其他原因还有:血液循环不良、淋巴系统疾病、血栓、肾病及甲状腺功能减退等。

4.脚痒。脚部瘙痒和脱皮可能是脚气真菌感染所致,在20岁~40岁年龄段较常见。接触性皮炎也会导致脚部瘙痒、发红和脱皮。另一大原因可能是牛皮癣。

5.溃疡。难以愈合的脚部溃疡是糖尿病的重要信号之一。糖尿病患者每天都应该洗脚并检查脚部异常。

6.脚抽筋。锻炼过量或肌肉疲劳是导致脚部突然抽筋(痉挛)的常见病因。其他原因包括:脚部血流量减少、脱水、或者钾、镁和钙失衡、维生素D缺乏等。孕期激素紊乱或甲状腺异常也会导致脚抽筋。适度锻炼可缓解肌肉疲

劳,睡前伸展双脚及经常喝牛奶补钙,都有助预防。

7.脚趾疼痛。痛风容易导致大脚趾突然疼痛,并伴随红肿。骨关节炎和拇僵症也会导致大脚趾红肿疼痛。小脚趾(通常是第三第四跖骨)疼痛常与摩顿神经瘤(又称趾间神经瘤)有关。女性患该病的概率是男性的8倍~10倍。病因通常为外伤或脚趾压力过大。

8.杵状、爪状或勺状趾。肺纤维化和肺癌等肺病是杵状趾最常见的病因,但心脏病、肝病和消化系统疾病以及某些感染也会导致。爪状脚趾的可能病因包括:糖尿病、酗酒或神经性疾病。运动拉伸、穿特种矫正鞋或手术可以治疗。勺状趾的病因包括:外伤、缺铁或经常接触石油类溶剂等。

9.趾甲发黄或发白。真菌感染容易导致趾甲发黄和增厚。趾甲厚还可能是淋巴水肿、肺病或类风湿性关节炎的症状。趾甲发白的原因包括:外伤、感染等。趾甲完整但大部分变白,则可能是肝病、充血性心衰或糖尿病的症状。出现异常应去医院检查,如果及早治疗,趾甲多可恢复正常。

10.拖脚走路。走路拖脚可能是因为周围神经损伤导致脚部感觉失常所致。研究发现,大约30%的拖脚走路与糖尿病有关。其他原因还包括:脚部炎症和脑血管疾病等。(据《生命时报》)



爱运动,记性好

常运动的好处不仅是强身健体。据《印度快报》12月3日报道,一项研究发现,有氧运动能促进海马体(大脑中负责学习和记忆的关键区域)的功能,改善记忆力,让人更聪明。

美国波士顿大学医学院的研究人员召集了一批身体健康的受试者,对他们血液中激素的含量进行了测量,并记录了受试者在识别和记忆任务等智力测试中的表现以及每周有氧健身量。结果发现,有氧运动量越大的受试者,其血液中某种激素含量越高,在智力测试中的得分也越高。

研究者分析认为,有氧运动能够刺激这种激素的分泌,这种激素能增强海马体功能,促进学习和记忆能力的提升,让人变得更加聪明,在智力测验中的分数更高。

常见的有氧运动项目包括步行、慢跑、游泳、骑自行车、打太极拳、跳舞等。对此,研究者建议大家常做这些运动以增强学习能力和记忆功能。同时,研究者提醒,由于试验中的被试均是身体健康的人,因而对本身患有高血压、心脏病等基础疾病的人群最好量力而行,运动时别逞强。(田 鹤)

西班牙针对4万人,历时13年研究发现

吃点柑橘有助防癌

许多人都谈癌色变,其实大可不必如此恐慌。生活中有许多简便易行的防癌小方法,比如大家可以吃些有助防癌的食物,美味的柑橘就是其中一种。

美国《流行病学》杂志刊登了西班牙巴塞罗那加泰罗尼亚肿瘤研究所的一项针对4万多人、历时13.6年的追踪调查结果。研究期间共有1915人死亡,其中956人死于癌症。结果发现,黄酮类、黄酮醇这两类黄酮类化合物摄入量最大的那组受试者与摄入量最小的那组相比,死亡率分别下降了40%和41%。研究者解释,一些黄酮类化合物具有预防癌症、增强抗癌力的效果。柑橘中富含的橙皮甙属于黄酮类化合物,荞麦中富含的芦丁属于黄酮醇化合物,多吃柑橘和荞麦有助防癌。

针对这一研究,天津市第一中心医院营养科主任谭桂军告诉记者,黄酮类化合物广泛存在于蔬果、豆类、茶类中,之所以能有助抗癌,主要基于其抗氧化作用。早在2005年,澳大利亚一项研究就发现,每天吃个橘子可降低患口腔癌、喉癌和胃癌的风险,主要原因是柑橘中富含一种抗氧化剂维生素C,能保护人体,增强免疫功能,抑制肿瘤细胞生长。新鲜柑橘的果肉中含有丰富的维生素C,比苹果、梨、葡萄等要高几十倍,橘皮中的维生素C含量比果肉还要多。除柑橘外,富含维生素C的食物还包括猕猴桃、樱桃等。

除了抗氧化剂,柑橘中的β-玉米黄质也具有抗癌作用。日本一项研究证实,越甜的柑橘抗癌效果越好,因为含糖度越高,β-玉米黄质的含量就越多,比胡萝卜中含有的β-胡萝卜素的抗癌效果强5倍。普通人一天吃两个甜柑橘,就能取得良好的防癌效果。

需要注意的是,柑橘好处虽多,但宜常吃而不宜多吃。首先,橘子吃多了容易“上火”,从而出现口舌生疮、口干舌燥、咽喉干痛、大便秘结等症状。其次,由于柑橘含有大量的胡萝卜素,如果一次吃得过量或者近期连续摄入过多,会引起血液中胡萝卜素浓度过高,进而导致皮肤发黄,所以每次吃1个~3个(大约50克~200克)为宜。最后,柑橘类的果肉中含有有机酸,为了避免其对胃黏膜产生过多刺激,引起不适,最好不要空腹吃柑橘,患有胃病的人更应注意,可以在吃橘子前先吃点易消化的主食。

谭桂军还提醒,橘子的含糖量高,每100克可提供50千卡~90千卡能量。因此,糖尿病患者吃橘子更应适量,可以选择在餐前1小时或餐后两小时吃一两(50克~100克)橘子,或者跟苹果、梨等升糖指数较低的水果一起搭配着吃。需注意的是,吃完这些水果后,最好在主食中适当减些热量。另外,有人会用晒干的橘皮泡水喝,认为这样可以减少糖的摄入。对此,谭桂军表示,由于现在不少橘子皮会打蜡,并可能有农药残留,建议大家最好别这样泡水喝。(张 杰)

体检报告正常,也得留着

30岁的朱女士最近参加单位体检,检查结果都正常。她看着一大堆检查单,心里很纠结:这些报告太占地地方了,我还有必要留着吗?

据有关资料显示,70%的受检者看过体检报告后会随意放置,甚至有些单位,体检化验单不转交给受检者本人。事实上,体检报告用处大得很。即便是正常的体检报告,受检者也应将其像存折一样保管好。

一方面,即使数据还在正常范围内,也仍可能提示身体正处于疾病与健康的十字路口。某些疾病隐患如能早发现,就可通过改变生活方式和饮食习惯来避免疾病发生。如果化验单上总胆固醇的正常值范围是3.2~6.4毫摩尔/升,有人体检为6.3毫摩尔/升,按照标准算是正常值水平。但实际上,这位受检者的总胆固醇马上就要超标了。如果因结果正常而不注意调节饮食,可能没多久就患上高血脂了。目前,大部分体检指标的设定是根据疾病标准而非健康标准来定,也就是说,体检结果处于正常范围的上限,只能说明身体状况达到60分的及格标准,却不能说明是健康的。而且指标因人而异,比如血脂指标的正常值标准仅仅针对健康人群,对于高血压、心脏病人群来说,这样的数据可能就是危险状态。体检报告还可以发现种种致病的危险因素,如肥胖、缺乏运动、嗜烟、酗酒等,以便及早改变生活方式。

另一方面,拿多次体检报告做比较,能及时发现病情。比如20多岁时测血压如果是90/60毫米汞柱,30多岁时如果升到120/80毫米汞柱,虽然离诊断高血压还差一截,但足以让人引起重视,如果不改变生活方式,再过几年就会步入高血压的行列。再如连续几年发现体重增加、腰围增粗、尿酸上升、骨量减少、视力减退等,即便每次结果都在正常范围内,也提示有潜在问题,需要对症治疗了。

因此,体检报告一定要逐年保存,等年纪较大出现疾病时,具有很重要的参照作用。(南方医科大学第三附属医院体检中心副主任 姚海延)



想美白招来皮肤病

上周我出门诊时,遇到一位20多岁的女患者,一进门,便坐在我的对面哭诉:“张大夫,救救我,这还叫我怎么上班呢?”。仔细询问病史才知道,这位女士前几天买了一款美白产品,用完后刚开始有点痒,之后皮肤迅速发红。

第2天,她还以为是正常的反应,便再次使用,结果皮损加重,有些部位出现绿豆大小的水泡,甚至出现灼热的感觉。

经过检查后,我诊断她为接触性皮炎。原因既有可能是本身化妆品成分比较复杂,具有毒副作用;也有可能患者是自身过敏体质,对化妆品中某一成分过敏引发变态反应所致。

经过抗组胺、

抗过敏的治疗,该女士的皮损逐渐变暗,瘙痒和灼热的感觉也逐渐减弱。但因为美白产品引起皮肤炎症性损伤,短期内引发色素沉着,甚至比之前的皮肤颜色更深,一般需要3~6个月才能恢复到原来的颜色。

在此提醒大家,购买美白产品要选取正规厂家,而且第一次接触产品时别急于大面积使用,而是选择一小处非暴露部位的皮肤试验性涂抹,隔夜后不红不肿方可使用。如果涂抹过程中出现红肿、瘙痒、灼热等不适,立即停用产品,前往皮肤科就诊。

(首都医科大学
附属北京地坛医院
皮肤性病科
主治医师
张斌)