

英国多位医学专家总结

早晨容易加重的病

经过一夜的休整,早晨本该是让人感觉神清气爽、精力充沛的时刻。然而,有些疾病却也爱在此时“造访”,让人不得安宁。12月16日,英国《每日邮报》邀请了多位医学专家总结出在早晨加重的疾病,并给出具体缓解措施。

1.咳嗽。由胃酸反流引起的刺激是清晨咳嗽的常见原因。平躺时,胃酸会从胃部流向食道和上呼吸道,刺激咽部会引发强烈的咳嗽。英国萨里郡的全科医生路易丝·塞尔比建议:头天晚餐吃得清淡些有助于减轻咳嗽症状。如果长期没有缓解,应及时就医,这可能是食管括约肌出了问题。

2.痛风。医学研究显示痛风发作最有可能出现在深夜或清晨。英国风湿病学会主席克里斯·戴顿认为,这可能是因为夜间温度低,血液流动变缓,炎症过程容易加重。此外,皮质醇(一种天然的抗炎物质)的含量往往在黎明时最低,这也可能导致了痛风在早晨会恶化。戴顿博士建议,因为脱水会让痛风更容易发作,因此睡前饮用一杯水,并在床边放一杯水,有助缓解病情。

3.肠易激综合征。美国北卡罗莱纳州立大学功能性胃肠动力障碍研究中心的学者发现,肠易激综合征患者通常在早

晨的皮质醇激素含量更高,导致了它的症状在清晨更为严重。建议:夜间避免饮酒和喝碳酸饮料能让症状得到缓解;低脂饮食和减少咖啡因的摄入也有帮助作用。

4.咽喉痛。不论是由病毒或是细菌感染引起的咽喉痛,往往会在早上最为严重。主要是由于卧室中的空气过于干燥所引起,也有可能是因为鼻塞所致,不得不用嘴呼吸,让口腔更为干燥。建议:在卧室里放加湿器,增加空气中的湿度是抵御早晨喉咙疼痛的最佳办法。吸入一碗热盐水的蒸汽也有助于清除黏液。喝杯蜂蜜水也有助于缓解症状,因为蜂蜜是一种温和的收敛剂,有助于去除多余的黏液。

5.耳鸣。英国莱斯特大学的研究表明,大脑细胞未受到控制的活动可能是耳鸣的原因之一。另一个原因是早晨醒来后躺在安静的房间中,会让人觉得耳鸣声更为响亮。建议:用分散注意力的方法缓解。病人也可以参加耳鸣训练疗法,神经系统经过训练后可以忽略噪音。

6.脑卒中。研究表明缺血性脑卒中(最常见的中风类型)更有可能在早晨6时至中午期间发作。英国脑卒中协会专家乔·科纳分析,这可能是血小板在这个时段最多,它们更容易在血管内形成凝



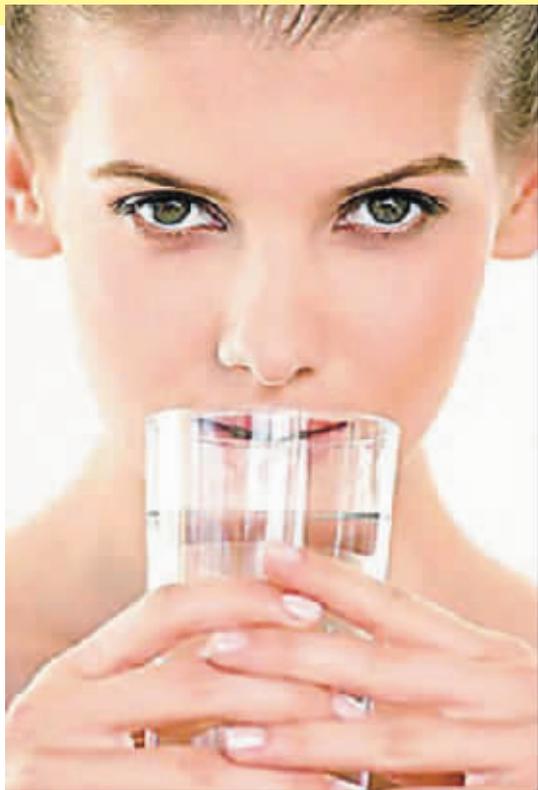
块。此外,血压的波动也是另外一个风险因素,起床时,血压从很低的水平猛增到较高的水平,血压的剧烈波动会对脑卒中发作起到影响作用。建议:清晨起床时动作要缓,避免做剧烈运动,起床后喝杯白开水。

7.晨吐。怀孕期间恶心是由人绒毛膜促性腺激素的分泌量激增所造成的。这种激素通常由尿液排泄,睡眠期间它会积累起来,在早上达到最高峰。建议:把新鲜的姜根泡在茶水中,或食用些姜汁饼干,有助缓解恶心。如呕吐严重,可以补充些维生素B₆。

8.纤维肌痛。其病因尚不清楚,可能与大脑中的化学物质发生变化和神经的过度敏感有关。早晨起来后感觉疼痛和僵硬,和皮质醇含量在夜间降低有关。建议:卧床休息反而会更糟糕,即使疼痛,也要站起身运动。

9.背痛。英国脊椎协会对2400人进行的调查显示,1/3的人起床后会出现后背和颈部疼痛。多数情况下是由姿势欠佳或床垫过软引起。全科医生克里斯汀·哈兹勒建议:“床垫过软让脊柱无法维持生理曲线,选择支撑力更强的床垫能改善背痛。” (据《生命时报》)

喝水习惯辨体质



水是谁都离不开的生活必需品,有人总是抱着水杯喝个不停,还有人喝口水能管大半天……除了自身习惯,这当中有什么学问呢?

在传统的中医问诊中,了解一个人的饮水多少、喜冷喜热等,是判断其身体状况必不可少的重要环节。对水的不同需求,也是自身体质的外在表现。

口渴多饮。有的人总是口渴、咽干,觉得水没喝够,大冷天也想喝凉水甚至冰水。中医认为这类人一般属于阴虚体质,多由热证、燥证引起,或汗、吐、下利太过伤及津液所致。睡眠不足、出汗太多、常吃烧烤白酒等燥热食物,都会耗损体内津液导致阴虚。因此,这类人一方面要及时补充水分,运动别太猛,衣服别太厚,以避免汗液过多流失。另一方面,饮食上要以清淡为主,不要过多食用辛辣食物,按时作息,“锁”住体内津液。

口渴不多饮。还有一些人,虽然时常口渴,但很少主动找水喝,

即使喝水也喜欢喝热水。这样的人多属痰湿体质,由于“痰饮内阻,水湿不化”,虽然口渴,但并不想喝水。他们常感觉身体倦怠,腰腿部沉重,容易疲劳,汗液黏腻,小便也较混浊。生活中,这类人要注意调理脾胃,适当补充一些健脾祛湿的食物,如山药、白萝卜、薏米、扁豆等。不要一次喝大量水,而应该分次慢慢喝,或用薏米汤、茶水等代替白开水。

口渴不渴不欲饮。有些人天生对喝水“没兴趣”,既不容易口渴,也不想喝水。这种情况多见于阳虚体质或气虚体质。这种人体内常会气行不畅,导致津液输布乏力,因此很少感受到口渴。这类人生活中要注意加强身体锻炼,饮食上多吃甘温的食物,如羊肉、山药、香菇等,少碰生冷食物。此外,阳虚的人可适当煎一些人参汤代水喝,气虚的人可用白术或党参煮汤代替白开水。

(北京市宣武中医医院老年病科主任 孟湧生)

长筒靴穿出静脉曲张

还易导致腱鞘炎、滑囊炎等病症

小婉今年24岁,是银行职员,冬天一到,时尚保暖的长筒靴便成了她的宠儿,她还尤其喜欢穿高跟、紧腿的长筒靴,一穿上脚便衬托得整个身体曲线玲珑,平添了几分美丽与自信。可最近她总感觉小腿肿胀、疼痛,晚上洗脚时发现脚踝部竟然一按一个坑,连忙到医院求诊,检查后发现,原来她得了腓浅神经压迫症,并且还很可能是心爱的长筒靴闹的。

最近医院门诊因穿长筒靴导致腿部不适的病例多了不少,患者几乎都是二三十岁的时尚女性。长筒靴虽然避风保暖,由

于不少女士爱美心切,钟爱一些靴型偏小、过紧和跟过高的鞋子,尺码不符硬往里塞,为了苗条靴筒收得太紧,长期穿这样的靴子,会影响腿部和脚部的血液循环和末梢静脉血液的回流,轻者可出现足背疼痛、小腿轻度肿胀和小腿外侧疼痛,这在医学上称为“腓浅神经压迫症”。行走和久站后,下肢易感疲劳酸痛,严重的还可能引发小腿深静脉炎、跟腱周围炎、腱鞘炎、滑囊炎等病症。此外,由于长筒靴透气性差,行走后足部散发的水分无法及时消散,给厌氧菌、霉菌造成了良好的生长和繁殖环境,还容易



导致足癣。

因此,建议大家应尽量少穿长筒靴,多穿宽松舒适的平底鞋,特别是在散步、逛街等需要久站的时候。(乔林)

冬天穿衣保暖法则

寒冷的冬季里,有时即使穿着里三层外三层,到了室外还是冻得直哆嗦。其实,这可能是你穿衣方法不对。冬天只要遵循下面3条穿衣法则,御寒保暖就不是难事。

材质上,“内薄软、中保暖、外防风”。衣物本身并不产热,而是通过缓冲冷空气和体表热空气间的对流保存热量,如果内衣穿得过厚,不仅不舒服,还会增加内衣里的空气对流,使保暖性下降,因此内衣应以薄、软的棉织材质为主。中层衣服不和皮肤接触,属于保暖层,吸湿性要强,羊毛、羊绒、纯棉材质最合适。上衣可以穿羊毛衫、羊绒衫、棉线针织衫,下身可以穿羊绒裤。外衣要以防风为主,面料要致密,不宜穿着毛线编织的外套。

款式上,“内贴身、中宽松、外收口”。冬季干燥,皮肤敏感,因此内衣要贴身、柔软、没有刺激性,但要注意,保暖内衣容易产生静电,减少皮肤水分,因此不可贴身穿,以免引起瘙痒。中层衣服不

要过紧,适度宽松,否则不但不利于保暖,还会影响人体的体温调节功能,减弱御寒能力。过度宽松肥大容易钻风,冷空气乘虚而入,很容易造成热量散发,影响局部保暖,因此外衣的领口、袖口、腰部、脚踝等处最好有收口设计。

部位上,“顾两头、腿要厚、腰别露”。两头指的是头和脚。人体热量大部分从头部散发,所以出门一定要戴上帽子,最好能遮住额头,风大可以选择防风的皮帽。颈部受寒可能引发血管收缩和颈部肌肉痉挛,所以一定要戴围巾

或穿件高领衫,尤其不要让脖颈后面暴露在外。棉鞋鞋底要厚,鞋头尖、鞋帮低、鞋底薄都不利于足部保暖。腿部是冬季保暖的重中之重,如果下肢保暖做得好,全身都会觉得暖和,这也是建议老人穿衣“上装要薄下装要厚”的原因。建议深冬以后穿羊毛裤保暖,爱美女士尽量少穿裙子,减少双腿裸露的时间,必要时可戴上护膝,保证关节保暖。腰部双肾附近最怕风寒侵袭,穿衣要注意腰部的衔接,上衣一定要盖过腰部,少穿低腰裤。(徐伟)

