

# 这些病突然“好转”更危险

人们在生病时都盼着好转,尤其是病程长、时间久的慢性病。但如果有些疾病突然“好转”,可能并不是什么好事,反而要警惕是否病情加重,或者是其他疾病发出的“信号”。

## 老花眼好转可能是白内障

浙江省宁波市北仑区第二人民医院眼科副主任胡静微介绍,一些人到了60岁以后,突然不用戴老花镜也能看清楚,这需要引起警惕,因为这很可能是白内障的表现。

晶状体在眼珠中间,随着晶体过度老化,会在玻璃体腔内沉积,出现短暂性视力恢复,这并不是好现象。如果不重视,可能出现眼部炎症、眼压增高,甚至出现红肿疼痛。因此,如果白内障患者视力短暂变“好”,建议及时就医。如若情况严重,则需植入人工晶体。

## 血压变正常问题在心脏

南方医科大学珠江医院心血管内科主任杨平珍提醒,多年的高血压突然正常,首先要排除疾病问题,例如出现心肌梗死,由于心排血量减少,心肌收缩力下降,出现暂时性血压下降的情况。心输出量下降造成的暂时性低血压,会造成脑、肾,以及心脏本身等重要器官的血液灌注不足,这种情况比高血压还要危险。除此之外,心力衰竭的病人也会出现暂时性血压下降的症状,这些都属于疾病加重的表现。

## 房颤感觉好转可能变耐受了

上海交通大学医学院附属仁济医院心内科心律失常诊疗中心主任王新华表示,早期房颤患者的心慌感觉会比较明

显,心跳时快时慢。当进展为持续性房颤后,人体可能会对上述症状出现耐受,持续性房颤还有可能导致心率相对缓慢,所以患者自我感觉似乎是“好转”了,进而忽视治疗。其实这恰恰是最危险、最需要治疗的人群。

## 胃溃疡不疼了提防胃出血

胃溃疡患者最典型的症状是饭后约半小时右上腹出现疼痛,约两小时后缓解,下顿饭后疼痛再次发作。如果这种规律性的疼痛突然消失,要警惕胃出血。由于胃出血会使溃疡部位的血管淤血和组织水肿减轻,加上血液中的蛋白质分解后在溃疡表面形成保护膜,减轻了对胃黏膜的刺激,因此疼痛消失。当胃溃疡患者上腹疼痛突然消失,但伴有恶心、头昏等症状,应引起注意。(摘自《湖南日报》)

# 111岁婆婆眼不花

在山东德州陵城区,111岁的李张氏远近闻名,不仅仅是因为她长寿,更因为她性格好,邻里乡亲都喜欢陪她坐一坐、聊聊天。



单的缝缝补补依旧在进行。家中晚辈的衣服破了,勤劳节俭的李张氏还会拿来缝补,两下下便能把破口处缝好。

李张氏每天的生活都很规律,早晨6点多起床后,便会在屋子里遛一遛,活动活动腿脚。吃过早餐,孙媳妇李芝燕便给她递上一杯花茶——喝早茶是老人这些年来一直坚持的习惯。

李张氏的心态也特别好。家人介绍,老人年轻时脾气大,但无论遇到什么事,只要发泄、唠叨出来,这件事就算翻篇了。“凡事都要说出来,心里就不会有疙瘩。现在我年纪大啦,也没啥烦心事,天天光享福咯。”李张氏笑着说。

虽已年过百岁,但李张氏身体硬朗,尤其视力极好,简单

# 按摩神门穴保养心脏

天气一热,有些人就感觉睡不好、心烦躁,心脏也不舒服。中国中医科学院西苑医院心血管病中心主任史大卓建议这些人平时做一做十指操,按一下神门穴。



绪,调节血压和睡眠。按揉神门穴 神门穴是手少阴心经的穴位之一,其位于手掌小鱼际的近端,与第二个手腕纹交叉的地方。按摩该穴,能缓解精神压力、改善失眠、保养心脏等。具体按摩方法是:轻轻按揉该穴,按揉到有酸胀感即可,同时配合比较深而慢的呼吸。

常做十指操 人们常说的“十指连心”是有一定依据的。平时,坚持做一做十指操,把十指的指尖对碰,有助于放松心情。

(摘自CCTV生活圈)

# 医生分享两个控糖反面教材

最近,宁波大学附属第一医院外滩院区内分泌科副主任医师严海燕在坐诊时,收治了两位糊涂的糖尿病患者,她分享了他们的故事,希望其他糖友引以为鉴。

**反面教材1** 浙江宁波62岁的王先生患糖尿病已有10余年。前几天,王先生洗脚时,脚趾不小心被烫出一个水泡。由于没引起重视,短短几天脚趾就开始发黑、溃烂。王先生这才意识到问题的严重性,急忙就医。检查发现,其被

烫伤的脚趾已坏死,必须截趾。**提醒** 长期患有糖尿病的人,通常伴有周围神经病变、周围血管病变等并发症,患者对疼痛及温度的感觉不灵敏,可能出现洗脚时烫伤而不自知的情况。建议糖友最好用40℃左右的温水洗脚,双脚放入前,先用手腕皮肤试试水温。洗脚10~15分钟,洗后及时擦干。

**反面教材2** 宁波70岁的张先生有8年糖尿病史,前几天搬家具时,不小心磕破了脚背。他觉得是小问题,就自己擦了些红药水。不料,随后脚

背开始红肿,张先生又到附近药店买了三七、松花等药物自行敷在脚背上。两天后,张先生揭开药膏发现,脚背已出现大面积溃烂、流脓,他赶紧就医,被要求住院治疗。

**提醒** 糖尿病患者足部出现伤口,一定要到正规医院治疗,切勿自行敷药,以免引发感染。建议糖友每天观察足部情况,摸足部温度有没有偏冷,皮肤有没有特别苍白,有没有脚气,有上述情况要引起重视,需严格控制血糖。(摘自《宁波晚报》)

# 食疗加按摩缓解咽部不适

出现“嗓子痒”“咽喉疼”的症状,很多人担心:自己是不是“二阳”了?



痛等不适,建议每天应多次少量喝水,千万不要等到口渴时再喝水。已出现嗓子痒、咽喉疼等不适的人,可以喝点麦冬罗汉果茶。取麦冬10克,罗汉果10克(捏碎),加水煮沸后再煎煮15分钟,代茶饮即可。

对此,浙江省人民医院感染科主任潘红英表示,出现咽喉痛的情况,不要过于焦虑。若同时出现发烧、咳嗽,怀疑是新冠感染时,可自行做新冠抗原检测。中国中医科学院广安门医院呼吸科主任李光照补充说,引起嗓子疼的原因很多,比如没有休息好,或吃了辛辣油腻的食物,也会出现嗓子疼的症状。

为了保护咽喉,缓解嗓子疼

除此之外,还可按摩廉泉穴(在颈部喉结上方的凹陷处)。如果觉得按摩效果不理想,可到药店买一张活血止痛膏,把它紧贴在廉泉穴上,24小时后换1次,一般贴两三天即可。(摘自《南方都市报》)

“三高”人群要当心眼卒中。几天前,扬州一位老人在家中右眼突然失明,且前后不过半小时,没有疼痛感,但右眼很快就对强光没有感知了。家人将他送到医院,检查后发现,导致失明的“罪魁祸首”是一枚卡在眼动脉中的血栓,诊断老人是发生了眼卒中。医生立马为他做了眼部溶栓术,帮他恢复了光明。

眼卒中多发于“三高”人群,并不像脑卒中多发于老年人。有高血压、高血脂、高血糖及房颤的患者,如发生突然失明,应立即到



**材料:**淮山25克,莲子、桂圆肉、当参各20克,杞子15克,红枣(去核)6枚,猪肉500克,盐适量。  
**做法:**①将所有药材洗净备用;猪肉余烫留用。②用砂锅煮沸8杯清水,放进全部材料后以大火煲至再沸腾,转小火煲2小时,下盐调味即可。

健康食谱

# 脖子长包警惕淋巴结结核

脖子上长了一个包,不痒不疼,但过了很久还消不掉,反而出现疼痛,那您要注意了!最近,医院外科就收治了一名女性颈部淋巴结结核患者。

南京市第二医院汤山区综合外科副主任医师黄国金介绍,人体除了毛发、指甲等部位不会感染结核外,其他所有部位均会感染结核杆菌。淋巴遍布全身,当结核杆菌侵犯到淋巴结,则可能会出

现淋巴结结核。颈部是淋巴结结核好发部位。

颈部淋巴结结核常表现为颈部肿大,颈部一侧或两侧多个大小不等的结节,呈“串珠样”改变。初期无痛,可推动,中期进展形成不易推动的肿块。淋巴结结核只要早期发现并积极治疗,预后效果不错。治疗方式包括中医药、西药、手术等。(摘自《南京晨报》)

# 听对音乐老得慢

中国心理研究所团队的一项最新研究显示,音乐能帮助大脑保持敏锐

效率,缓解身体疲劳。

**为您支招** 吃饭时放点悠扬音乐 对老年人来说,如果食欲不佳,不妨在吃饭时来点音乐,辅助增强食欲、促进消化。建议选择节奏比较舒缓、悠扬的音乐,如《蓝色多瑙河》《月光》《茉莉花》等。

**起床时听点轻音乐** 相较于传统的闹铃声,可选择轻柔的音乐或清脆的鸟叫声、细微的流水声等自然界声音叫自己起床。

**入睡时听抒情音乐** 睡前听音乐能缓解紧张情绪、放松紧绷的身体,从而让人更快进入睡眠,建议可选择《军港之夜》《平湖秋月》等。睡眠较差的人,还可在睡觉时播放虫鸣、鸟叫、流水声。

邱山虎(摘自《生命时报》)

**工作和做家务间隙听纯音乐** 工作和做家务间隙,听10~20分钟电影背景音乐、钢琴曲等纯音乐,有助于提高工作和劳动

# 老年应少吃 吞咽困难先喝口汤

老年人应尽量减少或不吃汤泡饭、开水泡饭。因为汤泡饭中过多的液体会冲淡胃液,加重胃肠消化负担,且汤里的蛋白质含量少,常吃汤泡饭而不吃肉,易患营养不良、贫血等病。吃饭时,

如咀嚼或吞咽困难,为使食物能顺利地吞咽,可在饭前先喝几口汤,给口腔和食管加点“润滑剂”。老年人可将米饭适当煮得松软点或吃粥类主食,并养成细嚼慢咽的好习惯。(摘自《仙游今报》)

