



频繁染发 小心伤肾

专家建议:一年最好不超过4次

“为了和偶像同款发色,我几乎每个月都补染一次头发,没想到竟染出了肾病。”日前,一则“00后”女生追星频繁染发确诊紫癜性肾炎”的消息在发酵。看似寻常的染发行为,为何会与肾脏疾病相关联?频繁染发存在哪些健康风险?

损伤。

奚丹特别提醒:“有些人可能存在未知的轻度肾功能不全,频繁接触染发剂中的化学物质可能加速肾病进程,导致急性肾损伤或慢性肾病加重。对于健康人群来说,频繁染发也有可能致化学物质在体内累积,逐步造成慢性肾脏损伤。”

“染发烫发还可能带来其他健康风险,比如脱发、头皮发炎、皮肤过敏等。”天津市泰达医院皮肤科主任医师陈保疆说。

有些人染发后会出现头皮发红、瘙痒、脱屑等症状,更有甚者头皮和面部还会出现水肿、水泡等更为严重的过敏反应。“染发剂中的任何一种成分都可能诱发过敏,哪怕是天然植物染发产品或无氨、无对苯二胺的产品,也可能使人过敏。”陈保疆举例说,“比如天然染料海娜花,其核心成分散沫花素就容易致敏。对过敏体质的人群来说,染发时更要谨慎。”

染发剂属于化学药水,频繁使用可能会对发干及头皮产生损伤——让头发变得干枯脆弱,失去光泽,更容易

断裂分叉,同时影响毛囊健康。

此外,染发剂还有可能对呼吸系统产生影响。一些染发剂含有氨水和其他较易挥发的有机物,可能会在染发过程中使人喉咙灼热、轻微咳嗽或者流泪。“平常在家染发时,要做好通风工作。”陈保疆提醒。

科学染发降低伤害

那么,喜欢烫染头发的人该如何在美丽和健康之间找到平衡点呢?奚丹建议,只要掌握正确的方法,还是可以在追求美的同时,尽量减少对健康的损害。

首先是控制染发频率。奚丹建议,每年染发不要超过4次。而且染发和烫发不要同时进行。这两者对发质的损害都很大,应相隔两周以上,给头发一个缓冲恢复的时间。

避免使用“三无”产品。市场上所谓的“纯天然”“植物性”染发产品并非完全无害。这些产品可能仍含有某些化学物质,只是相对传统染发剂含量较低。消费者应保持理性态度,不要被营销话术误导。同时,不要混合使用不同品牌的染发剂,染发剂之间可

会发生化学反应,生成有毒物质,增加过敏风险。

染发前一定要先做过敏测试。可以先将染发剂用水稀释后涂抹在手肘内侧、耳后,观察48小时内是否有过敏反应,如出现红肿、瘙痒等症状,就不要使用该染发剂。

不要让药水直接接触到头皮。头部皮肤较敏感的人群,可以在染发前,在额前、耳后沿着发际或在头皮上薄涂一层清爽乳液或凡士林,这样可以避免染发剂直接接触头皮。

染发后清洗时也要多揉搓头皮,避免制剂残留,还可以使用一些有修复功效的护发产品,帮助受损发质恢复。

陈保疆特别提醒,有过敏史、头皮有破损、年老体弱、肾功能不全、妊娠或哺乳期女性,最好不要染发。如果有特别需要,建议在染发前咨询医生,评估自身健康状况是否适合染发。还可以使用一些有修复功效的护发产品,帮助受损发质恢复。

“美丽固然重要,但染发也要护健康。”对于喜欢染发的人群来说,或许可以考虑使用一次性临时染发产品或假发,这样既能满足追求多变的心理,又能最大限度降低健康风险。

陈曦



急停扣杀 当心“反杀”

临瘫痪风险。此外,接球时,颈部经常向同一侧旋转,也易导致颈椎小关节错位。

腰椎风险动作:倒腰发力。扣杀动作伴随的倒腰姿势,会让椎管狭窄

的腰椎“如临大敌”。腰椎管狭窄患者的椎管内空间本就狭小,神经和脊髓活动范围已十分有限,倒腰时,椎管的有效容积缩减,会进一步挤压受压的神经。偶尔一次倒腰可能仅引发轻微的腰臀不适,但反复累积,神经压迫可能日益加重。

肩关节风险动作:挥拍过猛。中老年人的肩袖肌群弹性下降,而羽毛

球中的反复挥拍、大力扣杀,正好戳中了这个“弱点”:扣杀时手臂需快速上举并外旋,肩袖承受的拉力急剧增加,加上中老年人常有骨质增生,会增加肩峰撞击的风险。

膝关节风险动作:起跳落地、急停扭转。羽毛球中的起跳扣杀、急停转向,对膝关节的考验较大。中老年人的膝关节软骨多有磨损,稳定性下降,加上腿部肌肉力量减弱,扛不住折腾。起跳落地姿势不对,内侧副韧带可能被拉伤;急停扭转时,半月板容易撕裂;膝关节反复摩擦还可能引发鹅足肌腱炎。

发作性睡病——突然入睡

我们已经探讨了鼾症、不宁腿综合征、睡眠症和梦游症等几种神经系统疾病引起的睡眠障碍,现在让我们来了解一下较为罕见的神经系统疾病——发作性睡病。

这种疾病发生时非常危险,患者可能在说话、看电视,甚至是吃饭、走路、开车时,没有任何征兆地突然倒地,酣然入睡。就像《西游记》中孙悟空吹出的瞌睡虫一样,睡意来得又快又猛,患者根本无法控制。

有一部分发作性睡病的发作没有任何诱因,而有的发作性睡病的发作与患者的情绪波动密切相关。尤其是在过度兴奋或激动时,患者很可能突然睡着。有一位患有发作性睡病的老师,每次在讲台上讲到精彩部分时就会发病,进入睡眠状态。她不得不时刻提醒自己要把课程讲得平淡无奇,以免情绪激动。但是这个规律被调皮的学生发现了,他们在考试时故意用言语或行为引得老师兴奋大笑,导致老师情绪波动,从而出现四肢无力,甚至进入睡眠状态,学生们便趁机作弊。

发作性睡病是一种相对罕见的疾病,在普通人群中的患病率只有万分之二到万分之十,男性患者略多于女性。这类疾病的患者总睡眠时间与普通人群相似,大约每天8小时。区别在于,正常人的睡眠是按照嗜睡、浅睡、中睡、深睡、快速动眼这几个周期规律地进行循环,而发作性睡病患者的睡眠周期则比较混乱,在睡眠中混杂

了觉醒相,而在觉醒相中又混有睡眠相,这也是这种疾病的典型特征之一。

人类发现发作性睡病的历史,可以追溯到1672年,当时的威利斯医生首次报道了这种奇怪的疾病。由于患者会出现突然摔倒、意识不清等症状,最初人们认为这是癫痫发作的一种表现,因此并未给予足够的重视。但随着对这种疾病研究的不断深入,人们逐渐认识到它与癫痫发作完全不同。尤其是在大脑图发明之后,发作性睡病的神秘面纱才被揭开。

那么,发作性睡病的神秘之处到底在哪里呢?研究发现,许多发作性睡病患者在猝然跌倒前会出现大量幻觉,这些幻觉往往色彩鲜明且内容恐怖,与梦境十分相似。因此,一些医生提出大胆假设:发作性睡病患者出现幻觉时,是不是大脑正处于梦境状态呢?

实验结果证实了这一猜想。尤其是在对发作中的患者进行脑电图检查时,研究人员发现,当患者突然跌倒进入睡眠状态时,他们的大脑正处于快速动眼期。这意味着什么呢?我们之前提到过,正常人进入睡眠,会先从嗜睡期开始,然后逐渐进入浅睡期、中睡期、深睡期,最后才进入快速动眼期。正常情况下,人们需要在入睡后的90分钟左右才会进入梦境。然而,发作性睡病则完全颠覆了睡眠的节律,从进入睡眠的第一刻,甚至是入睡之前,就直接进入了梦境阶段。也就是说,别人是先睡觉后做梦,而发作性睡病

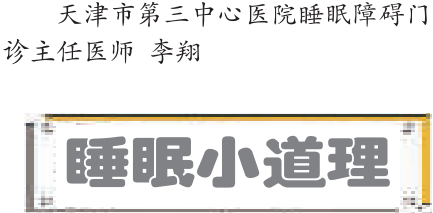
患者却是先做梦后睡觉,这确实很令人惊讶。

发作性睡病的另一个奇特之处在于发病时会出现肌肉麻痹。这种症状表现为全身肌肉无力,无法动弹,甚至连说话也发不出声音,就好像身体被紧紧束缚住一样。这种症状与我们之前提到的“鬼压床”现象非常类似。不过,这种肌肉麻痹持续的时间比较短,一般在症状发作后的几分钟内就会自行缓解,而这些患者在被周围人唤醒后,这种麻痹症状也会逐渐缓解。

此外,我们之前提到,在正常情况下,快速动眼期产生的梦境往往随着觉醒机制的建立,会在睡醒后的2至4小时内被遗忘。而发作性睡病患者的情况则恰恰相反,由于他们的梦境出现在睡眠之前,所以他们的梦境记忆非常清晰,甚至是难以忘记的。

这种奇怪的病是如何产生的呢?最初,人们认为发作性睡病与患者压力过大或精神上的挫折有关,因此心理治疗和催眠疗法成为治疗发作性睡病的主要手段。随着科学的进步,人们发现发作性睡病与大脑中的多巴胺和乙酰胆碱有着密切的关系,这一发现为药物治疗发作性睡病提供了新的思路。

如果你身边的人不幸患上发作性睡病,我们该怎么帮助他呢?首先是做好防范措施。研究表明,发作性睡病是一种典型的遗传性疾病。流行病学调查显示,发作性睡病患者的一级



益康苑

酒糟鼻子

石坡

入冬以来,韩大爷的鼻子愈发“惹眼”了——鼻翼一天天肥厚变宽,表层的红血丝和斑点也比往日更显突兀。老伙计们聚在一块儿晒太阳聊天,韩大爷揉鼻子、擤鼻子的动作,几乎成了闲唠时的“标配”。有人打趣:“老韩,这是又感冒了?”他连连摆手:“哪能呢!今年海鲜便宜,天天就着小酒解馋,就是鼻子总觉得刺痒得慌!”

人群里的刘先生,退休前是单位保健站的医生,赶忙劝道:“快别贪这口海鲜配酒了!你这可不是普通的鼻子痒,是典型的酒糟鼻子,祸根儿就在这海鲜和酒上头!”

话音刚落,老伙计们都围了过来。刘医生清了清嗓子,慢条斯理地讲了起来:“中医里有个说法,‘肺开窍于鼻’,鼻子的毛病,多半要从肺上找原因。这肺啊,在五脏六腑里算是个‘娇脏’,专管身体的吐故纳新——吸进新鲜氧气,呼出浊气,就像个不停运作的风箱,而鼻子,就是这个风箱连通外界的气道。”

他顿了顿,又补充道:“这肺的能耐还不止于此,它还是咱们身体里的‘相府之官’,能协助心脏这个‘君主之官’,调节脾胃肝肾这些脏器的运作。尤其是和脾胃的关系,更是密切得很。脾胃负责运化食物,要是吃的东西不对劲儿,就容易滋生痰湿浊气。”“就说你吃的海鲜吧,大多性寒,湿气重得很。虽说就着白酒能解几分寒凉,但咱们天津人对海货的偏爱,哪是浅尝辄止呢?”刘医生继续说道,“这一来二去,脾胃运化不了这么多寒湿之物,那些没被吸收排泄的‘垃圾’,既成不了营养,又没处安放,只能往上走,顺着气道淤积在肺里,化成黏痰。脾胃管着身体的水液代谢,也会一个劲儿把这些废物往肺里送,好维持体内的平衡。这么算下来,肺可不就成了‘储痰癖’!”

“日子久了,‘肺开窍于鼻’,鼻子扛不住这股浊气和痰湿的折腾,只能靠揉、靠擤来缓解不适。久而久之,鼻尖先变红,接着鼻腔过敏肿大,酒糟鼻就这么找上门了。”

一番深入浅出地解释,听得老伙计们连连点头。那到底该怎么调理,才能理顺脾胃和肺的关系,摆脱酒糟鼻的困扰呢?刘医生没提药方,只说了三个实实在在的注意事项:其一,冬季天寒,但人体内脏积热,要少吃甘肥厚味、辛辣刺激的食物,多吃萝卜、白菜这类应季蔬菜,易消化,还能帮着通腑排便,把体内的浊物排出去。其二,爱喝点小酒本无可厚非,但绝不能频频不离酒,吃饭无酒不欢。到了古稀耄耋的年纪,更经不起天天酒肉穿肠过。海鲜虽解馋,最好只在春秋两季尝个时令鲜。老年人脾胃功能弱,实在降不住海鲜的寒湿之气。其三,秋冬季节一定要防感冒。入冬后病毒活跃,冷空气又容易刺激鼻腔黏膜,导致黏膜破裂,引发鼻炎。出门尽量戴好口罩,回家后用温水清洗鼻腔,减少鼻腔受刺激的机会。

医学新知

70岁后,每天听音乐防痴呆



澳大利亚莫纳什大学的一项研究显示,70岁以后养成听音乐的习惯,可有效降低痴呆风险。研究结果已发表在英国《国际老年精神病学杂志》上。

研究人员基于“老年人服用阿司匹林减少事件中的作用(ASPREE)”研究及其子研究的数据,分析了10万余名70岁以上老年人的健康记录。结果发现,经常听音乐的人表现出最显著的认知优势,痴呆症发病率相比不听音乐者降低了39%,认知障碍发病率降低了17%;这组老年人的整体认知评分也更高,对日常情景的记忆能力更强。此外,保持听音乐习惯且会演奏的老年人,患痴呆症的风险降低了33%,认知障碍风险降低了22%。

由于目前尚无治愈痴呆症的方法,因此,找到有助预防或延缓疾病发展的策略至关重要。有证据表明,大脑衰老不仅与年龄、基因相关,更受到环境及生活方式的影响。研究人员表示,虽然新研究尚不能确定听音乐与痴呆症的因果关系,但证明音乐活动有可能成为维护老年人认知健康的可行策略。在全球人口老龄化加剧的背景下,这一发现具有重要意义。 耿一静

餐间想起及时吃 快到下次可忽略 漏服降糖药 看时间补救

对于糖友来说,规律用药是控糖的关键。然而,在忙碌的生活中,偶尔忘记服药在所难免,若处理不当,如盲目补服、擅自停药,就可能引发血糖剧烈波动。因此,掌握正确应对原则,科学处理偶发的遗漏情况,对于长期控糖至关重要。

漏服口服降糖药时,应根据药物类型、漏服时间、当前血糖等情况综合判断是否需要补服。比如某些药物需随餐服用,若饭后才想起来,补服意义不大,有些药物则要在一定时间内补上。

一旦发生漏用,加强血糖监测是必不可少的一步骤。建议在之后数小时内增加测量频率,密切观察血糖变化趋势,尤其是在补服药物后。

但要强调的是,个体情况存在差异,如果对如何处理没有把握,或发现血糖异常波动,最安全的做法是立即咨询医生或药师。除了掌握事后补救方法,建立良好的日常用药习惯更能防患于未然。糖友应尽量将服药与每日固定的生活环节相结合,例如,三餐前或睡前,以形成习惯;借助闹钟、药盒上的定时提醒功能;将药品放在餐桌、床头柜等显眼处,能起到视觉提示作用;养成每日睡前检查的习惯,或简单记录用药情况,以便及时发现遗漏。 孙楠(据《生命时报》)

天津卫视(101)
12:00 12点报道
12:25 天气预报
13:00 剧场:上海滩生死较量
18:30 天津新闻
18:57 天气预报
19:30 剧场:大盛魁
21:20 幸福来敲门
23:20 中国人
天视1套(102)
12:00 12点报道
14:00 新闻这一刻
16:00 新闻这一刻
17:00 新说法
17:30 今日开庭
18:00 零距离
18:30 天津新闻
18:57 都市报道60分
20:00 天津新闻
20:30 党的生活
21:00 直播京津冀
22:00 晚间新闻
22:20 今日开庭
22:50 拾遗保护
23:00 都市报道60分
天视2套(103)
13:15 剧场:淬火丹心
18:15 缘来是你
19:00 老有会
19:35 剧场:如锦
21:40 青春有腔调
天视3套(104)
12:00 剧场:激战
17:30 剧场:生逢灿烂的日子
19:00 剧场:擒狼
22:00 剧场:灼灼韶华
天视4套(105)
12:20 午间剧场
14:35 拾遗保护
14:45 津津有味
16:45 应该怎么办
17:25 家居大变身
17:50 我的选择
18:30 消费者
19:15 津津有味
19:55 健康直播间
20:30 艺术品竞拍
22:45 健康直播间
23:15 津津有味
天视5套(106)
12:50 旗开得胜
15:30 第十五届全运会女排赛事集锦
18:00 旗开得胜
18:55 直播:体坛新视野
19:30 足够精彩
20:50 one搏击赛
22:15 斗地主冠军杯
天视6套(107)
12:10 二哥说事儿
13:00 法眼大律师
14:20 百医百顺
15:40 爱的选择
17:50 潮天津
18:20 二哥说事儿
18:50 法治中国精编版
19:20 法眼大律师
20:10 大医说
21:00 二哥说事儿
21:30 潮天津
22:00 问律师
22:40 爱的选择精编版

明日电视

天津卫视(101)
7:00 晨晨播报
7:50 剧场:上海滩生死较量
天视1套(102)
7:00 晨晨播报
9:00 新闻这一刻
天视2套(103)
7:00 剧场:双枪
天视3套(104)
7:00 剧场:生命中的好日子
天视4套(105)
7:00 拾遗保护
7:40 应该怎么办
9:55 消费者
10:40 津津有味
天视5套(106)
6:55 早节目预告
7:40 体坛新视野
9:50 第15届全运会女排赛事集锦
11:50 直播:央视体育新闻
天视6套(107)
7:00 寰宇地理
8:10 百医百顺
10:00 剧场
11:50 番茄生活王

(节目以实际播出为准)