

健康提醒

肠癌有何预警信号

日前,球王贝利由于“身体对于肠癌治疗已经没有反应”,而转入临终病房。

肠癌是很会潜伏的“敌人”,但幸运的是这个“敌人”生长较慢,只要提高警惕,就有机会尽早发现。所以,要警惕肠癌早期的报警信号,争取早发现早治疗,有利于康复。

大便改变 肠癌早期可无症状,或仅有排便习惯改变,如大便次数增多,每次大便完毕后有未解完的感觉,等。癌肿生长到一定程度时可出现便血,血色多暗淡。

黏液便和脓血便 癌肿破裂时,大便中常带有鲜红或暗红的血液和黏液,且便血相混。

拉肚子或便秘交替 有可能是因为癌瘤的体积增大,影响粪便通过,于是交替出现拉肚子与便秘症状。

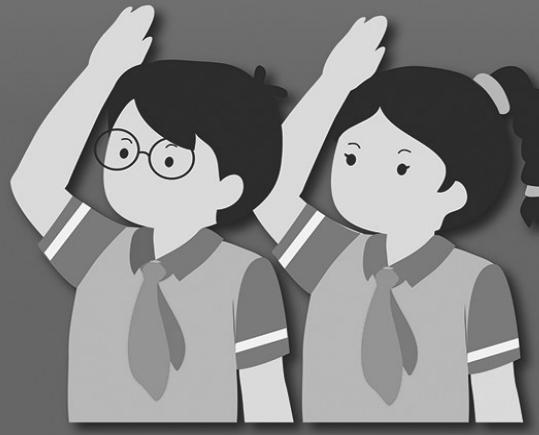
肚子痛和肚子胀 约75%的病人有腹部不适或隐痛,初为间歇性,后转为持续性。其中肚子痛的发生率较肚子胀的发生率高。疼痛部位多在中下腹部,程度轻重不一,多为隐痛或胀痛。

肚子扣到肿块 约半数肠癌的病人首先扣到自己肚子里有肿块。这肿块可能就是癌肿的本身,也可能是肠外浸润和粘连所形成的肿块。前者形态较规则,后者形态不规则。肿块一般质地较硬,一旦继发感染时移动受限,且有压痛。



讲文明 树新风 公益广告

关爱未成年人 共铸祖国美好未来



中共青岛市委宣传部



警惕! 有人泡脚进了医院 这4类人群泡脚养生要三思

冬季,很多人都会选择在临睡前泡脚,不仅能够缓解一天的疲劳,泡脚对身体健康也有好处,还会促进高质量睡眠,但日前,医院门诊接连接诊了几位爱泡脚的患者。他们泡完脚后,非但没养生,还出现了肉眼可见的“不适”。

案例

每天泡脚半小时 发红的皮肤“焊”在了腿上

50多岁的吴先生是一位网约车司机。一天近十个小时的工作之后,他常常感觉到双脚麻木、酸胀。收到儿女给他买了泡脚桶后,近一个月他工作结束后都会美美地泡上半个小时,“没泡到足部发红,我都觉得没到位”。

可渐渐地,吴先生发现自己的腿上有些异样:泡脚发红的皮肤并没有如常褪去,而是像被“焊”在了腿上。后来“红皮肤”不仅越来越深,周围的皮肤还十分瘙痒,涂了药膏也丝毫没有效果。

红花泡脚活血 结果大片黑皮“焊”在脚上

杨先生患静脉曲张有10多年,近日,偶然听朋友说用红花等中药材加入热水中泡脚可以活血。想到医生曾说静脉曲张是因为血管淤积导致的,便开始每天在家用中药泡脚。半个月后,杨先生并没有感觉自己静脉曲张有好转的迹象。反而小腿皮肤愈发地发红发暗、越来越肿、瘙痒难耐,甚至脚上出现的破溃,还留下一块块“黑斑”。

冷天血压易“飙升”

气温骤降,血压不稳可引发脑出血、脑卒中、心肌梗死等并发症。面对大幅降温,高血压患者如何应对,平稳过冬?今天教大家一套降压操,能够缓解头晕、头痛、视物不清、肩部强直等症状。在规律服药、认真监测血压的基础上,练习降压操可辅助控制血压。

准备姿势:端坐在椅子上,目光正视前方,双臂自然下垂,双腿分开(双脚距离等同于肩膀的宽度),膝关节自然弯曲呈90°,放松心态,调匀呼吸。

第一步:顺时针按揉双侧太阳穴,按揉1圈为1拍,按揉32拍为宜,可以明目止痛;**第二步:**右掌掌心紧贴头顶正中央百会穴,缓缓按摩,按摩1圈为1拍,按摩32拍,能宁神降压;**第三步:**用双手拇指顺时针按揉双侧风池穴,按揉1圈为1拍,按揉32拍为宜,可缓解颈部僵硬;**第四步:**用掌根从前额到耳后依次按摩,每完成1次为1拍,以按摩32次为最佳。

观点

为啥泡脚想养生 最后却伤身?

专家介绍,以上两位患者不是个例。他们其实都是静脉曲张患者,以腿部皮炎、皮肤色素沉着为典型特性。其中很多人都表示喜欢冬天热水泡脚,有的甚至坚持了五六年,直到出现相应的症状才后悔不已。

静脉曲张是血液循环学改变所致。静脉本来是要将血流输送回心脏的,但由于阻止血液返流的静脉瓣膜被破坏了,导致血液倒流回到了下肢。热水泡脚虽然增加了循环,但是同时也扩张了血管,血管扩张过大之后,血管里血液淤积的时间与量反而更多更久。这样会加重静脉曲张。

所以,用泡脚改善静脉曲张,实际上并不可靠。

建议

4类人泡脚养生要三思

错误的泡脚方式不光不能达到上述的效果,甚至还会反作用,尤其是这四类人群!

糖尿病患者:糖尿病患者很多人会出现末梢神经感觉的异常,水温其实很高了,但是他们还是感觉不热,就再往里加热水,特别容易出现

烫伤。一旦烫伤,出现破溃,非常难以治愈,甚至会出现糖尿病足、坏疽的情况,到最后甚至面临截肢的问题。所以说糖尿病患者可以用温水洗脚,但是尽量不要用热水烫脚。洗脚的时候要先用手去摸一摸,水温正好,这个时候就算你把脚放进去感觉挺凉的,也别加热水了。因为可能不是水凉,只是你的神经感觉异常。

下肢静脉曲张的人:对于有比较严重的下肢静脉曲张的患者,建议可以用温水洗脚,洗洗脚、洗洗腿都没事,不建议用热水烫脚烫腿,尤其是去烫患处。

有冠心病、严重低血压、脑动脉硬化的人:如果有冠心病、冠状动脉供血不足,有脑动脉硬化的问题,脑供血不足。这个时候再用热水泡脚,血液全部都集中到下肢,就特别容易出现一过性的脑供血不足、心脏供血不足。这类人群一烫脚了之后,就会感觉头晕、晕得好厉害,感觉心慌胸闷,甚至会诱发心脑血管疾病。

此外,如果有严重的低血压,本来血压就低,一烫脚就会导致血液向下,脑血管一不足,就会出现一过性的眩晕,甚至会出现晕厥的情况。推荐用温水洗一洗脚,别太热,并且别泡的时间太长。时间太长,血液往下一集中就容易出问题。

有下肢动脉闭塞的人:一旦出现了下肢动脉硬化而导致下肢动脉闭塞,脚部的血液循环会受到严重影响。

延伸

冬季泡脚有标准

泡脚时间并非越长越好,应以脚背泛红、身体微微出汗为宜。时间过长,不仅会导致血液向双下肢灌注过多而出现头晕、头胀,而且对皮肤也不好,易出现局部皮肤干燥等问题。

时间:20-25分钟:一般来说泡脚时间在20-25分钟即可,或当泡到后背感觉有点潮,额头微微出汗即可。

水温:40-45℃为宜:一般来说,泡脚水的温度以40-45℃为宜,最好不要超过50℃,脚上茧较多的人,水温可适当高一点。小孩皮肤嫩,水温要低一点。

不要三心二意:泡脚时看书,看电视上去十分惬意,但实际上也不是个好习惯,因为看书、看电视时要集中精力,脑部要集中供血。脚部对温度感知也较差,可能会出现烫伤或着凉的问题。所以泡脚的时候最好不要看书、看电视,宜静心养神可以达到“引火归元”的效果。

低温天,如何预防肺栓塞

最近气温骤降,肺栓塞的发病率也在上升。研究发现,低温会使肺栓塞症状发作风险增加84%。肺栓塞是全球发病率前三的心肺血管疾病,死亡率仅次于肿瘤和心肌梗死。什么是肺栓塞,如何预防?

◆什么是肺栓塞

肺栓塞是指体循环的各种血栓脱落,阻塞肺动脉及其分支引起肺循环障碍的临床病理生理综合征。患有静脉曲张、以前发生过下肢静脉血栓、创伤或骨折、手术后的患者、肥胖者、吸烟者、孕妇、久坐久卧老年人等都是肺栓塞的高危人群。另外,长时间处于制动状态,如久坐久站、长期躺在床上不动、长时间乘坐火车、飞机等交通工具等是导致肺栓塞的常见外因。

◆肺栓塞的症状

肺栓塞可表现为胸痛、呼吸困难,或者稍微活动一下就觉得心慌气短、上气不接下气等,严重者会出现意识障碍、晕厥等情况。小肺栓塞可能不

会有明显的症状,可以靠平时多监测、体检等来发现和及时治疗;大面积的肺栓塞起病急,严重者可导致猝死。

专家提醒,如果出现下肢肿胀、有下肢静脉炎症以及脚扭伤、腿扭伤等制动问题,同时伴随胸痛、憋气等情况,应及时前往医院检查。肺栓塞患者通过及时溶栓治疗,将堵塞的栓子通开,预后较好,不会出现过多后遗症。

◆如何预防

预防肺栓塞,在日常生活中,应避免久坐。如果是住院患者(已经有血栓的患者除外),即便下肢不能自主活动,也建议家人或护理员进行一些按摩,促使其血流通畅,还可以借助一些物理治疗方法,包括弹力袜及专门用于下肢的泵等,帮助血液进行循环。此外,戒烟戒酒,多吃新鲜果蔬,避免摄入太多油腻、高蛋白、高脂肪食物,也可减少发生动脉粥样硬化、静脉血栓风险。

刘旭

健康科普

缩小血管斑块

斑块是血管的“天敌”,生活中的很多致命疾病,都有“斑块”的影子——斑块长在血管里——急性心肌梗死或急性心律失常;斑块长在脑血管里——脑血管狭窄、脑梗;斑块长在四肢血管里——四肢麻木、发凉,严重时会出现缺血性坏死。然而,随着年龄的增长,人体血管老化,又不可避免地会出现一些轻度斑块,四个方法缩小血管里的斑块。

用好四个方法

使是有斑块的人,也可以进行中等强度的有氧运动,比如快走、慢跑、太极拳等,比较安全。老年朋友选择适合自己的运动,规律、适量、循序渐进地进行,一般以中等强度的有氧运动为宜,每次约30—50分钟,每周3—5次即可。

戒烟、戒酒:不要心存侥幸。吸烟是缺血事件、亚临床动脉硬化和冠状动脉钙化的危险因素,而动脉粥样硬化指数会随戒烟时间延长而降低。生活中要尽量做到不吸烟、远离二手烟。而很多人认为的“适量饮酒有益健康”也并不准确,酒最好一滴也别喝,饮酒的底线是“0”,喝酒没有“适量”。

合理药物:把“三高”降下来。是对于“三高”患者而言,按时、长期服用药物是抑制斑块增长的有效措施,杜绝间断用药。

高继明

使用电热毯

当心有血栓

患有高血压、糖尿病等基础病的老年人,其血管在冬天本来就特别脆弱,加上老人因为怕冷,可能整夜都要开着电热毯。对此,专家表示,冬季室内空气本身很干燥,人体长时间处在这样的环境中,身体会缺水,再加上很多老人担心夜里起来上厕所,所以常常在睡觉的时候就将其关掉。对于体质虚弱而特别怕冷的人,可以临睡前用热水泡脚,或者在白天多做有氧运动,让身体血液循环通畅;此外多吃坚果、胡萝卜等温热性食物,避免吃生冷的食物、冰品或喝冷饮;适当吃辛辣食物,如辣椒、胡椒、芥末等促进血液循环的食物,均可使身体怕冷的状况在一定程度上得到改善。

黄贤君

“反对浪费 崇尚节约”公益广告



剩饭剩菜打包

青岛市精神文明建设委员会办公室