



微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

发病初期症状隐匿 怎样避开这些“沉默杀手”

通常我们生病了,身体多少都会有一些症状表现出来。比如感冒了会流鼻涕打喷嚏;发烧了全身会感到无力,头部发热;肠胃炎犯了会恶心、呕吐、拉肚子等。但有些疾病在初期往往没有明显症状,容易被人忽视,从而导致病情恶化,对健康造成严重威胁,因此被称为“沉默杀手”。一起来看看疾病中的“沉默杀手”主要有哪些吧!

⊕ 骨质疏松

上周,75岁的张阿姨打了个喷嚏后感觉腰疼一下非常疼。“起初,我还没当回事,就贴了药膏,忍了几天,实在受不了了,来了医院一查,结果竟然是腰椎骨折了!”张阿姨说。接诊医生解释道:“喷嚏并不是张阿姨骨折的罪魁祸首,真正的凶手其实是骨质疏松。”

医生提醒,骨质疏松常被称为“沉默杀手”,因为在初期至中期常不会出现明显不适。而一些严重的骨质疏松老人,可能只

是打个喷嚏,或者搬个花盆、坐车颠簸一下,就可能发生胸椎体或肋骨等压缩性骨折。除了年龄增大的因素外,不健康的生活方式也是骨量流失的主要原因。不平衡膳食、久坐、晒太阳少、吸烟、饮酒、药物、习惯喝浓茶等因素,不仅影响基础的骨量积累水平,也易导致骨量流失,增加骨质疏松症的发生风险。

65岁以上的老年人、有脆性骨折史、有家族骨质疏松症骨折史、女性绝经后等人群,要特别重视骨质疏松的预防,最好每年做一次骨密度检测。

⊕ 慢阻肺

慢性阻塞性肺病,简称慢阻肺,起病通常隐匿、症状不典型,一旦有显著症状就医时,病情已经进展到中度以上,是较为危险的“沉默杀手”。

医生介绍,慢阻肺患者一般有三大典型症状:咳、痰、喘。即不停咳嗽、有痰,走路或做家务容易

出现气喘。通常,肺功能轻度下降可能无明显症状,但随着肺功能下降逐渐加重,会出现气促、喘息、咳嗽等症状。对于慢阻肺的高危人群,如40岁以上长期吸烟的男性、有慢阻肺家族史者,如连续两年都有反复咳嗽、气促尤其是活动后气促的表现,建议进行肺功能检测。

秋冬季节是慢阻肺的高发季节。为了防止慢阻肺复发,患者平时要规律用药。秋冬气温多变时,要注意保暖,特别要提防感冒。慢阻肺患者最害怕空气干燥,建议室内使用加湿器。虽然慢阻肺患者不能剧烈运动,但做些舒缓的运动对于保护肺功能也有好处。为了防止慢阻肺复发,除戒烟外,患者平时宜多吃些蔬菜水果,百合、萝卜、梨都是不错的选择。

⊕ 静脉血栓

近日,58岁的周女士乘坐飞机外出旅行,因觉

得去洗手间很麻烦,近四个小时的航程中,她滴水未进,也没起身活动。下飞机后,她便感觉右小腿胀痛,比左腿肿了一圈,吓得她赶紧到医院就医。经过检查,周女士被诊断为下肢深静脉血栓。

我们熟悉的脑梗、心梗都是动脉血栓惹的祸。但比起动脉血栓,静脉血栓隐秘性更强,死亡率更高,被喻为“隐秘的危险杀手”。记者了解到,人体静脉有深浅之分,深部静脉承担了90%以上的静脉血液回流,一旦深部静脉血栓形成,最直接的后果就是血液回流发生严重障碍,肢体肿胀疼痛,严重者导致肢体坏死而需要截肢。

以下高危人群应警惕静脉血栓:老年人;长期卧床的病人;腹部大手术术后、肿瘤病人和下肢关节手术后病人;长期服用某些药物,引起凝血功能增强的人。另外,久坐也是静脉血栓的危险因素。 刘威

一个动作 判断腱鞘炎

如何判断自己是不是得了腱鞘炎?该如何缓解呢?

医生介绍,导致腱鞘炎的原因有很多,不恰当的长期、过度、重复的手与腕部活动,比如抱孩子、做家务、切菜、演奏乐器、使用手机或电脑时,手指过度劳累或是受凉,均可引起发病。

简单易学的自我初步排查

握拳尺偏试验:拇指屈曲握拳,将拇指握于掌心内,然后使腕关节往小拇指方向压。如果桡骨茎突(靠近拇指一侧手腕突起处)明显疼痛,则初步诊断为桡骨茎突腱鞘炎。

屈指肌腱腱鞘炎好发于拇指、中指与无名指的掌侧,主要表现为手指屈伸受限,常在掌指关节处出现疼痛,或屈伸时弹响和卡顿。晨起、受寒后症状加重,活动、热敷后症状减轻。

一旦患上腱鞘炎除及时就医,平时还应避免手指突然发力或长时间手腕向上运动,注意手腕保暖,运动时要戴护腕。

如何缓解腱鞘炎

1. **冷热疗法** 间断冷敷和热敷可以帮助缓解腱鞘炎症状。

2. **物理治疗** 可以通过推拿、牵引、热疗等方式缓解疼痛,增强肌肉灵活性。

3. **使用支具** 患者通过佩戴护腕或手部支具,减轻疼痛并帮助康复。 周芸

胸痛反复,查查胸椎间盘

何先生2个月前右前胸部开始疼痛,刚开始隐隐作痛,偶伴针刺感。他去当地医院就诊,初步诊断为肋间神经痛,治疗后胸痛症状反而更加严重,夜间甚至无法平躺睡觉。于是他再次前往医院就诊,最终查出何先生的胸痛是由胸椎间盘突出压迫神经所致。

在详细查体、询问病史和分析影像学检查后,医生发现何先生的胸8/9椎间盘右侧有较

大的髓核突出,相应节段的神经受压,何先生的胸痛就是胸椎间盘突出压迫神经所致,建议行微创手术治疗。

据介绍,无临床症状的胸椎间盘突出症发生率为7%~15%,而有明显症状的胸椎间盘突出症发生率只有0.25%~0.75%。胸椎间盘突出症在临床上不多见,症状比较不典型,很容易误诊、漏诊。

胸椎间盘突出症患者的临床症状较为多样,

如单侧背部至胸部区域出现疼痛、麻木感、异常感觉或放射样紧迫感,大小便功能障碍,下肢无力等;极少数同时合并其他系统疾病,如与心脏系统疾病相似的牵涉痛症状,临床上需要结合影像学检查加以鉴别。

胸椎间盘突出症患者首选保守治疗,若保守治疗无效,症状加重,甚至部分患者出现神经症状或神经症状恶化时,应采取手术治疗。张青梅

颈围暗藏健康“密码”

近年来,有不少研究发现人们颈围与健康息息相关,其能够反映人体躯干的脂肪分布状况。颈围大,腰围往往也很大。此外,颈围还能够反应多种疾病,可谓暗藏健康“密码”。

心血管疾病 北京的一项社区糖尿病研究发现,腰围和颈围与心血管事件的发生密切相关。颈围还与颈动脉内中膜厚度密切相关。颈动脉内中膜厚度是已知的早期动脉粥样硬化的指标,因此测量颈围可

能有助于尽早发现动脉粥样硬化。

代谢疾病 颈围增加和代谢相关脂肪性肝病及高尿酸血症密切相关。在肥胖人群中,颈围较粗的肥胖者患有心血管代谢疾病比例更高,如平均动脉压更高、胰岛素抵抗更严重、动脉弹性更差。

呼吸暂停综合征 颈围还可预测阻塞性睡眠呼吸暂停综合征的发病风险。该综合征会导致低氧血症和慢性炎症状态。

世界卫生组织建议,男性的健康颈围应小于38厘米,女性应小于35厘米。颈围测量时采用直立位,眼睛平视前方,颈部放松,将软尺在第七颈椎(即颈后骨骼最突起处)上缘及喉结(喉软骨突起)下方沿水平方向绕颈一周,以将软尺贴于皮肤而不感觉紧绷为度。如果患有使颈部变粗的疾病(如甲状腺肿大、颈部肿瘤、颌下肿瘤等),不能用颈围来预测疾病风险。 新民

手足长“疱”都是癣?

秋老虎来袭,气温仍然比较高,不少人手上和脚上会冒出一些针尖大小、透明的小水泡,瘙痒难耐,挠破后会有流水,甚至出现脱皮,很多人认为这是癣?是“脚气”传染到手上?其实不然,手足小水泡是一种常见的皮肤问题,可能由多种原因引起,包括汗疱疹、湿疹、手足癣和接触性皮炎等。

只有正确辨别后才能对症下药,以免误诊误治而走弯路。

汗疱疹

汗疱疹通常对称发生在手掌、脚底等部位,表现为局部皮肤深部出现米粒大小、透明的小水泡,可能略高于皮肤表面。水泡周围无红晕,疱液清亮,干涸后形成领口状脱屑现象。患者通常会感到瘙痒、灼热、多汗以及脱皮等症状。

日常注意保持手足部干燥,避免随意搔抓。瘙痒明显时,可使用炉甘石洗剂进行止痒。病情严重者,可在医生指导下进行治疗。

湿疹

湿疹是由多种内外因素(如环境因素、免疫因素、过敏因素等)引发的皮肤疾病。湿疹可在全身任何部位出现,症状包括丘疹、水泡、脱屑、糜烂以及瘙痒等。湿疹患者可进行过敏原检测,检测血清中特异性IgE抗体水平,以确定是否对某些物质过敏。

湿疹的治疗需根据具体病情制定方案,可能包括使用抗过敏药物、抗炎药物等。保持皮肤清洁和干燥,避免过度搔抓也是重要的护理措施。

手足癣

手足癣是由皮肤癣菌感染引发的浅表皮肤真菌感染。病原菌主要为红色毛癣菌、须癣毛癣菌及表皮癣菌等,主要表现为手足皮肤出现水泡、糜烂、鳞屑角化、脱皮以及瘙痒等症状。真菌检查为阳性。

治疗手足癣应使用比较温和的抗真菌制剂,如联苯苄唑乳膏、酮康唑乳膏、盐酸特比萘芬乳膏等。保持手足部清洁和干燥,避免与他人共用鞋袜、毛巾等物品也是重要的预防措施。

接触性皮炎

接触可疑衣物、鞋袜等物品后,突然出现手足等接触部位的小水泡,伴红斑、丘疹、肿胀、糜烂等症状,可伴有瘙痒、疼痛等不适。诊断时需考虑患者的过敏史、接触史以及皮损的具体形态和分布特点。

治疗接触性皮炎应及时脱离可疑致敏原。渗出较多时,可使用硼酸溶液湿敷;渗出减少后,可使用氧化锌油、糠酸莫米松乳膏等治疗。严重者可在医生指导下口服氯雷他定片等进行抗敏治疗。 宋璐

①



②



③



④



⑤



⑥



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“240916”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

9月13日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、百里挑一;
2、大步流星;
3、跌宕起伏;
4、风吹浪打;
5、心慈手软;
6、长篇大论。