

晒晒太阳有助于降血压

英国南安普顿大学和爱丁堡大学的实验医学和综合生物医学者进行的一项新研究发现:让皮肤接受阳光照射可以降低血压,从而降低人们中风和心脏病发作的风险。鉴于心血管疾病而死亡的病例中有30%是由高血压所引起的,研究人员考察了采用何种方式血压能够得以降低。研究人员选取了24名身体健康的志愿者,让他们接受了来自仿日晒灯的紫外线照射,发现阳光能够改变一氧化氮在血液和皮肤中的含量,进而导致血压水平的下降。

医患关系

换位思考

杨海洋

刚过春节,姐姐打电话来告诉我,她全身瘙痒,晚上更是难以忍受,半个多月了。看看身上也没变样儿,也没起小疙瘩、红肿块什么的。我问:“你穿的内衣是不是化纤的,过敏啊!”姐说:“不是,我穿的内衣是纯棉的,而且也洗得很干净。床上的床单和被褥也都经常洗晒,应该没问题的啊!”我说:“那你赶紧来城里看看吧。”

我认识一个朋友,正好是市中心医院皮肤科的主任。我打电话联系好他后,因为有别的事,我让姐姐自己过去看病。

姐姐从医院回家后,过了两天打电话告诉我,她和王主任叙述病情的时候,她这边还没有叙述完,那边王主任就把药方开出来了,让她去拿药。姐姐拿了两种药,一种是丹溪玉屏风颗粒,一

种是氟雷他定片。刚服用了两天,病就完全好了。

姐姐说这些给我听的时候,我听出来两层意思:一方面告诉我王主任似乎是敷衍看的;一方面告诉我,王主任的水平真高。

过了几天,我和王主任一块吃饭。聊起姐姐去看病的事来,我说了上面的意思。王主任微笑着对我说:“这些都是常见病,我一听就明白是怎么回事。”

我立刻恍然大悟。是啊!大夫是老大夫,一天要看几十个甚至上百个病人,如果不是什么疑难病症的话,一两分钟看完病开完方也很正常。我们对病是陌生的,可能觉得既然找到医生,医生就该“望、闻、问、切”上一阵子,就该花上半个小时对待病号。其实,对于医生来说,只要他们有足够的经验,简单看一下、聊一下,便能对小病小灾得出结论,在一两分钟



内迅速地开方治疗也是比较容易的事。

再说,市中心医院病号那么多,医生一天要看几十个甚至上百个病人。如果医生对待每一个病人在明了病情的情况下都去问半个小时以上的的话,一是没有必要,二是体力也承受不了。

王主任还告诉我:“有的病号向我们诉说病情的时候,上来先说他们的七大姑八大姨什么的,啰啰唆唆地说上半

天,却一句有关病因的话也没有。都说不到点子上去,听半天听不到关于病的内容,有时真的很累。”我听到这里,才发现真的是“隔行如隔山”。以前总是埋怨医生这医生那,其实,我们从来没站在医生的角度去体谅过他们,了解过他们。看不到他们庞大的诊断对象和劳累过度的疲惫身心,所以,往往对他们要求过高。

关于看病,医生有医生的道理,病人有病人不懂的地方。听医生的话没错;体谅他们,应该。

高纤维饮食可防哮喘

水果和蔬菜中的膳食纤维似乎可以帮助平复过度的免疫系统活动,这些活动往往会导致肠易激综合征、节段性回肠炎,甚至结肠癌。现在看来,富含纤维的饮食通过改变骨髓所产生的一些免疫细胞也能起到抵挡哮喘的作用。

当人们吃够充足的水果和蔬菜时,肠道细菌会帮助消化这些纤维。这些细菌会发酵成特定类型的脂肪酸与免疫细胞相互作用,从而帮助抑制炎症。这种抗炎效应是否超越消化道所起的作用目前尚不明朗,然而,所讨论的脂肪酸也许可以通过血液循环,连接全身的免疫细胞。

这可能意味着膳食纤维能够影响其他炎症性疾病的发生,例如哮喘。

为了测试二者间的可能联系,瑞士洛桑大学免疫学家 Benjamin Marsland 和同事将一群老鼠设定在低纤维饮食中。两周后,研究人员让老鼠接触源自尘螨的过敏原(人类过敏和哮喘的重要触发源),这些老鼠表现出了夸张的哮喘反应。另一方面,当给老鼠喂食富含膳食纤维的食品两周后,再次使其接触尘螨,这些老鼠表现出较弱的炎症反应。

为了搞清是否肠道细菌中的膳食纤维起到了作用,科学家分析了正常老鼠、低纤维饮食老鼠以及高纤维饮食老鼠的粪便。研究结果发现,高纤维饮食的老鼠体内所产生的抗炎脂肪酸细菌最多,约是低纤维饮食老鼠的两倍。在更深入的调查中,研究人员发现比例较高的脂肪酸不仅存在于高纤维饮食老鼠的粪便中,也出现在它们的血液中。

血液中的脂肪酸是否在免疫系统中起作用,这样的作用是否足以制止哮喘的攻击?为了找到答案,研究人员给老鼠注射了一种脂肪酸——丙酸。近日的《自然—医学》杂志报道称,两周后,啮齿动物再次显示出炎症标记物的减少,以及在应对尘螨刺激时较轻微的哮喘反应。

据《中国科学报》

生活感悟

还真不能活得太敏感

汪亭

近些日子,偶感身体有些不适,于是找一个中医朋友咨询。他问了一些基本情况后,给出一句:“没事儿,你就是闲得慌,活得太敏感。”

我将信将疑,他一脸无奈,只好与我讲起他遇到的一个病人。朋友早上开诊,那人第一个就医。还没坐定,他就焦虑地告诉医生,自己时常感觉胸口烦闷气短,还隐隐作痛。医生朋友询问望诊一番后,让其做心电图和心肺彩超。检查结果,什么毛病也没有。他不相信,继续追问,是不是仪器有误

差。医生朋友哭笑不得。

朋友告诉我,这样的病人,他经常碰到。他们身体往往没有问题,时感不适的原因为大都出在心理上。其实,就是太敏感。朋友如此一说,也点醒了我。虽然对于疾病,我们应该防微杜渐,但有时也不能太过敏感,草木皆兵了。钝感一点地对待身体,可能更有利于对疾病的预防和治疗。

我的一个朋友为人激进,刚强,喜欢活在别人的嘴里,他人的评价对她影响甚大。在公司里,她的工作能力不错,但就是与同事间的交流太少。长此以往,难免有一些同事在

背后说她的闲话。一次,她听说一个男同事在其他同事面前讲她争强好胜,爱出风头,不顾他人感受。这下可气坏了我这朋友。为此她郁郁寡欢了好几天,碰到该男同事更是横眉冷对。

时隔多日之后,朋友不但没有消气,反而越想越火,于是找到该男同事当面理论。结果,对方尴尬不已,连忙解释只是随便说说。古人有云:谁人背后无人说,谁人背后不说人。同事间闲聊,可能是玩笑。纵然有所指,被指者也应该先反省一下自己。工作之中,无须太较劲。用钝感的心态处理人际,反而能

让复杂的人际关系变得舒畅和谐。

生活有时就像一片沼泽,充满了纠葛、麻烦、失意和痛苦。如果事事上心,时时敏感,我们便深陷其中,不得自拔。钝感是一种生存的能力,是左右生活状态强大而持久的力量。爱情钝感一点,相互宽容,不必斤斤计较,婚姻会更加美好。工作钝感一点,做好本职,对周遭的嫉妒、刁难不过于敏感,事业会更加腾达。

钝感是一种超脱的态度,心境平和,宁静致远。钝感更是一种豁达的智慧,不计得失,宽心过日。钝感地生活,放牧心灵,自得其乐。

主治:痔瘡、肛瘻、肛裂、肛周脓肿等

肛肠医院

济南

鲁医广〔2013〕D05-09-072

主治:皮肤顽癬、白斑、胎记、血管瘤等

皮肤病医院

济南北大

鲁医广〔2013〕D05-09-070

主治:腰间盘突出、骨折创伤、股骨头坏死、关节病

中德骨科医院

济南

鲁医广〔2012〕D12-13-266

主治:耳鼻喉喉疾病

耳鼻喉医院

济南

鲁医广〔2013〕D05-09-071

主治:便血、拉肚子、腹泻腹胀、恶心、暖气等

济南消化病医院

济南肛肠医院

鲁医广〔2013〕D05-09-072

主治:男性疾病、前列腺疾病、泌尿系感染疾病等

东方男科医院

山东

鲁医广〔2013〕第07-29-1730#

0531-82979999
济南市市中区英雄山路87号
www.jngcyy.com

0531-88336666
济南市解放路12号
www.bdpfb120.com

0531-68690000
济南市济齐路22号
www.jnzdgk.com

0531-83178888
济南市市中区英雄山路162号
www.jnebh.com

0531-82058988
济南市市中区英雄山路87号
http://new.4006188787.com

0531-82988882
济南市市中区英雄山路162号
www.sdfnk.com