

胸口像火烧、不时反酸水…… 背后捣鬼的可能是它

生活课堂

每天揉肚子防病还长寿

北京中医药大学东方医院推拿理疗科主治医师刘杨介绍,坚持每天揉肚子,可以帮助疏解肝郁、调养脾胃、促进胃肠蠕动、改善腹胀便秘等不适。

具体方法:以肚脐为中心,旋转揉腹,顺时针揉50圈,逆时针揉50圈为一组,每天可以揉4~5组。

不适宜人群:1.空腹人群;2.刚吃饱的人群;3.正来月经的女性;4.孕妇、肠炎、阑尾炎及腹部癌症人群。

不建议隔着玻璃晒太阳

北京大学第三医院康复医学科副主任医师杨延斌介绍,有研究表明,隔着窗户玻璃,所需波段紫外线的透过率不足50%,若距窗口4米,仅有室外的2%。如果不得不在室内晒太阳,应该打开窗子,让皮肤直接与阳光接触。

白萝卜该生吃还是熟吃

中国农业科学院蔬菜花卉研究所研究员王海平介绍,对于白萝卜来说,生吃熟吃营养不同,您可根据自己的需要进行选择。

生吃助消化,增食欲,白萝卜含有芥子油,能促进胃肠蠕动,增加食欲,所含的淀粉酶有帮助消化的作用,生吃白萝卜或者凉拌白萝卜可以最大限度保留营养素。

白萝卜熟吃有补气顺气的功效,尤其是和猪肉、羊肉等一起炖着吃,效果更佳。

冬天吃点“凉”有助养生

在中医智慧里,有顺应自然规律,天人合一的理念。冬天阴气盛、阳气衰,万物收敛闭藏,人也应如此。冬天适量吃点“凉”有助养生。这里的“凉”,要分情况。

温度凉的食物不建议吃:像冰棍、雪糕、凉啤酒等,容易伤脾胃,影响消化功能,加上冬天室外寒冷,食用会损及阳气,不建议吃。

凉性食物具有养阴、清热、润燥、生津的功效,冬天适当食用是有益的。

凉性食物包括:蔬菜:冬瓜、白菜、芹菜、菠菜、冬笋等,性质偏凉且有助于清热解毒、润燥生津。

水果:如雪梨、马蹄等,有清热润肺、生津止渴功效,可缓解冬季室内干燥引起的不适。

其他:绿豆、莲子、银耳等食物也具备清热滋阴、润燥的作用,适合冬季适量饮用。

食用凉性食物要遵循一定原则:适当配些温性食物平衡寒热,比如炖牛肉配萝卜,补气消食;枸杞、红枣配荷叶清热下火。

控制食用量,过度食用凉性食物,会伤脾胃阳气,导致消化不良。阳虚体质、胃肠功能差、四肢冰凉的人,要慎食凉性食物。

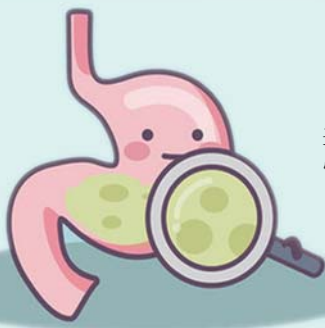
如何预防乳腺结节

四川省中西医结合医院肿瘤科主任医师向生霞介绍,预防乳腺结节,一般建议饮食清淡、易消化,尽量少吃或不吃炸薯条、炸鸡、烤串、花生、肥肉、动物内脏等。

还应避免吃辛辣刺激性的食物,尤其是火锅、辣椒、洋葱等,此类食物容易刺激胃肠黏膜,还可能致乳腺结节肿大,容易加重病症,不利于疾病的治疗。

据CCTV生活圈

治疗反流性食管炎 应从改变日常习惯开始



1 合理饮食

少食多餐,低脂饮食,避免进食甜食、酸性和刺激性食物。

2 控制体重

过度肥胖会使腹内压力增高,超重者宜减肥。

3 注意睡姿

床头适当垫高15—20厘米,有助于减轻夜间胃液反流,进餐后不宜立即卧床。

4 戒烟戒酒

酒精不仅刺激胃酸分泌,还能使食管下段括约肌松弛,是引起胃食管反流的原因之一。

尼古丁可降低食管下段括约肌压力,使其处于松弛状态,加重反流,同时吸烟会减少食管黏膜血流量,抑制前列腺素的合成,降低机体抵抗力,使炎症难以恢复。

5 避免增加腹内压

比如过度弯腰、穿紧身衣裤、扎紧腰带等。



这些人群

应慎喝或不喝咖啡

魏志提醒,不是所有人都适宜喝咖啡,健康成年人每天喝咖啡不要超过两杯(一杯约200—300毫升),即每日摄入不超过300—400毫克咖啡因。

反流性疾病患者(包括反流性食管炎、咽喉反流等)、消化性溃疡患者、心律失常人群、高血压患者、睡眠障碍患者、青少年儿童、孕妇或哺乳期妇女等人群,应慎喝或不喝咖啡。

反流性食管炎需要做什么检查?

反流性食管炎可发生于任何年龄的人群,中老年人、肥胖、吸烟、饮酒及精神压力大者,是反流性食管炎的高发人群。

一旦出现反流性食管炎相关症状,建议及时前往正规医院检查,通过胃镜判断是否有食管黏膜损伤,根据损伤的程度和范围进行分级,了解有无并发症,还可结合活检与其他疾病进行鉴别。

对于反酸、烧心的患者,特别是部分因咽反流导致咽部不适的患者,双通道食管测压及上消化道PH动态监测检查也是必不可少的,它可以采集从咽到胃贲门处全部连续高保真的压力数据,对整段食管的运动实现同步监测,进一步明确症状发生的原因,并做出更有针对性的治疗。

孩子身上为啥出现青紫色肿块

专家:小心患上“静脉曲张”

贺照阳 通讯员 张鑫 济南报道

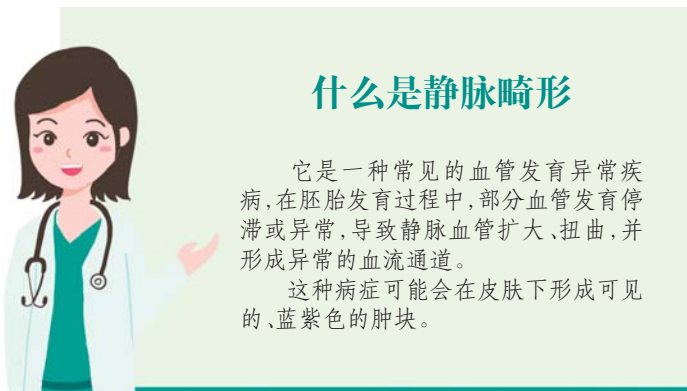
日常生活中,家长可能会注意到孩子身上出现一些特殊的青紫色肿块,这些肿块有的在孩子出生时就存在,有的则是在之后逐渐显现。这些肿块的一个特点是,当孩子将肢体抬高时,肿块可能会缩小;反之,当肢体下垂时,肿块又会增大。这究竟是什么原因导致的?

山东大学附属儿童医院血管瘤与介入血管外科主治医师张鑫提醒:这种特殊的肿块,有可能是静脉曲张的表现。

静脉曲张是常见的 血管发育异常疾病

张鑫介绍,静脉曲张是一种常见的血管发育异常疾病,它发生在胚胎发育过程中,部分血管发育停滞或异常,导致静脉曲张扩大、扭曲,并形成异常的血流通道。这种病症可能会在皮肤下形成可见的、蓝紫色的肿块。

静脉曲张的确切原因尚不完全明确,但研究认为,它可能与胚胎发育过程中体细胞的突变有关。



什么是静脉曲张

它是一种常见的血管发育异常疾病,在胚胎发育过程中,部分血管发育停滞或异常,导致静脉曲张扩大、扭曲,并形成异常的血流通道。

这种病症可能会在皮肤下形成可见的、蓝紫色的肿块。

激素水平的变化,也被认为是导致静脉曲张的一个重要因素。

此外,感染、外伤以及不适当的治疗方法,也可能加重这种疾病的发展。

静脉曲张 有哪些临床表现

静脉曲张的典型表现,包括蓝紫色的柔软包块,有压缩感。这些包块通常无震颤和搏动,与动静脉畸形或动静脉瘘有明显区别。

抬高肢体或局部绷带压迫时,肿物可以缩小,肿胀等症状

也会减轻。部分病灶可触摸到质地坚硬、表面光滑、易活动的静脉曲张。

若静脉曲张体积巨大或位于特殊部位,可能引发局部异常症状,如影响进食、呼吸或关节运动等。

判断是否静脉曲张 要做哪些检查

发现青紫色肿块,如何判断是不是静脉曲张?

判断静脉曲张,需要综合考虑孩子的病史、身体检查以及多种影像学检查的结果。

彩色多普勒超声是常用的

筛查手段,有助于与血管瘤相鉴别;磁共振成像能进一步显示静脉曲张的范围及其与周围组织的关系。

此外,X线平片可用于明确骨质的变化和静脉石的形成;而瘤体造影和选择性动脉造影,则能提供更为详细的血流信息。

这些检查手段相互结合,可以更加明确静脉曲张的诊断,并为后续治疗提供依据。

怀疑孩子静脉曲张 要及时到医院就诊

治疗静脉曲张的方法,包括微创硬化治疗、手术切除和药物治疗等。

其中,微创硬化治疗是一种常见的首选方法,它通过向畸形血管内注射硬化剂,促使血管逐渐闭塞并萎缩,这种方法具有创伤小、安全性高、恢复快、疗效显著等优点。

如果家长发现孩子有上述症状,不必过于焦虑和担心,及时带孩子到专业的医院及科室就诊是关键。正确、及时的诊治,通常能够帮助静脉曲张患者取得良好的疗效。