

## 人体不该有的响声亮起“红灯”

当身处一个安静的环境中时,仔细聆听,你能听到自己均匀的呼吸声、有节奏的心跳声、每分钟几次的肠鸣音……这些来源于体内的声音正是你生命活力的表现。除此外,人体还有一些不该有的“噪音”,它们的出现常常为健康亮起“红灯”。

### 耳鸣

用手捂住耳朵,你会觉得耳朵里嗡嗡作响,这是因为外界嘈杂的声音被阻隔,让你听到了耳旁组织的血流声。据介绍,寂静的环境能够放大我们的听力,但如果你平时也能听到“脑袋里鸣叫”,耳中出现铃声、哨声、波浪声、蝉鸣声等,而周围环境并没有相应声源时,就得小心了。美国耳鸣专家都艾克博士表示:“我诊治过不少耳鸣患者,从外表上看,他们至少比实际年龄老10岁。”严重的耳鸣不但影响听力,干扰正常睡眠,还会引起焦虑、烦躁或抑郁等一系列精神问题。

噪音是引起耳鸣最常见的原因。当某个频率的噪声损伤了听神经末梢细胞时,就会产生相应频率的耳鸣。实际上,超过安全噪声标准(80-90分贝A声级)的噪音

都有可能造成耳鸣及耳聋。滥用药物也是一个重要因素。此外,高血压、冠心病、糖尿病等常见慢性病也可使微循环发生障碍,从而导致耳鸣。

听神经末梢细胞一旦造成损伤很难恢复如初,但通过营养神经药物等治疗手段可以缓解症状。已有耳鸣的人切忌酗酒、吸烟、熬夜等不良习惯。

### 磨牙

睡觉时牙齿咬得咯吱响,醒后面部肌肉紧张、酸痛,并伴有头痛,如果你有此症状,很可能患上了“磨牙症”。引起磨牙的原因很多,侧卧位或俯卧位睡觉、牙齿咬合异常,都会让人不自主地磨牙;磨牙还可能是胃肠功能紊乱、肠道寄生虫、尿酸增多症等的表现。另外,口腔是人体首先兴奋的部位,当人们工作紧张、精神压力增大时,也可能磨牙。



别看磨牙事小,长期磨牙会引起牙齿及牙周组织的广泛损耗,不但可能引发牙周疾病,还会导致面容苍老,影响美观。如果经常磨牙,可在睡前用毛巾热敷上下颌,能松弛咬合肌肉,尽量放松自己,适当做些体操、泡泡热水澡,听听轻音乐等。

### 打鼾

偶尔打呼噜不必紧张。如果鼾声响亮不均匀,而且

有晨起口干、白天疲乏无力、嗜睡、头脑昏昏沉沉、反应迟钝、注意力不集中、记忆力减退等情况,那可能是得了阻塞性睡眠呼吸暂停综合征。睡眠时常出现呼吸暂停,会导致血液中的氧含量明显减少,使机体处于缺氧状态,这不但影响睡眠质量,还会引发心脑血管及内分泌系统疾病。

研究发现,肥胖者、男性、孕妇等都是打鼾的高发人群。如果打鼾者一觉醒来有口干舌燥、头晕、头痛,白天困倦、嗜睡,甚至工作或开车时睡着,以及记忆力减退、注意力不集中、反应迟钝等表现,最好去医院就诊。

### 咳嗽

当食物呛入气管,吸入刺激性气体时,咳嗽能将呼

吸道异物或分泌物排出体外,这样的咳嗽不能强忍。

而反复咳嗽可能是支气管炎、肺炎等呼吸系统疾病的表现。中医讲“五脏六腑皆令人咳,非独肺也”,过敏性鼻炎、支气管哮喘、血管神经性水肿、心脏病引起的肺淤血,甚至外耳道异物都会引发咳嗽。因此,如果出现不明原因的咳嗽时,应尽快去医院就诊。

### 打嗝

在胸腔和腹腔之间,有一个像帽子似的厚厚的肌肉膜,它就是膈肌。当受寒冷、饱餐、吃饭过快、吃干硬食物等刺激后,膈肌会出现阵发性和痉挛性收缩,人们就会“呃儿”个不停。短暂的打嗝也是一种机体保护反应,但如果连续出现或顽固难愈,可能预示胆囊炎、消化道溃疡等疾病。另外,紧张、恼怒等不良心理状态也常引起打嗝。

分辨打嗝是否为器质性疾病有个小窍门,即打嗝在24小时内能够缓解,且睡着后自动停止的,多不是疾病引起的,而超过24小时还在打嗝,且睡着还不停止的人,多是疾病缠身。

### 关节响

关节活动受到筋膜、韧带、肌肉等组织的限制,关节腔中有起润滑作用的液体,里面又溶有气体。当活动关节时,就会把这些气体从液体中挤压出来,从而发出声音。当关节屈伸过度时,常会有“啪”的一声关节弹响,一般不会影响健康。但如果关节经常弹响,且伴有疼痛和活动障碍则要注意了,可能是腱鞘炎、滑囊炎、半月板损伤等骨关节疾病。

### 放屁

在用吸管喝东西、张大嘴说话、进食速度太快时,人就会吸入额外的气体,再加上肠道内细菌分解食物残渣所产生的气体,都是屁的主要来源。豆类、胡萝卜、奶制品等最容易产气,但这些多是健康食物,产生的屁响但不臭,因此有“响屁不臭”之说。而吃鸡、鸭、鱼、肉后,虽然排气较少,但这些动物性蛋白经发酵、腐蚀会产生硫化氢、硫醇等物质,排出体外通常无声但很臭,故有“臭屁不响”之说。

据《生命时报》

## 足跟痛有了专用药

足跟痛是由于足跟的骨质、关节、滑囊、筋膜等处病变引起的疾病。常见的跖筋膜炎,侧位X片显示跟骨骨刺。足跟痛一般只发生于单侧或双侧足,并非全身性,不同于风湿骨病的发病原因,很多患者错当风湿骨病来治疗,结果是久治不愈,痛苦不堪,轻者行走不便,重者不能行走。

[根舒宁足跟痛康贴]采用足病世家秘方纯中药贴,专药专治,手工制作,避免大规模生产造成对药性减弱,流失。通过行气化痰,舒筋散结,燥湿散寒,营养修复关节软骨,从源头消除足跟痛的各种病因,经大量临床验证,对各种原因引起的足跟部疼痛效果显著,使用当天疼痛即可减轻。[根舒宁足跟痛康贴]的诞生填补了足跟痛无药可医的历史。拨打专家电话:0531-85028566可享受买3送1。

地址:舜天大药店(大观园东门对过)参茸药店(共青团路66号)章丘:永兴堂

### 不妨一试

### 巧妙用精油 护发防感冒

头皮屑多:每次洗头在洗发水里加入三滴茶树精油,不超过三次,你就会看到效果。

神经衰弱:经常睡眠不好,只要在洗发水里加入几滴薰衣草精油,就可以改善。

头发不顺没弹性:可以在洗发水里加入几滴天竺葵精油,天然护发有顺发效果。

容易感冒抵抗力差:尤其在流感季节,经常咽喉痛、鼻塞,在洗澡的时候,你可以在水中加入几滴茶树+檀香精油,檀香可以预防老化,茶树可以杀菌。如果喉咙很痛,可以用茶树+尤加利+薰衣草精油。

## 让拔牙成为历史

医学证实被迫拔牙的人90%是牙龈萎缩及牙齿松动所致,即使非拔不可也应千万慎重,只要牙齿还在,请立即使用新品美国牙康宝。当天使用见效,一次使用,终生受益。美国牙康宝直接进入受损、萎缩的牙龈细胞,快速去除牙渍,结

石、口腔溃疡、消炎、杀菌,从根本上快速止痛,迅速滋养,激活受损的牙龈细胞,使牙龈重新膨胀、红润。松动的牙齿快速转向牢固。从此无需拔牙!

[美国牙康宝]对下列症状有明显效果:牙痛,牙龈出血,牙龈炎,牙周炎,牙龈萎缩;牙

齿松动,无法咀嚼食物;露出牙根(露牙神经);对冷、热、酸刺激敏感;蛀牙,烟渍;严重口腔异味和口腔溃疡;牙结石、四环素牙。康复热线 0531-82575677 指定经销:舜天大药店(大观园东门斜对面) 参茸药店(共青团路66号)免费送货到家二送一

## 矮小儿童应尽早治疗

在山东大学齐鲁医院周二的儿科内分泌门诊,经常遇到家长提出这样的问题:我的孩子怎么比同班同学矮很多?带着这个问题,我们采访了该院儿科内分泌董俊华教授。董教授介绍说:造成矮小的原因有很多,一般有以下几个原因:

1、遗传营养方面;2、内分泌疾病;3、骨骼异常等等。随着现在医疗科技的发展,矮小症是可以治疗的。

董俊华教授提醒大家:在她诊治的矮小儿童中,有一部分是年龄较大才来就诊的,检查骨龄结果已经闭合,失去了

再长高的机会,造成了终身遗憾。所以家长朋友们一定要关注孩子的身高,如果发现孩子身高偏矮,应尽早到正规医院找专业医生诊治,做到早发现,早诊断,早治疗,不要给孩子留下终身遗憾。

咨询电话:13791122867

### 医药信息

## 女人经血少、闭经别等绝经再后悔

女人正常55岁左右开始绝经,然而,随着生活压力增大,劳累,精神紧张,服用避孕药物,营养不良等等原因,很多30、40岁的女人过早出现了月经紊乱,经血少,间歇闭经的现象,这些都是绝经的前兆,女人一定要抓紧时间治疗,等到真的绝经了再后悔,就什么都晚了。

我市著名李中医提供了一个临清老广积堂流传300年的方子,专治女性经血少、闭经,该方曾使孝庄皇后45岁时容颜若18处子,58岁仍月换月新。红糖水送服,闭经1年之内

调理30日必来,可推迟绝经期5-10年。该方已成功帮助我市2000多名女性恢复了正常月经,而且皮肤细腻光滑,色斑皱纹都少了,重新找回年轻状态,女性朋友评价甚高。

据悉,该方已由东阿阿胶集团制成成药,叫调经至宝丸(国药准字Z37020761),是全国唯一一个能够治疗“闭经”的国准新药。厂家咨询热线:0531-89280525。

保真经销:华东大药店,大观园店,金日药房(市立五院,成丰桥)章丘明隆药房

## 美国斯达克助听器

8月14、15日特邀斯达克公司专家亲临济南十二年老店举办“新产品iQ”上市现场选配优惠活动。

现场选配:专家现场一对一选配低、中、高档、顶级的全数字助听器。清晰对话,不惧喧闹,防水功能。试听及优惠:“黑玫”创世唯一、100%隐形助听器。活动全面优惠300-8000元并送电池。隐形可适配到110dB。

济南唯一授权的专业验配中心:电话:0531-86951265 专卖店地址:济南市历下区山大路197号(山大路与和平路交叉路口南行200米路西) 电话:0531-86081454 专卖地址:圣凯摩登城6楼644(泺源大街银座商城东侧索菲特大酒店对面)

### 有此一说

## 尽早食用牛奶防牛乳蛋白过敏症

以色列特拉维夫大学研究人员最新研究发现,婴儿出生后尽早食用牛奶或含有牛奶的配方奶粉可有效预防牛乳蛋白过敏症。

研究人员对超过1万名新生儿的饮食和健康状况分析发现,婴儿若在出生后15天内开始食用牛奶或含牛奶的配方奶粉,患牛乳蛋白过敏症的风险是出生15天后才开始食用的婴儿的二十分之一。

该研究项目负责人说:“我们的建议是,越早接触牛奶越好。如果婴儿从出生起每天食用牛奶,其患牛乳蛋白过敏症的概率几乎为零。”

这名负责人说,他们的研究还显示,如果母乳喂养的婴儿没有在出生15天内开始食用牛奶或配方奶粉,那么最好在一周岁后再开始添加牛奶制品,否则患牛乳蛋白过敏症的概率较高。

牛乳蛋白过敏症是指食用牛奶或牛奶制品后,人体免疫系统对牛乳蛋白产生过敏或异常反应,其症状包括皮疹、腹泻等,严重者可能导致呼吸困难、休克甚至死亡。(郝方甲 耿学鹏)

### 警惕初秋流感

8月7日立秋

立秋之后 昼夜温差大 疾控专家建议

- 搞好室内外环境卫生,经常开窗通风换气
- 勤洗手、勤洗澡、勤洗被褥,在天气好时翻晒生活物品
- 居室内可用食醋熏蒸,加强场所内的通风换气,消毒空气
- 流感流行期间少出入公共场所,尤应避免带小朋友外出
- 一旦感染,应戴上口罩,以免传染他人

陈琛编制 新华社发

### 小提醒

## 运动的胖人比不动的瘦人更健康

美国生物医学专家胡刚博士的最新研究表明,运动的保护性作用同时存在于正常体重、超重和肥胖人群中,也就是说,运动的胖人比不动的瘦人更加健康。

研究表明,通过对近两

万成年人长达10年的追踪调查显示,增加运动和控制的体重能够有效降低心血管疾病的风险,其中,运动对心血管风险有独立的影响作用,而且运动对冠心病和心衰的保护作用比控制体重的作用更强。胡刚博士说:

“一个运动的胖人和一个久坐不动的瘦人相比,这个胖人的身体反而会更加健康。只要运动,就比不运动强。”同时,胡刚博士强调,对于糖尿病病人来讲,控制体重也同样非常重要。

据《工人日报》