



关灯玩手机或可致失明

关灯玩手机危害非常大,轻则视疲劳,重则青光眼。青光眼如果未获得及时治疗,有可能导致完全失明。

关灯玩手机时会引起瞳孔变大,虹膜因此会向周边移动,这可能会导致眼部房角(泪液流出通道)变得狭窄甚至关闭,引起眼内压力增高。尤其对于青光眼高危人群及眼部结构异常人群,关灯玩手机极易诱发闭角型青光眼。

气虚脾虚多食黄色食物

现代营养学证实,像玉米、小米、红薯、南瓜之类入脾经的黄色食物,具有益气健脾作用,以主食形式提供人体大部分碳水化合物、蛋白质和热量。所以,气虚、脾虚、消化不良、免疫力低下等亚健康人群,应多选黄色食品,建议加工这些黄色食材时最好采用“蒸、煮、烤”的烹饪方式,才能保证营养素充分吸收。

使用硝酸甘油的三个误区

误区一:用水吞服

有些患者以为硝酸甘油和其他药一样,吞服才有效。事实:硝酸甘油应该舌下含服。

这是因为,如果硝酸甘油从食道吞服,大部分的有效成分将在肝脏被降解,只剩下不到10%的有效成分。所以硝酸甘油禁止吞服!而采用舌下含服硝酸甘油,药物可以通过舌下丰富的静脉快速进入血液,将加快起效速度,增加药物的利用度。

误区二:站着用药

很多患者在胸痛发作时想尽快服用硝酸甘油,就采取站着服药的姿势。事实是,不可忽略硝酸甘油的用法“姿势”,坐着或半躺着最好。

硝酸甘油有降低血压的作用,如果站着服药,由于重力作用,血液会淤积到下肢,容易造成脑供血不足,进而引发体位性低血压,出现头晕、跌倒,甚至晕厥等不良事件,所以不可站着服用硝酸甘油。

如果躺着服药,虽然能避免体位性低血压,但是会增加回心血量,这会增加心脏的工作量,达不到快速缓解心绞痛的目的。

而采用坐位或半卧位,既可以减少心脏工作量,也可以防止因脑部供血不足引起体位性低血压。

误区三:只用一次

有些患者不了解硝酸甘油的用法,也害怕药物副作用,在胸痛发作时只用药1次,即使胸痛不缓解,也不再加用。事实:若含服1片硝酸甘油后胸痛仍不缓解,间隔5分钟左右可再次含服1次,每次1片,不可服用超过3次。

若含服3片硝酸甘油症状仍不缓解,需要警惕急性心肌梗死的可能性,建议患者立刻拨打“120”,尽快就医。

只要动了“节食”念头
身体就开始悄悄长胖

英国科学家近日在《食欲》发布的一项研究显示,人在节食之前、当中及之后,饮食和体力活动都会出现变化。

参与者被分为“节食组”和“吃饱组”。试验第一天早晨,分别告知两组参与者“明天你吃的与平时一样多”,并开始24小时的饮食控制。

节食组在得知“明天会吃不饱”后,饥饿感立即升高。在第一天,他们比吃饱组多吃了260千卡热量的食物,其中碳水化合物的增多最明显。

研究人员表示,吃多少不仅取决于当时肠胃有多空虚,还和“明天吃不饱了”的想法有关。只要动了念头,就会影响吃饭。节食组虽然进食量减少,却从其他地方补回来很多热量。并且,节食组还下意识减少了运动量,开启了“少动”模式。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 陈玮

真相①

一头晕就赖颈椎不好?
颈椎病几乎不会有头晕表现

很多人一头晕就以为得了颈椎病,王乃国也深有体会。“门诊中经常有头晕、头昏的病人,症状往往持续很长时间,不得不多方求医。但大部分患者在神经内科、眩晕科、耳鼻喉科等科室就诊后,仍未能得到明确诊断和有效治疗。”王乃国说,不少其他科医生认为“颈椎病可以导致头晕”,因此很多病人就被介绍到脊柱外科来了。

颈椎病可导致头晕,这种观点不是近几年才流行。王乃国说,十多年前,确实流行一种观点,认为颈椎病可以导致头晕,甚至交感型颈椎病的诊断一度很流行。但是,近年来,越来越多证据证明,交感型颈椎病是非常罕见的,门诊绝大多数头晕患者其实和颈椎没有关系。

王乃国说,只有小部分神经根型颈椎病患者会出现颈肩部疼痛,大部分神经根型颈椎病、几乎全部的脊髓型颈椎病都不会有明显的颈部疼痛或颈部不舒服症状。颈部疼痛或者不舒服症状,并不是颈椎病诊断的依据。

真相②

颈椎病发生率与职业有关?
不存在因果关系

低头伏案工作的老师、办公室人员、IT行业人员、财务人员等,通常被认为是颈椎病的高发人群。

“我们必须明确一点,目前并没有明确的证据证明颈椎病的发生率和职业有直接相关性。”王乃国说,颈椎病不仅和颈椎的后天使用有关,还和颈椎的先天质量有关。所以,并不是说经常低头伏案工作就一定会得颈椎病。如果一个人的颈椎椎管直径先天发育就很大,那么即便是他出现明显的椎间盘突出,也不一定压迫神经导致颈椎病的发生。

“简单来说,颈椎病是多因素导致的。因此,是否低头伏案和颈椎病之间不存在必然的因果关系。”王乃国表示,经常低头伏案工作,经常玩电脑玩手机,容易导致颈椎曲度变直甚至反曲,还容易导致颈部肌肉劳损,产生颈部疼痛症状。只不过颈椎曲度变直、颈部肌肉劳损和颈椎病之间不存在因果关系;颈椎曲度变直、颈部肌肉劳损也不是颈椎病的前兆症状。

另外,经常低头伏案工作、经常玩电脑玩手机,还容易导致大脑疲劳、视觉疲劳,从而产生头晕、头昏等症状,因为这种症状经常和颈部疼痛同时出现、同时消失,因此很多人误认为发晕、昏昏沉沉是颈椎病的表现,这其实是一种错误认识。

真相③

颈椎病的发展可逆吗?
目前来说不可阻挡和逆转

在门诊上,经常有人问王乃国:有没有办法阻止或逆转颈椎病发展?王乃国总会回答一句话:企图完全、彻底阻止颈椎退变的方法,目前全世界也没有!

虽然部分患者在颈椎病早期,通过卧床、牵引、药物等保守措施,也许可以让肢体麻木、无力、疼痛症状有所缓解或暂时消失,但缓解的仅仅是症状,颈椎的退变并不会逆转或消失,它的退变会随年龄继续发展、不可阻挡、更不可逆转,至少在现阶段技术条件下不可阻挡和逆转。

别一头晕就赖上颈椎病

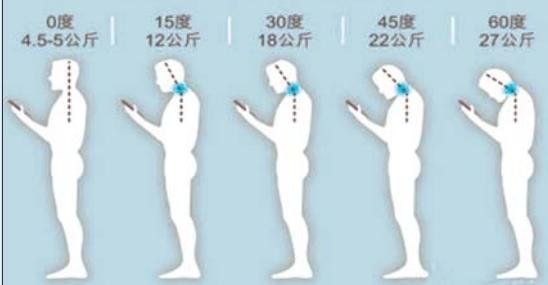
专家为你揭开颈椎病的五大真相

壹点问医

生活中,很多人有“头晕”、脖子疼等症状,第一反应是“我是不是得颈椎病了”。其实,颈部和头部不适,大多不是颈椎病。那么,哪些对颈椎病的认识是错误的?出现啥症状就应小心患了颈椎病?对此,齐鲁晚报·齐鲁壹点《壹点问医》栏目专访了山东省立医院脊柱外科副主任医师王乃国。

长期使用手机会对颈肩带来危害

颈部承受的压力随着头部弯曲角度而增长



5分钟工间操缓解肩颈疲劳



骨质增生’,不要过于担心,更不用过于紧张,只要胳膊和腿没有麻木、疼痛、无力、走路不稳等症状,那就没得颈椎病。”

真相⑤

看片能判断颈椎病严重程度?
不能!患者主观感觉更靠谱

从CT或核磁片子上能判断颈椎病的严重程度吗?对于这个问题,王乃国说,作为脊柱外科医生,不能单纯从片子来判断颈椎病的严重程度。或者说,片子更多是诊断疾病的依据,而不是病情严重性的判断标准。“我们临幊上经常遇到这样的病人:片子上颈椎退变很轻,脊髓压迫也不重,但病人已有明显的胳膊腿麻木疼痛表现;也有很多病人,片子上颈椎脊髓已经压迫很严重了,但胳膊腿麻木疼痛症状并不严重。”王乃国表示,单纯从片子来判断病情是否严重,很不科学,甚至可能是错误的。

“我们必须明白一点:颈椎病患者主观感觉的胳膊腿麻木、疼痛、无力症状的严重程度,才是病情严重性最重要的标准。”王乃国强调。



扫码看视频

◎提个醒

保温杯里泡枸杞?这样吃枸杞才有效

有益。

不过,枸杞虽好,只有吃对了,才能最大发挥其健康功效。枸杞最方便的吃法就是泡水喝。热水泡枸杞不但可以在短时间内泡开,还能起到一定的杀菌作用,但缺点是很容易使枸杞变色。变色也就意味着色素成分会被破坏,营养价值降低。最简单的方法就是在水里放一片维生素C,既可调节酸度又可防止枸杞氧化变化。

除了泡水、煮粥、煲汤,还可以将枸杞放在沙拉、酸奶、麦片里混合后食用。

枸杞非常百搭,既可以与菊花、金银花、

花、胖大海、冰糖等一起泡水喝,也可与雪梨、百合、银耳、山楂等制成羹类,还可以与粳米、桂圆、山药等一起煮粥。比如,可将20粒枸杞、5朵干菊花一起加水冲泡。

枸杞特别适合体质虚弱、抵抗力差、眼疲劳等人群食用,但阴虚体质的人也要注意枸杞的用量。因为枸杞性甘,温和,用量过度可能造成上火等。

吃枸杞一定要长期坚持,每天吃,才能见效。对于健康人来说,建议每天吃10—20克(一小把)。

生命时报

“人到中年不得已,保温杯里泡枸杞!”近年来,枸杞泡水引领了中国养生新风尚。小小枸杞,真的那么神奇?怎样吃枸杞,才能真的做到保健养生?

枸杞之所以受到欢迎,与其丰富的营养价值有关。枸杞多糖是最主要的营养活性成分之一,具有抗氧化、抗衰老、免疫调节、神经保护、降血糖等多种健康功效。

枸杞酸是枸杞中特有的标志性成分,具有美白、抗氧化、抗衰老、保肝等功效。无论哪种枸杞,颜色越鲜艳,天然色素含量越高,抗氧化活性往往越强,对健康越