

缓解胃胀,试试这个食疗方



图片来源网络

胃胀气多由消化不良、胃肠功能失调所致,主要表现为胃部饱胀感、压迫感或伴有恶心呕吐、烧心反酸、打嗝嗝气等症状。胃胀气多与日常的饮食和生活习惯有关,出现胃胀气后应注意饮食调理,少吃甜品,多吃清淡的食物,积极锻炼身体。还可选择一些有行气作用的药食同源之物,如萝卜、陈皮、玫瑰花、山楂、生姜等做成的药膳。

1.蜜饯橘皮。

取新鲜橘皮500克、蜂蜜200克,将橘子皮洗净,沥干水,切成细条状,浸泡于蜂蜜中腌制一周,当蜜饯嚼着吃,每日2~3次,每次10克。

2.姜汁蜂蜜饮。

取鲜生姜20克、蜂蜜30克,将生姜

洗净、切片,加适量温开水,在容器中捣烂取汁,兑入蜂蜜,调匀,上下午各服一次。现代药理研究表明,生姜含挥发油和姜辣素,能促进胃液分泌,增加胃肠蠕动,有温胃止吐、醒脾开胃的功效;蜂蜜有滋补及健脾和胃之功,不仅可矫正生姜辛辣的口味,还可缓和姜汁辛温之性。对常表现为胃部胀闷疼痛、喜暖畏冷者的脾胃虚寒型消化不良尤为适宜。

3.山楂饮。

炒山楂9克,将其研为细末,加糖少许,用沸水冲服。本饮具有消食、化积、和胃的作用。山楂味酸甘,性微温,可健脾开胃、消食化积。但需要注意的是,脾胃虚弱者不可久服多服,孕妇切忌服用,因山楂破血破气,容易伤胎气、导致流产。此外,山楂所含的酸性成分较多,空腹不宜多食,以免胃中的酸度急剧增加,出现胃痛甚至溃疡。

来源:人民网-生命时报

出现这样的尿最可怕

当心是膀胱癌的前兆

尿液颜色发红有可能是血尿,也可能并非血尿。

例如大黄、利福平、氨基比林等药物的代谢产物为红色,人在服用这些药物后,尿液就会呈现出红色;

进食某些红色水果蔬菜后,尿液也可能出现红色。

以上这些情况有一个共同特点,那就是在显微镜下检查无红细胞。因此,它们属于假性血尿或色素尿,并不是真正的血尿,对健康是没有危害的。

真正的血尿是显微镜下检查可以发现尿液中含有红细胞,当红细胞数超过一定范围即可诊断为血尿。

临床上分为肉眼血尿(肉眼可见)和镜下血尿(显微镜可见),前者直观可见鲜红色或洗肉水样的颜色,后者尿色正常。

北京善方医院外科主任韩宇介绍,临床上通过询问患者血尿出现在排尿过程中的哪个阶段以及有无血块等情况,能大致判断病变部位在肾盂、输尿管还是膀胱。

例如前段尿含血提示有尿道出血,后段

尿含血提示膀胱颈和三角区出血,如果是全程都有血尿,说明出血部位在膀胱及以上;暗红色尿多来自肾盂,鲜红色则可能为尿道疾病,带有血块的血尿有时可根据血块的形态初步判断血尿来源。

韩宇指出,尿常规和泌尿系统B超是血尿患者首选的检查手段,但确诊则需要进一步进行膀胱镜检查及静脉肾盂造影,它可以确认出血的位置和原因。

通常,大多数血尿与泌尿生殖系统疾病有关。

多数血尿患者伴随有其他症状,例如前列腺、盆底炎等泌尿系统感染引起的血尿常伴有尿频、尿急、尿痛等症状,泌尿系结石导致的血尿常伴有腰部剧烈绞痛等。

但有少数病人偶然出现肉眼血尿,但又没有任何疼痛或其他不适,临床上称为“无痛性肉眼血尿”。

韩宇强调,40岁以上人群,如果突然出现无痛性血尿,或在数星期内间断性出现,必须高度警惕有可能是泌尿系统恶性肿瘤。这种情况下,膀胱癌的几率达17~19%,必须引起

重视。

膀胱癌是我国泌尿外科最常见的恶性肿瘤之一,近年来发病率呈升高趋势。无痛血尿是膀胱癌最典型的先兆表现。

如果发现及时,肿瘤尚且处于早期,通过一个微创手术就能取得很好的疗效,就能治愈膀胱癌。不过,膀胱癌的复发率比较高。为了减少复发,手术根治后需要配合医生进行规律地膀胱内药物灌注治疗,并遵医嘱及时到医院复查。

研究发现,吸烟和长期接触工业化学产品是膀胱癌发生的两大主要危险因素。也有报道认为如果长期憋尿,膀胱内慢性感染的风险增加,可能会导致尿液中致癌物质增加,诱发膀胱黏膜基因突变,最终可能导致肿瘤的发生。

由于吸烟是目前确认的膀胱癌主要致病因素,建议吸烟者一定要戒烟,并且在公共场所营造一个无烟环境,减少二手烟对身体的伤害。

来源:人民网-生命时报

咳嗽为什么不能吃甜的?

当孩子咳嗽时,中医大夫接诊完后会告知家长,患儿不要吃甜食,这里的甜食包括了甜点、软饮料、糖果、冰淇淋、蛋糕等,甚至一些甜的水果,这是为什么呢?

原因一:高糖会刺激咽喉。甜食含有糖分过高,过高的糖分刺激我们的咽喉部产生不适,刺激咳嗽增多,会影响患儿进食、睡眠和活动。

原因二:甜食不利于排痰。咳嗽常伴有痰液,脾为生痰之源,甜食容易碍滞脾胃,使脾胃运化水湿的功能受到影响,则水湿凝聚成痰,痰液上聚于肺脏,就出现痰鸣漉漉,迁延不愈,对于咳嗽能力差的小儿可能会出现痰堵气道而窒息的危险情况。

知多D:有些止咳药为何越喝越咳?

上面两点也为我们解释了为什么一些患儿在服用一些止咳化痰的成药后咳嗽反而加剧,因为小儿服药困难,为改善口感,止咳化痰类的成药经常以糖浆的形式存在。因此患儿在咳嗽期间,我们建议饮食要清淡,少吃或不吃甜食,这对于患儿的咳嗽是有帮助的。

来源:羊城晚报

发生颈源性头痛时

应如何自我调理

随着手机、平板电脑等各种电子产品充斥在人们的生活中,低头族群体日益增多,一种疾病正悄然无声地混迹在这类人群之中——颈源性头痛。颈源性头痛是指因颈椎或颈部软组织器质性或功能性损伤所引致的以急性慢性单侧或双侧头部疼痛为主要表现的综合征。

颈源性头痛的调理实际上还是颈椎病的调理,不管是头痛还是颈椎不适都可以用这些方法。尽量避免长期伏案低头,避免造成颈椎前曲、颈椎反弓的动作。伏案期间每40~60分钟后应适当活动颈肩部。

锻炼颈部肌肉,做颈椎操。在做颈椎操时不应急于转动颈部,首先要放松颈部肌肉,用手轻揉自己的脖子,两手交替揉后枕部20次左右,感觉颈部肌肉放松之后再揉自

己的肩部。避免因不放松颈部肌肉直接转动脖子而造成损伤。

锻炼斜方肌:弯曲一只胳膊,使手置于背后,另一只胳膊也弯曲,使手心置于头顶,逐渐伸颈侧头。

在家看电视时可双手各持一瓶矿泉水,肘部伸直,向两侧平举与肩平齐。多次重复,以放松颈肩部肌群,起到保健作用。

饮食上应少吃油炸、快餐类食品,多吃粗粮及果蔬,合理的B族维生素摄入及足够的钙质补充是很有必要的。

避免选用太软或太硬的枕头,可选用太空棉慢回弹塑形枕或乳胶枕,或者选择常用的荞麦壳枕头。若颈椎发生急性损伤应及时就医,不可耽误。

来源:人民卫生出版社出版《远离颈肩腰腿痛:专家来帮您》

宝宝

耳朵进水了怎么办

读者提问:宝宝耳朵进水了要紧么?需要怎么处理?

专家解答:耳朵是宝宝身体的一个重要器官,而生活中耳朵意外进水是非常常见的,例如洗澡时、游泳时。当出现耳朵里进水又出不来的情况时,可能会引起外耳道炎甚至中耳炎。

大多数时候,进到耳朵里的水会自行流出来,因为我们的耳朵会分泌一种蜡质,称为耵聍,它能起到一定的防水、防御作用。但是,有时候,如果水没有流出来,水又比较脏,外耳道内的潮湿、划伤或擦伤,或过敏的皮肤状况,这些都会为细菌提供有利的繁殖环境,从而引发外耳道炎。

宝宝耳朵进水可能导致耳朵不舒服、耳朵闷、耳朵痒、耳朵疼痛,小一点的宝宝不会表达,可能出现摇头、挠耳或者烦躁、哭闹等表现,家长也可能发现宝宝耳道口有少量分泌物流出、耳道内有异味。如果宝宝的耳朵出现了感染症状或者发热,建议早去医院看医生。

那该如何把耳朵里的水弄出来呢?这几个小技巧可供参考。

一是可以让进水的耳朵朝下,并用手轻轻拉动耳垂,使耳道内的水慢慢流下来,然后用干燥的毛巾擦干。或者直接让进水的耳朵直接放在干毛巾上几分钟。

二是用手掌紧紧盖住进水的耳朵,轻轻向前、向后推动耳朵以产生一定的吸力,同时把头倒向进水的耳朵。

三是儿童可通过打哈欠或嚼口香糖来活动下巴,并把头倒向进水的耳朵。

但千万不要往耳道里插入诸如棉签、手指等来“掏水”,因为这样掏很有可能把耳道里的耵聍或异物往耳道深处推。如此,一来可能刺破鼓膜带来听力损伤,二来可能刮掉外耳道皮肤的保护性角质层为细菌提供有利生长环境。

来源:常州晚报

专家

少烫发和染发可防脱发

临床上,针对不同的脱发类型,有不同的治疗手段。当发现真正存在脱发问题时,应及时到正规医院对症下药,听从医生嘱咐,放松心情,配合治疗。日常护理时以下几招可以帮助减少脱发。

注意洗发频率。一般一周洗发2~3次,夏季可适当增加次数。洗头太频繁会破坏头皮的调节功能;洗发的同时最好用指腹按摩头皮,既能保持头皮清洁,又能帮助头皮活血。此外,还应注意洗发用品的选择,碱性或脱脂性强的洗发剂容易使头发干燥,因此最好不要用。

尽量避免使用塑料梳子。塑料梳子易产生静电,会给头发和头皮带来不良刺激,最好选用木梳或牛角梳,既能去除头皮屑,增加头发光泽,又能按摩头皮,促进血液循环。

减少烫发、染发。烫发、染发次数不宜过多,烫发剂和染发剂对头发的影响较大。反复烫染头发会使头发干枯、容易断裂,也可能引起过敏反应和头皮炎症,损伤毛囊,导致脱发。

长发者平时避免将头发扎得太紧,以防牵拉性脱发。

头发要经常改变分缝位置,可以避免某处头皮受到过度刺激,减少脱发的发生。

保证充足的睡眠,不要熬夜,还要保持良好的情绪,这些也是防脱发需要注意的方面。

饮食要均衡,多吃蛋白质高、维生素含量丰富的食物,如奶类、蛋类、瘦肉、鱼、豆制品类、新鲜蔬果。头发易出油者,多吃一些粗纤维食品与杂粮。此外,要限制脂肪的摄入,如肥肉、猪肉、动物内脏等,少吃糖类食物,不吃辣椒、生蒜等刺激性食物。

来源:保健时报