

眼皮跳是咋回事



图片来源于网络

我们常常会看到眼皮跳的情况,这时身边会有人说,左眼跳财,右眼跳灾。相信很多人也都听过这种神秘的解释。虽然不同文化中对于眼皮跳的迷信解释有所不同,但所谓的左眼跳财,右眼跳灾的说法实际上是完全没有科学依据的。

1. 眼皮闭合的生理机制

那好端端的眼皮怎么就不听使唤的跳动了呢?想要了解其中的原因,我们先要了解一下眼皮睁开闭合的机制。

我们眼睛轻轻地一闭一睁,精彩的世界就呈现在我们的眼前了。可别小看这一闭一睁的动作,它涉及到两种肌肉,当我们需要闭

上眼睛时,主要工作的是眼轮匝肌,它是眼皮的主要肌肉,围绕眼睛外周,能让眼睛产生闭眼的动作。

当我们需要睁开眼睛的时候,主要工作的则是提上睑肌,它的收缩可以让我们睁开眼睛。正常情况下,这两种肌肉相互配合,默契无间,睁眼闭眼都能丝滑的进行。而当我们眼皮跳时,其实是眼睑肌肉发生了颤动,进而带动皮肤的跳动。负责闭眼和睁眼的肌纤维基和提上睑肌的神经受到干扰,或是眼睛受到刺激时,就会造成上述两种肌肉的痉挛或颤动,出现眼睑抽搐,也就是眼皮跳。

2. 眼皮跳的原因

眼皮跳的原因主要分为生理性和病理性两大类。生理性眼皮跳动主要是由于疲劳、压力、过敏等造成的,长时间疲劳和精神紧张可能会导致眼皮跳。这种情况下,眼皮跳是眼部肌肉过度疲劳的表现。睡眠不足,长时间看电脑、手机和电视,长时间开车、长时间阅读和学习,都可能导致疲劳,导致眼皮跳。

人在压力过大时,容易出现生气、焦虑、紧张等情绪,这时很容易刺激情感,神经兴奋,导致肌肉活动增强,从而引发眼皮的跳动。有时

眼部的过敏也会导致眼睑肌肉紧张,从而引发眼皮的抽搐。其中花粉、螨虫以及眼部的化妆品造成的过敏比较常见。病理性的眼皮跳则是一种病症,通常持续时间较长,频率也较高。这类眼皮跳动大多与疾病有关,比如眼部疾病,如结膜炎、角膜炎等,导致眼部不适,从而引发眼皮的抽搐。另外,神经系统的疾病,如帕金森、多发性硬化等,以及神经损伤也会导致神经传导异常,引发眼皮的抽搐。

3. 我们该如何应对眼皮跳呢?

如果是普通的生理性眼皮跳,不用紧张,更不必相信迷信的说法。建议您保持良好的休息和睡眠状态,避免过度用眼。适当的休息能有效的缓解眼皮跳动。用手指轻轻按摩眼部周围的肌肉,或者用毛巾热敷一下眼部,都能有效缓解眼皮跳的症状。另外,使用人工泪液或者眼药水也可以有效地缓解眼部干涩,减轻和缓解眼皮跳动的现象。如果曾经有过眼部过敏情况的,就要提前做好防护,减少眼部过敏的风险。当您的眼皮跳得过于频繁或者持续时间过长,那很可能就不是普通的生理性眼皮跳了。我们建议您及时就医诊治,根据医生的建议进行针对性地治疗和康复。

作者:宗为民 来源:星空计划

辟谣

流言:有机蔬菜比普通蔬菜更有营养?

真相:不一定。蔬菜的营养受到品种、生长条件和采摘时间等多种因素影响。通常,同一类型的有机蔬菜与普通蔬菜在维生素和微量元素含量上没有显著差异,甚至有些普通蔬菜中的营养素含量还高于同品类的有机蔬菜。

有机蔬菜的主要优势在于农残量更低。但是在正规市场或超市购买的新鲜蔬菜农残量也符合国家标准,可以放心食用。

有机蔬菜在种植过程中往往需要更多的人工成本和有机投入品的成本。有机蔬菜价格高主要是因为其生产成本低,而并不意味着它们在营养价值上有明显的优势。

流言:胡子会越刮越粗?

真相:关系不大。胡子的粗细是由雄性激素和毛囊的分布情况等综合因素决定的,与是否刮胡子没有明显关系。

胡子生长与雄性激素密切相关,它是男性进入青春期的标志之一。一般刚进入青春期的男性,一开始长出的胡子比较细柔。但在一次次地刮胡子过程中,随着身体发育的同时,胡子也会随之越长越粗。这是男性在青春期的正常表现,与是否刮胡子无关。

再者,胡子的粗细是由毛囊中的毛乳头决定的,长出的胡子是已经死亡的角质细胞,刮掉与否都不会影响毛囊,也不会影响胡子的粗细。

流言:用泡沫轴滚小腿可以瘦小腿?

真相:不可以。泡沫轴是放松肌肉的工具,一般用于运动前的热身和运动后的肌肉放松。其主要目的是通过身体自重,适当加压于肌肉及深层的筋膜组织,最终达到放松肌肉,恢复肌肉功能的作用。滚压泡沫轴并不会分解肌肉,只有长时间的有氧运动或是长时间的饥饿可以达到分解肌肉的目的。

滚压泡沫轴后,会把持续紧张的肌肉拉长,视觉上会觉得腿围变小了,但是很快就会恢复原状。

总之,运动和放松相结合才能瘦腿,真正瘦腿的是运动,不是泡沫轴。

流言:海鱼比淡水鱼更有营养?

真相:没有太大差别。从营养学角度来看,两者都含有蛋白质、脂肪、矿物质和维生素等营养物质。在蛋白质上,两者的含量没有太大差别;在多不饱和脂肪酸上,海鱼富含DHA,但有些淡水鱼的DHA含量也不低。

有研究对淡水鱼和海鱼对比分析后发现,淡水鱼中EPA和DHA含量并不比深海鱼低,如淡水鱼类的鲈鱼比一些海鱼的DHA更高。因此,淡水鱼的DHA含量并不一定比海鱼低。

总之,鱼类是优质蛋白质来源,肉质紧实,脂肪含量低。海鱼和淡水鱼在营养成分并没有太大差异,大家可以根据自己的喜好来选择。

流言:高钙奶更补钙?

真相:那可未必。虽然高钙奶含有更多的钙,但其钙质多为添加的碳酸钙或乳酸钙,吸收率在1/4到1/3不等,吸收效果并不显著。再者,在牛奶中额外添加钙容易破坏其蛋白质体系的稳定,还会影响牛奶的口感和杀菌稳定性,因此奶制品中不会额外添加很多钙。

另外,人体每天对钙的需求量在800毫克左右,高钙奶中多出来的那几十毫克钙并不能发挥太多作用,更何况高钙奶中的钙吸收效果还不好。

此外,高钙牛奶中的钙含量虽然相对较高,但如果摄入过多无法被机体完全吸收,剩余的钙反而会作用于肾脏以及消化系统造成很大负担,严重时还可能引发高钙血症。

流言:腰椎间盘突出,推拿能“按”回去?

真相:不能。腰椎间盘突出是一种常见的脊柱问题。腰椎间盘突出后被纵韧带、椎管、椎弓和坚硬的棘突等多层组织保护,隔着多层组织的情况下,推拿是无法将其复位的。

虽然推拿无法使其复位,但在合适的情况下,推拿可以通过作用于腰间盘附近的肌肉、关节等,能暂时减轻腰间盘的压力,缓解腰疼痛的症状。

总之,对于早期和轻度腰椎间盘突出患者而言,合适的推拿手法可以有效缓解不适症状。对于已经突出或脱出的椎间盘组织,推拿是不能“按”回去的。

来源:北京科学中心

为什么有的人会晕车?可能是“中毒”了

晕车,学名“晕动症”(Motion Sickness),像晕船、晕机等,本质上也都是晕动症。早在两千多年前,古希腊医生希波克拉底就曾发现,在海上航行会影响人的身体,让人头晕、呕吐。

虽然人们很早就发现了晕动症,但至今仍未搞清楚引发晕动症的生理原因。

“感官冲突”是晕动病原因最常见的假说。

具体来讲,人类感知自己的位置和状态主要靠两套系统,一个是视觉,也就是眼睛直接看,另一个是位于内耳里的前庭,它能够感受人的运动状态、位置变化等。你把闭上眼睛、堵住耳朵,依然能知道自己是走路、站着、还是坐下,就是靠前庭。正常情况下,二者相互配合,你就能顺利完成各种运动。

但是,当它俩获得的信号不统一时,人就会出现头晕(一声)、恶心、呕吐等症状。

以晕车为例,当汽车前进时,前庭系统会

敏锐感觉到你在前进,但眼睛看到周围环境没有变化,又会告诉大脑你没有动,大脑被搞迷糊了,于是就出现了晕动症。顺着这个思路,坐车时靠边,看看窗外,不要低头看书、玩手机等,都可以缓解晕动症,因为它们实际上都是在让你的眼睛知道,你是在运动而非静止,避免与前庭系统冲突。

除了“感官冲突”外,还有人认为晕车可能是源于人自己的防御机制。1977年研究认为,人在中毒后,前庭系统可能会受到影响,而呕吐又是排出毒素最快的方法之一,因此在漫长的进化过程中,人类逐渐形成了这一套防御机制,也就是前庭遇到问题便会呕吐。

巧了,正如前面所讲,晕车时恰好前庭系统和视觉系统出现了认知不一样的情况,因此大脑会误以为你中毒了,于是赶紧呕吐……

2014和2016年发表的两篇论文在这个基础上,进一步探究了“中毒假说”。根据这两



图片来源于网络

篇论文,晕车时,人会出冷汗、体温下降,而这恰好也是中毒后的常见表现。因此,研究人员认为,晕车的一系列症状,可能都是人体本身的防御机制错误激发导致的。

虽然晕车只是个小问题,但随着对它进行深入研究,人们也会逐步揭开自己身体的秘密。

作者:胡桃夹子 来源:星空计划

护士! 快来! 有气泡输进去了!

感冒发烧,腹泻脱水……不管因为啥,你大概也在医院或者医务室打过点滴。

关于点滴,有一个几乎是所有人的共同点,就是在打点滴的时候,会不由自主地时不时抬头观察一下输液瓶里的液面位置,心里总是想着输液管里会不会混入空气?或者是担心有个气泡不小心顺着输液管输进自己的体内?

空气不会通过输液进入人体

通常来说,人体血管内的压力高于外界大气压,而由于这个压力的存在,会造成即便输液输完药水后,空气也不会通过输液针轻易进入血管内。

一般来说,血管内的血液反而会往外流向输液管中,这现象也称为回血。而输液之后的少量回血,在医护人员的及时处理下,并不会对身体造成影响。

除此之外,现在的输液管也都配备空气和杂质过滤装置,就是输液管下端扁平圆盘状的结构,一般可以透过透明外壳看到里面的滤芯。所以没必要担心气泡会随着输液进入到体内。

假如输进了空气确实有危险

人体输进多少体积空气才会危及生命?数据一般没有争议,但一般来说200-300毫升静脉空气就有可能致命!但是,要达到这个量,普通的针管是不行的,至少也得需要一个打气筒来注射。

一般情况下,20毫升空气剂量就会造成空气栓塞,可能造成严重的机体损伤。1949年,美国新罕布什尔州医生Hermann Sander通过给一名癌症晚期患者注射了40毫升空气的方式来施行安乐死,结束了病人的生命。但是,有

人在更大剂量的情况下,却幸存下来。2006年,一名法国医生报告称,一名82岁的男子在进行CT扫描时,本应注射90毫升造影剂,但却因为失误被注射了90毫升空气,幸亏及时进行纯氧治疗才拯救了他。

针对空气进入人体的情况,需要区分大气泡和小气泡,不同的气泡会造成的伤害不同。小气泡会堵塞毛细血管,后果轻则产生疼痛,重则造成神经损伤甚至瘫痪。一个小气泡阻碍血液流动的方式与固体阻塞一样:气泡的表面张力存在,血液的力量无法将其打碎或推动。如果注入的空气仍在静脉循环中,症状则可能从无症状到右心室梗死导致的心肺功能衰竭。在有症状的空气栓塞中,常见的是低氧血症和低血压,以及肺部产生的炎症变化导致气道阻力增加。

另一方面,大泡沫会造成空气栓塞现象(空气栓塞是指液体在细管中流动时,如果管内液体中混有气泡,液体的流动将会受到阻碍,当气泡数量过多时,可能造成管道堵塞,使得液体无法流动的现象)。

人的心脏就像一台老式汽车的燃油泵,正常情况下,心脏收缩室将血液挤出,使血液通过循环系统。假如当身体某一部位出现一个巨大的空气栓塞,心脏开始挤压它。空气只是不停压缩却不会移动,血液也随即停止流动,最终心脏也停止跳动。

气泡进入的位置不同,后果也会有所不同。注射或静脉注射产生的栓塞通常局限于静脉,但如果动脉中出现气泡,那么气泡会阻塞冠状动脉或大脑的血液供应,而冠状动脉堵塞则可能意味着死亡。

输液不会,那打针打进空气咋办?

在正规流程下,安全完善的医疗流程以及预防措施可以避免这种情况的发生。如果真的出现,空气栓塞也不是无法治疗的病症。

那么假设在注射过程中意外注入了空气,在血管中形成空气栓塞,怎么办?

打针时,不慎将空气注入静脉的情况虽然罕见,但是有可能引起严重的并发症。如果空气已经进入血液,最好的办法就是寻求专业的医疗救助。

1. 尽快拨打紧急服务电话:栓塞看起来很像心脏病发作或中风,后果同样严重。应该尽快呼叫急救服务,进行医疗干预。

2. 体位:如果是怀疑动脉栓塞,应保持患者水平。呼吸急促、胸痛、头晕、意识模糊/丧失是动脉栓塞的迹象。为防止气泡迁移到大脑,患者应该平躺。

如果怀疑是静脉栓塞,应抬高患者脚部。静脉栓塞在人的下肢尤其常见,症状可能与血栓相似,包括肿胀、硬度和发红。如果注意到这些症状与其他空气栓塞症状同时出现,调整患者姿势,让其左侧躺着,双脚高于头部15-30°。

3. 吸氧:如果不慎注入大量空气,引发空气栓塞时,患者会出现呼吸困难,此时应及时遵医嘱进行高流量吸氧,以此提高血氧浓度,纠正缺氧状态。

4. 其它处理方法:有条件的患者,可在专业医生操作下插入中心静脉导管,抽出注射进入体内的空气,同时家属也应严密观察患者的病情变化,如有异常及时告知医生处理。

来源:北京科学中心