



面对疼痛 千万别一忍再忍

疼痛是每个人一生中体验最早、最多的感觉。疼痛学专家日前呼吁,面对疼痛,千万不要一忍再忍,及早诊治才能享受无痛生活。

专家指出,面对频繁的身体疼痛,真正能采取药物治疗的人也是少之又少,而且存在不少误区:首先是疼痛来袭,能忍则忍,耽误了最佳治疗时机;其次是对疼痛治疗药物认识不清,应先根据症状区别疼痛类型,然后再选择止痛药。

专家介绍,疼痛可以分为急性疼痛和慢性疼痛。急性疼痛是与组织损伤、炎症或疾病过程相关的,持续的时间较短(通常短于3个月)的一种疼痛类型。如蜜蜂的蜇痛、分娩的产痛等。而慢性疼痛是指组织损伤痊愈后持续存在的,或者持续时间超过3个月的一种疼痛类型。

其实对于比较常见的骨关节痛、偏头痛、带状疱疹后神经痛、坐骨神经痛等病症,都有比较好的治疗方法,病人可以选择骨科、神经内科,还可以选择疼痛科。

(据健康网)

滴眼药 注意六细节



眼药水直接接触角膜,使用时一定要小心。

了解成分 眼药水的种类很多,有扩大瞳孔的,有抗过敏的,还有抗菌药等。使用前一定要了解其成分和作用。

贴上日期 眼药水的保质期通常为一年,但开封后最多用30天,因此药瓶开封时最好贴上日期。

用前看一看 使用眼药水时,如果不慎接触了睫毛或眼睑,保质期会缩短。每次使用前最好仔细看看眼药水,如果有絮状、沉淀,则不宜再使用。

每次点一滴 结膜囊最多只能容纳20微升的药液。一般来说,一滴眼药水的体积是30—40微升,因此每次点一滴就足够了。

每天4—6滴 以抗生眼药水为例,一般每天滴4—6次就可达到治疗效果。有些眼药水使用过多可能危及生命,如阿托品或噻吗心安眼药水等,短时间内大量使用可能导致心律失常、惊厥。

间隔15分钟 不同眼药水可能相互作用。滴眼药水后两分钟,眼球表面的药物浓度下降50%,5分钟后降至20%,15分钟后仅为最初的0.1%,这时药物成分基本被吸收完全,再滴另一种。

(一铭)

冬天手脚不再冰冷的秘方

寒冷冬季,许多人
有手脚冰凉的经历,在有
手脚发凉症状的人群中,女性占绝大多数。这是激素变化通过影响神经系统导致
皮下血管收缩和血液流量减少,
从而引发寒症。

手脚冰凉四大原因

● 循环障碍

心脏衰弱,无法使血液供应到身体末梢部位。

贫血:循环血量不足或血红素和红血球偏低。

人体血管收缩、血液回流能力就会减弱,使得手脚特别是指尖部分血液循环不畅,也就是人们常说的“末梢循环不良”。

● 阳气不足

中医认为,手脚冰凉是一种“闭症”,所谓“闭”即是不通,受到天气转凉或身体受凉等因素的影响,致使肝脉受寒。

肝脏的造血功能受到影响,导致肾脏阳气不足,肢

体冰凉,手脚发红或发白,甚至出现疼痛的感觉。

● 月经和生育引起的激素变化

在有手脚发凉症状的人群中,女性占绝大多数。这是激素变化通过影响神经系统导致皮下血管收缩和血液流量减少,从而引发寒症。

● 疾病因素

有雷诺病和雷诺现象、多发性大动脉炎,多发生于青年女性。血栓闭塞性脉管炎则多发生于中年男性。

此外,精神压力过大、心理过分敏感、平时过度操心、时常心神不安的人也是手足寒症的高发人群。



手脚冰凉的危害

手脚冰凉会导致女性月
经少、月经不规律,甚至不
孕;女性在经期、孕期和
产期等特殊生理时期,由
于体虚,更容易引起手脚
冰凉。

如果不及时加以预防,
会导致精神不佳、身体畏
寒。长期手脚冰凉在冬季
还可能致手脚冻伤。另
外与风湿病、胃病等疾病
有关。

女性手脚冰凉重调养

每到冬天,很多女性会
出现手脚冰凉的现象,长
时间手脚冰凉,不仅难受,
而且还容易生冻疮及其他
疾病。专家介绍,寒气成
为天气的主导后,人体内
的经脉也会随之而收敛,
气血运行也会随之而减
慢。人体手足的运动、筋
脉的伸展,主要靠气血来
滋养,气血运行减慢,必
然导致手足的气血不足,
使人感到手足不温而凉。

胡爱侠医师说,长期手
脚冰凉一般多发于女性,
特别是中年以上的女性较
为常见。脑力劳动者要比
体力劳

动者更易出现手脚冰凉,
在身体健康的年轻男性身
上则很少出现。手脚冰凉
会导致女性月经少、月
经不规律,甚至不孕。女
性在经期、孕期和产期
等特殊生理时期,由于体
虚,更容易引起手脚冰
凉,如果不及时加以预防,
会导致精神不佳、身体畏
寒。

出现手脚发凉的症状应
如何应对呢?可以采取体
育运动的方法,如每日跑
步、打球、做操等,老年
人还可以选取打太极拳等
柔和的运动。

(据新华网)

相关链接:

小妙招呵护冰凉手脚

要想缓解手脚冰凉的问题,专家为我们支出以下几招:

每天泡脚 在较深的盆中加入40℃左右的热水,让水漫过脚踝。浸泡20分钟左右,就会感觉到全身发热,这说明血液循环畅通后身体开始发热。如果在泡脚的同时再揉搓双脚,效果会更好。

有氧运动 慢跑、快步行走、跳绳、打太极拳等,都会让全身各个部位活动起来,促进血液循环。专家提示,运动时不可过度,因为高强度的运动会大量出汗,“发泄阳气”,起到相反的作用。

穿棉袜 纯棉袜子不仅柔软舒适,还可吸收脚汗,让双脚整天都能保持干爽舒适。

进补热量食物 天气冷,为增加热量,改善手脚冰凉,要有意进补温热食物,如牛肉、羊肉等,而且要尽量少吃寒性食物,如梨、荸荠等。

按摩手心、脚心 有时间的时候可以经常揉搓手心、脚心,以改善末梢血管的微循环状况,并具有温暖手脚的效果。

保证充足的睡眠 每天至少要保证7个小时的睡眠时间,因为充足的睡眠有利于储藏阳气,阴精蓄积。

(若西)