

吃药仰头闷容易噎到

有的时候,为了能顺利把药吞进肚里,我们往往采用“猛仰头”的方式。注意!这个动作很危险,你需要更新一下吃药“姿势”。

大家在影视作品或日常生活中经常可以看到这样的吃药方式:一手捧着药使劲往嘴里一捂,随即喝一大口水猛地仰头吞下,颇有些“英勇”的气势。

其实这种吃药方法是比较危险的,一方面猛仰头会使水迅速流下,但药却留在口腔或食管中,无法顺利下咽,还可能刺激食管;最重要的是,突然的仰头吞咽动作,会厌无法及时覆盖气管入口,容易使药物进入气管,造成呛咳和误吸。一旦异物误入气管,可引起堵塞导致窒息,对于老年人或存在吞咽障碍的患者,反复呛咳,还容易引起肺部感染。

接下来,带你打开吃药的正确姿势。

对于大部分药物,采用上半身保持直立的姿势(站立或者端坐),使食管大致与地面垂直,这样有助于药物快速、顺利通过食管抵达胃部,不易造成呛咳。

不同剂型的药物可以稍微改变服药时头部的姿势。

药片 密度比水大,易沉于水底,故服药时轻仰头,药片就可以顺利达到舌根,再缓慢下咽就容易得多了。

胶囊 其密度小于水,易上浮,此时稍稍低头微含下巴,舌根的位置较高,可以使胶囊靠近舌根,同样利于吞咽。

胶囊普遍比药片大,如果依然觉得不好吞咽,可以尝试将胶囊的长边平行放置舌头上,再缓慢低头吞下,对于长条状的大药片也可以采取这种方式服用。

特殊剂型 如舌下含服的药物、口腔贴片,可以不用直立的姿势服用。

据《北京青年报》

眼神迷瞪睁不开?可能是这种病

眼睛是心灵的窗户,每个人都盼望拥有一双顾盼流离的大眼睛。但有一部分人被自己下垂的眼皮遮挡了视线,不仅看起来没精神、影响外观,对于小朋友来说还影响视觉发育,由此经常抬头、抬眉导致抬头纹很深。大连市友谊医院眼科林楠主任医师介绍,这种“天不亮”就是医学上的上睑下垂。

如何判断?林楠医生介绍,可以用手指轻轻横压在眉骨上,睁眼,如能完全睁开,则上睑提肌属正常。如果无法完全睁开,则属上睑提肌力量较弱,有上睑下垂的症状。有上睑下垂的人,容易因过度睁眼而造成抬头纹、加快皮肤老化等,而且上眼皮遮盖瞳孔还会遮挡视野,其中重度下垂者容易造成剥夺性弱视。有部分患者眼睑下垂的同时会伴有小眼症、内眦赘皮等眼部畸形,严重者影响身体发育,需及时干预。

据《半岛晨报》

结直肠癌为何“找上”年轻人



日前,美国克利夫兰诊所(克利夫兰医学中心)一项研究表明,来自饮食的代谢产物,特别是与红肉和加工肉类相关的代谢产物是导致早发性结直肠癌的主要因素。该研究指出,饮食差异是年轻发病型和老年发病型结直肠癌患者患病率不同的最主要原因,这提示年轻人注重饮食健康是预防结直肠癌的最佳方式。

引发年轻人患结直肠癌的主要因素有哪些?高危人群如何通过科学调整饮食预防患病?日前,记者采访了中国抗癌协会肿瘤转移专业委员会委员、哈尔滨医科大学附属第二医院结直肠肿瘤外科教授黄睿。



多项诱因不容忽视

黄睿以一组数据说明了结直肠癌患病率的严峻态势。他介绍:“过去,大多数结直肠癌的新发和死亡病例主要集中在50岁至70岁的中老年群体。而《2019年全球疾病负担研究数据来源》显示,从1990年到2019年的30年间,东亚地区15岁至49岁人群的结直肠癌发病率从每10万人3.9例增长到10.1例,增幅近3倍。东亚地区结直肠癌患者发病率的增速超过欧洲和中亚地区,且死亡率更高。”

根据国际学术期刊《临床医师癌症杂志》的最新报告,上世纪90年代末,结直肠癌为美国50岁以下男女癌症死亡的第四大原因,但如今已上升到男性第一大、女性第二大原因。结直肠癌患者的年轻化趋势已被认为是严重的全球公共健康问题,并且早发性结直肠癌

通常在诊断时已处于中晚期,治疗效果较差,严重影响患者生存率,深入了解结直肠肿瘤发病机理并制定有效防治策略具有迫切性。

“研究显示,饮食习惯与结直肠癌的发病率有直接关系。”黄睿强调,红肉和加工肉类中的精氨酸等可能会促进结直肠癌的发展。生活中,年轻人偏爱食用这类食物,这无疑增加了他们罹患结直肠癌的风险。

环境因素、遗传和家族史也会对结直肠癌的发生产生影响。例如,接触有害化学品可能会诱发结直肠癌;而遗传性疾病,如家族性腺瘤性息肉病、黑斑息肉病综合征、林奇综合征等,均是早发性结直肠癌的已知风险因素。

不良生活方式同样需引起关注。“吸烟、酗酒、缺乏体育活动等不良习



早诊早治非常关键

治愈率。

第二是调整饮食。健康的饮食习惯是有效预防结直肠癌的关键,建议人们减少摄入红肉和加工肉类,增加水果、蔬菜、豆类 and 全谷物的摄入,这样有助于维护肠道健康。

此外,还需注意控制体重、避免环境暴露。黄睿建议,保持健康饮食的同时,人们每周应至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快步走、慢

惯均与结直肠癌的发生密切相关。”黄睿说。

此外,不同年龄的肠道菌群差异或将影响结直肠癌的发展和预后。黄睿说,年轻人的肠道由擅长修补肠道屏障和调节免疫反应的阿克曼菌和拟杆菌“掌权”,主要起到保护肠道的作用,但偶尔的菌群失调也会助推癌变。例如,在严重肠炎等导致的肠道菌群失调情况下,不产肠毒素的脆弱拟杆菌会大量定植,增加结肠中游离型胆汁酸的含量,间接促进癌变。对于老年人而言,芽孢杆菌、葡萄球菌和李斯特菌等有害菌相对较多,它们可能引发慢性炎症或分泌毒素,进而促进结直肠癌发展。菌群差异是导致年轻人和老年人结直肠癌发生机制不同的关键因素。

跑、骑行、游泳等。同时,减少吸烟和避免暴露于某些工业化学品环境中。全社会应加强对有害化学品行业的监管,并提升对相关产业工作人员的保护水平。

黄睿提醒,对于有结直肠癌家族史或其他风险因素的人群,医生可根据其健康状况制订个性化的筛查计划,帮助早期发现结直肠癌。

据《科技日报》

冬季泡澡搓澡解压方式不对容易伤身

力变差。轻者会造成皮肤干燥、瘙痒,严重的会患上乏脂性湿疹及感染性皮肤病。搓澡后,表面上看似皮肤光泽锃亮,然而搓澡的次数过于频繁,反而会加重冬季皮肤瘙痒或皮肤干燥的症状。

所以,不建议市民使用太粗糙的搓澡巾搓澡,可用普通毛巾代替,搓澡力度也不要过大,搓澡频率更不要过高。冬季北方气候干燥,洗澡频率在每周2至3次左右为宜,老年人每周1至2次。全身搓澡不要太频繁,十天半个月一次即可。搓澡时要选用质地柔软的搓澡巾,切勿因“搓不下泥”而加大力搓。水温也不宜过高,不是水温越高越能洗干净,水温控制在和体温差不多即可,不要超过40℃。洗澡和搓澡后,要涂抹润肤剂以锁住水分。在刚洗完澡、皮肤表面还有水珠和蒸汽时,涂抹身体乳最佳,可以更好地锁住皮肤水分。老年人皮肤本身就干燥,更不建议搓澡。如果瘙痒严重,不要过度抓挠,以免皮肤感染,要及时就医,在医生的指导下用药缓解症状。

除此之外,泡澡也不是所有人群

都适宜。心脏功能不良者;皮肤有创口;哮喘病、癫痫、恶性肿瘤、出血性疾病患者;孕妇、经期等人群都不适宜泡澡。另外,饮酒后或空腹也不要泡澡,而吃太饱则会引起消化不良、呕吐等情况。

冬季室外温度很低,导致人体内血管收缩,此时突然进入热水中泡澡,很容易使血管快速扩张,血液大量流向体表,从而心跳加速、血压升高,而此时心脏会呈缺血状态。再加上澡堂环境封闭,人员密集,空气中含氧量大大降低,缺氧也会加剧心脏负担,很容易诱发心梗的发生。

如果要泡澡,在这之前可以喝一些温开水,待体温升高些后,再进入水池中,避免产生巨大的冷热温差;水温不宜过高,一般控制在40℃;泡澡时间不宜过长,15至20分钟较佳,避免产生缺氧,增加心脏负担;老年人要有家人陪同,并随身携带必需药品。一旦感到胸闷气短,要马上离开浴室,到空气畅通的区域躺下,保持情绪平稳,同时注意保暖。

据《今晚报》

