

左眼跳财右眼跳灾?别信!

俗话说,左眼跳财,右眼跳灾。所以有些人右眼皮跳时担心坏事降临,左眼皮跳时就琢磨低头捡钱,外加买彩票,到头来是既没有大祸临头,也没有发财。

眼皮跳到底怎么回事

组成眼睑的肌肉中有一种叫作眼匝肌,它环绕着眼睛,就像一个扁圆的车轮。当它收缩时,眼睛就会关闭。两只眼睛的眼匝肌分别被两根面神经掌控着,这两根面神经又被大脑深处的核团掌控。平时,我们的眼睛一直在不停地眨,这样就可以把泪液刷到角膜和结膜上,从而营养和保护眼球表面的结构,只是人并不会有什么明显感觉。但如果掌管眼睑肌肉的神经受到了过度刺激,就会指挥着肌肉反复收缩,让眼皮连续活动,人就感觉好像是眼皮在跳了。

眼皮跳有什么大不了

生活中谁还没有过几次眼皮跳呢?可大部分的眼皮跳都会转瞬即逝,你还没来得及及琢磨它是什么毛病,就已经结束了。事实上,大多数的眼皮跳也确实不是什么大毛病,只是眼睛疲劳或者过度紧张罢了。如果你跑了一个800米,刚

停下来时,腿部肌肉肯定还在跳,对于眼睛来说也一样。这种生理性的眼皮跳,只要休息好了就会消失。但如果你的眼皮总是不听话,每天都要跳很多次,而且越来越频繁,持续1个月还不好,那就该去医院看看。如果你的眼皮一刻不停地跳,两周就该去看医生了。如果你两边的眼皮同时跳,应该尽快去医院。

能够引起眼皮跳的疾病,最常见的是面肌痉挛,另一个是眼睑痉挛。这两个病听上去很像,实际上是完全不同的两种病。面肌痉挛是指一侧面部肌肉不自主地无痛性阵发性抽搐。起初表现为眼皮跳,可累及面部肌肉、口角,甚至颈部肌肉。发作时病人一侧面部频繁抽搐,睁眼困难,可伴有口角歪斜。眼睑痉挛是指双侧眼皮肌肉不能控制地收缩引起眼睛闭合,常表现为眼部不适,频繁眨眼或睁眼困难、怕光,后期发作频繁,睁不开眼,严重影响开车、读书、看电视、写字,出现功能性视力障碍。



肉毒素可有效治疗

目前对于上述两种疾病,国际指南及国内专家共识均推荐肉毒素注射为一线治疗方案。肉毒素早在1989年被美国食品药品监督管理局批准至今已在83个国家获得批准上市,用于20多种不同的适应证。选择合适的肌肉

或靶组织,注射合适剂量的肉毒素,可引起局部的化学性去神经支配作用,迅速消除或缓解肌肉痉挛、自主神经功能亢进的相关症状,重建主动肌和拮抗肌之间的力量平衡,改善肌肉异常或过度收缩相关的疼痛、震颤、姿势异常、运动障碍或汗液、唾液分泌过多的表现,明显提高患者的生活质量。/ 本报综合

身体过瘦 容易导致多种疾病 要警惕突然消瘦

减肥已经成了不少人生活中的主题之一,诚然肥胖不但会影响外形、导致自卑,还会带来健康问题。但是体重过轻不但不值得羡慕,而且有可能引发各种严重的身体问题。经济日报-中国经济网科技频道发现,如今很多人以瘦为美,不少本来就纤细的女性朋友因为对自己某些部位不满意,仍然坚持“减肥”。

身体过瘦容易导致多种疾病

但实际上体重过低会给身体带来很大的风险。体内脂肪与蛋白质减少,体重下降超过正常标准10%时,即称为消瘦。这里所指的消瘦一般都是短期内呈进行性的,有体重下降前后测的体重数值对照,且有明显的衣服变宽松,腰带变松,鞋子变大以及皮下脂肪减少,肌肉瘦弱,皮肤松弛,骨骼突出等旁证。

不明原因的消瘦非常危险

主动减重导致消瘦固然有很多危害,但更值得警惕的是原因不明的突然消瘦。如果没有运动和减肥,体重却持续下降了10%,就必须引起重视,要及时查明原因。如果饿得快、吃得多,但体重还持续下降,那么很有可能和甲亢或糖尿病有关。如果早上醒来心率偏快并且大便次数增多,那么很有可能是甲亢,反之则有可能是糖尿病。

增加体重也要科学健康

调查发现,增肥和减肥有相似之处,就是不能一蹴而就,要循序渐进,否则很有可能给身体带来更大的伤害。体重不足的人通常饮食不均衡,改变饮食习惯非常重要。正确的饮食首先要做到营养均衡:碳水化合物、蛋白质、膳食纤维都要够量,各种维生素和微量元素也不能少。在营养均衡的前提下,提高摄入的总热量,如果胃口实在不好,可以在食谱中适量添加热量密度高的食物,比如糖果、蛋糕或冰激凌等。但需要注意的是,不要突然大量提高热量摄入,要给身体一个适应的过程。除此以外,还应该规律的作息,足够的睡眠,并加上适量的运动。对于想要增重的朋友来说,力量锻炼是很好的运动。合理的力量锻炼配合足够的营养可以增加肌肉,让身体变得更健康有力。/ 本报综合

预防打鼾记住8个妙招

■首都医科大学附属北京朝阳医院急诊科 郭树彬 马帅

医学研究表明,轻度的鼾声对人体健康影响不大,引起医学界关注的鼾症是睡眠中伴有呼吸暂停的鼾症,可导致不同程度缺氧,时间久了,会引起人体内激素分泌功能紊乱,从而造成多种系统、组织器官的损害;引起大脑、血液严重缺氧,形成低氧血症,对心血管系统损害甚大,可引起高血压、冠心病等,严重者可致夜间猝死。儿童鼾症则会影响到身体与智力发育。记住8个妙招可以预防打鼾。

- 1.增强体育锻炼,保持良好的生活习惯。
- 2.远离烟酒。吸烟能引起呼吸道症状加重,饮酒加重打鼾、夜间呼吸紊乱及低氧血症,尤其是睡前饮酒。只有保持鼻、咽部的通畅,才能减轻鼾声。
- 3.对于肥胖者,要积极减轻体重,加强运动。我们的经验是减轻体重的5%~10%。
- 4.鼾症患者多有血氧含量下降,故常伴有高血压、心律失常、血液黏稠度增高,心脏负担加重,容易导致心脑血管疾病的发生,所以要重视血压的监测,按时服用降压药物。



- 5.睡前禁止服用镇静、安眠药物,以免加重对呼吸中枢调节的抑制。
- 6.采取侧卧位睡眠姿势,尤以右侧卧位为宜,避免在睡眠时舌、软腭、悬雍垂松弛后坠,加重上气道堵塞。可在睡眠时背部垫一个小皮球,有助于强制性保持侧卧位睡眠。
- 7.手术后的患者要以软食为主,勿食过烫的食物。避免剧烈活动。
- 8.鼾症患者还应预防感冒,并及时治疗鼻腔堵塞性疾病。/ 本报综合

发现“早期信号” 有助及时干预阿尔兹海默症

10月10日是第26个世界精神卫生日。阿尔兹海默症,也就是俗称的老年痴呆症,是我国当前重点防治的精神疾病之一。专家提醒,发现“早期信号”有助及时干预这种疾病。

随着人口老龄化加快,我国阿尔兹海默症发病率逐年上升。重庆市精神卫生中心主任医师谭小林介绍说,目前该中心老年科几乎每周都要收治1—2位阿尔兹海默症患者入院,而门诊干预的人数更多。

阿尔兹海默症的病程可以分为可能阶段、很可能阶段、可疑阶段、确诊阶段和中晚期。而在可疑阶段以前发现并及时干预效果最佳。

“对于阿尔兹海默症,尽管目前没有可以根治的药物,但如果病人能够接受早期诊断,在早期就进行干预,服用合适的药物进行治疗,再加上良好护

理,可以延缓病情发展,也能减轻家属负担。”谭小林介绍。要做到早期干预,首先就要及时发现这种疾病的3个早期信号,一是“社会退出”。谭小林解释说,所谓“社会退出”就是不按正常的社会规则行事,虽然此时老人智力、记忆力等几乎没有问题,但就是在涉及一些常理的地方,会“乱来”,自己却认为行事正确。二是忧郁、不招呼人、情感淡漠。“如果老人出现无精打采、睡眠不好、情绪沮丧等忧郁症状时,一定要当心。”谭小林称,抑郁症常常是阿尔兹海默症的早期表现之一,老人会表现出待人冷淡,或情感反应迟钝。三是注意力分配困难,动作难以协调。专家建议,如果老年人出现以上3种信号,需要及时到精神科检查,并进行提早干预。/ 本报综合

高血压开始 “盯上”年轻人

在多数人的印象里,高血压只“偏爱”老年人,和年轻人没啥关系,但其实不然。8日是第20个全国高血压日,专家提醒,高血压低龄化趋势明显,18岁就患病的不在少数,青年人需养成科学健康的生活习惯,警惕高血压。“近几年,十八九岁、二十来岁的小伙子和小姑娘患高血压的越来越多。”解放军第253医院心肾内科主任医师霍刚说,“有的收缩压竟能达到180mmHg,很危险。”他介绍,医院常年负责新兵的体检工作,这些年轻人中每年查出高血压的人占4%。“结合门诊中出现的病例,患高血压的年轻人大多体型较胖,并伴有其他不良习惯。”

高血压是指以收缩压≥140mmHg、舒张压≥90mmHg为主要特征的慢性、非传染性疾病。患者早期常无症状,或仅有头晕、头痛、心悸、耳鸣等症状。表面上看,它是一种独立的疾病,实际上是引发心、脑血管和肾病变的一个重要的危险因素,如果控制不当就会病变,引发脑中风、心梗和肾功能衰竭等病症,严重时可猝死。霍刚说,高血压“盯上”年轻人,这与遗传因素有一定关系,但主要原因还在于年轻人不科学、不健康的生活和饮食习惯。他介绍,现在许多年轻人以“吃货”自居,毫不在意体重;吃东西追求“重口味”,钠盐摄入量超标;爱吃油炸食品、肥肉等,食入较多饱和脂肪酸;频繁饮酒、饮酒过量;长期吸烟;作息无规律,精神持续紧张。这些因素都是导致高血压的罪魁祸首。他提醒,得了高血压一定要及时治疗,勿小病拖成重病,养成锻炼身体的好习惯,保持好体重可有效防治高血压。他建议,高血压患者应减少钠盐摄入,替换为钾盐更好。多食用富含叶酸的绿色蔬菜利于防治高血压,烹饪时采用水煮的方式更不易叶酸流失。“女性还要注意,口服避孕药也会诱发高血压,有高血压家族史的女性不宜口服避孕药,应改为其他避孕措施。”/ 本报综合