

一日之计在于晨 不妨花3分钟给自己做个体检

早上起床后,花3分钟进行一些简单的自我检查,对身体非常有益。若发现以下症状,就需要引起警惕。

头晕

如果晚上熬夜了,或者因为心里想事睡不好,早上可能会出现头晕。但其他原因也会导致头晕,比如血黏度增高时,血流减慢、血氧含量下降,会导致大脑供血供氧受到影响。经过一夜睡眠,血黏度的峰值往往在早晨出现,此时就会出现头晕现象。

此外,起床后头晕往往也是高血压的表现。起床后最好拿血压计进行测量,如果血压高于130/80毫米汞柱,就要引起警惕。

手麻

起床后出现手麻需要警惕以下四种情况。

神经根型颈椎病:手指麻木是该病的典型症状,还会伴有颈肩部肌肉酸痛、上肢放射性疼痛等症状,常见于白领、长期伏案工作的人群。

糖尿病:糖尿病也可导致手指麻木,麻木的感觉多在四肢末端,两侧对称出现。

中风:对于年龄在40岁以上的中年人,如果经常出现头痛、眩晕、头重脚轻、肢体麻木等症状,并且平时有高血压、高血脂、糖尿病、脑动脉硬化等疾病,应警惕中风。

腕管综合征:多因屈指肌腱鞘发炎,压迫腕管内的正中神经,引起手指麻木、刺痛等症状。

身体浮肿

睡前喝太多水或者晚上吃得太多,早晨也可能出现轻度的浮肿。这

类浮肿会在起床后20分钟之内彻底消失,若没有改观,则需要检查肾脏以及心脏的情况。

肾脏问题导致的水肿,特征非常明显,如水肿处按下去不仅不会回弹,还能看到褶皱纹路,甚至能看到自己的指纹。

此外,肾性水肿多从眼睑、颜面部开始,随后会逐渐出现在下肢、脚踝处。常常会伴随排尿困难、尿液起泡沫、尿量减少、尿液颜色改变、血压升高等症状。

而心衰型水肿是“一按一个坑”,且凹陷处过一会儿才慢慢回弹。

关节僵硬、脚底疼痛

起床后,如果手指、手掌、膝盖、脊柱、关节部位发生僵硬,需要警惕类风湿性关节炎。此外,如果起床后

以后脚接触地面有酸痛感,而活动后能够缓解,但是继续运动或者长期站立以后又开始酸痛,则需要怀疑足底筋膜炎。

眼尿性状改变

正常的眼尿大多是透明或淡白色的,量少无异味,也不会引起眼部不适。如果起床后发现眼尿突然增多,性状有些许改变,很可能意味着眼睛出现了问题。

眼尿呈黏稠的白色丝状,可能是干眼症或急性过敏性结膜炎所致。如果是稀薄稍带黏性的水样液体,往往预示着病毒性角结膜炎、早期泪道阻塞、眼表异物、轻微外伤、过敏等。

此外,眼睛若有黏脓性分泌物,应考虑慢性过敏性结膜炎、沙眼的可能。
上海市健康教育协会 供稿

维生素D是一种脂溶性的维生素,不仅有助于骨骼健康,还能调节人体的血钙平衡,维持机体正常的血钙浓度。

那么,应该如何科学地补充维生素D?成年人只要经常接触阳光,每天在9~10时或者14~15时的阳光下晒10~20分钟即可。

在膳食补充方面,维生素D主要存在于海水鱼(如沙丁鱼)肝脏、蛋黄等动物性食品及鱼肝油制剂中。经常饮用维生素D强化牛奶,也可补充维生素D。

需要注意的是,维生素D也并非“越多越好”。维生素D的中毒剂量虽然尚未确定,但过量摄入可能会引发包括食欲不振、体重减轻、恶心呕吐等症状在内的诸多副作用,严重的会发展成多脏器的转移性钙化和肾结石。

根据我国制定的膳食营养素参考摄入量,0~4岁、4~7岁、7~11岁人群的维生素D可耐受最高摄入量分别为每天20微克、30微克和45微克;11岁及以上人群(包括孕妇、乳母)的可耐受最高摄入量为每天50微克,65岁以上老人推荐摄入量为每天15微克。

中国营养学会理事 荣爽

补充维生素D,适量就好

“地中海饮食”有利于类风湿关节炎患者

类风湿关节炎是一种以全身炎症和关节破坏为特征的慢性自身免疫性疾病,患者往往会出现关节疼痛、变形等症状。事实上,该病的严重程度与患者所处的环境和生活因素的改变密切相关。有研究表明,长期采用地中海饮食模式,能够明显减轻类风湿关节炎患者的相关症状。

地中海饮食模式起源于20世纪60年代,地中海沿岸国家(如希腊、意大利和西班牙)倡导食用新鲜农产品、橄榄油、坚果和海产品。其中的水果、蔬菜和全谷物是重要的抗氧化剂来源,抗氧化剂有助于抵抗氧化应激反应,从而减少炎症;此外,橄榄油

和鱼类等食物中的健康脂肪,如欧米伽-3脂肪酸,有助于保护心脏功能。

具体来说,建议类风湿关节炎患者每天早上喝一杯自制的绿色饮料(包括绿色蔬菜和水果);每周至少食用两次油性鱼,如沙丁鱼、三文鱼或金枪鱼;每天大量摄入来自鳄梨、坚果、芝麻种子或芝麻酱的单不饱和脂肪酸;每天摄入奇亚籽和亚麻籽油;每天食用无糖酸奶和味噌(即一种发酵的大豆酱);每天食用高酶水果,如菠萝和木瓜;每天饮用绿茶也很不错。

此外,有研究表明,地中海饮食可以帮助改善



图源:千图网

患者情绪,减少抑郁和焦虑的症状。这对于类风湿关节炎患者来说尤其重要,因为长期的疼痛和功能减退往往会导致他们的生活质量下降,心理压力增加。

上海长征医院风湿免疫科 刘欣(主治医师)

千家药方

治干燥综合征方 取葛根、女贞子、生熟地、太子参各15克,玉竹25克,知母、麦冬、天冬、枸杞子、白芍、玄参各12克。水煎服,每日1剂,分早晚两次服。

治哮喘方 取面粉、米醋各适量,白矾30克。将白矾研成细末,与面粉、米醋调为糊状,外敷于双足心涌泉穴,用纱布包扎,每日一换,连续贴敷3~5天。

方明



上海市健康教育协会
Shanghai Health Education Association
本版由上海市健康教育协会协办

撑把“小雨伞”,让儿童口腔治疗更便利

口腔科医生平时在帮儿童进行治疗时,经常会使用器械打磨牙齿,而这些器械会喷出大量的水,很多儿童因此受到惊吓。这个时候,医生会给牙齿撑起一把“小雨伞”。

医学上,将这样的“小雨伞”称为“橡皮障”,这是一张可以把水隔开的橡皮布,利用橡皮布的弹性,套在牙颈部作为屏障,从而使接受治疗的牙齿与口腔隔离。其由橡皮障布、橡皮障架、橡皮障

钳、橡皮障夹、打孔器组成。

使用“小雨伞”能够隔离唾液,保持治疗区的干燥和清洁。还能避免唾液进入牙本质或牙髓,降低被感染的风险。此外,由于儿童在治疗时往往比较紧张,而“小雨伞”能够隔离治疗器械、牙碎片,防止吞咽意外。对医生来说,则能够让治疗时的视野更清晰,让治疗进程更便利。

上海市口腔医院儿童口腔科 刘欢

经常腿抽筋 别总怨“缺钙”

经常腿抽筋很容易让人联想到“缺钙”,其实缺乏锰元素也会导致腿抽筋。锰可以维持骨骼的正常生长和发育,如果机体长期处于缺乏锰元素的状态,就容易对骨骼的发育产生不利影响。

为保持身体的稳定与平衡,人体骨骼里存在着两种细胞:破骨细胞和成骨细胞。而锰一旦减少,破骨细胞就会增多,从而导致成骨细胞活性受到抑制,“平衡”就被打破,自然会出现骨骼方面的问题。

中国营养学会推荐,18岁以上的成年人,每天需要补充4.5毫克的锰。如果女性处于怀孕期,每日摄入的锰元素要在健康人群的基础上多加0.4毫克。处于哺乳期的女性,每日摄入的锰元素还需在普通人的基础上多加0.3毫克。

生活中,应多摄入富含锰的食物,如粗粮、坚果、蔬果等,另外,咖啡中的锰含量也很高,可以适当摄入。
汪梅

杨高公交公司开展安全操作与保养维护专项培训

为提升公司维修队伍的技术水平,更好地保障车辆性能等各方面状况完好,杨高公交修理分公司于近期组织各车间安全员、技术主管、班组长、岗位工等开展了一次专项培训。



本次培训主要分为两个部分。第一部分主要是安全操作规程培训。培训老师通过之前发生的事故案例,详细讲解了维修操作错误的地方,提醒大家一定要注意这些细节,避免发生不必要的人员伤亡与车辆事故。

第二部分是普及安全操作规程。修理分公司通过自己拍摄的专业化操作视频,讲解了叉车、高处作业、动火等各个操作环节需要注意的事项。在专项维护保养方面,质量部分分析了前期检查问题的案例,提醒大家如何减少人为操作失误和车辆故障报警的发生。

学员们纷纷表示,此次培训受益匪浅,各车间会切实落实好各项安全操作规程和规范的维护保养,从而更好地保障生产安全和车辆的各项性能的完好。
葛伟

夫妻为何同患癌?

39岁的熊女士和她41岁的丈夫平时身体健康,夫妻俩都是南方人,口味接近且喜食腌菜。不久前,两人一同体检,结果却让他们咋舌,两人都被诊断为胃癌。

夫妻俩几乎同时或先后发生的癌症,医学上称之为“夫妻癌”,属于“家族癌”的一种。《美国2018癌症数据报告》曾提出“家族癌”概念,即某些家族中,有一人患癌症,其他成员可能同样患癌症,既可同时发生,也可先后出现,患癌部位可相同,也可不同。

夫妻二人作为密切的共同体,有更多机会长时间暴露于同一致癌因素下,从而导致“夫妻癌”相对更易出现。

医学上提出“夫妻癌”的说法,并不是说夫妻一方患癌,另一方也在劫难逃,而应当检视自己以及家人的生活方式,要改掉那些自己习以为常的坏习惯。 柳冰



千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 全国热线电话: 0512-67274512
地址: 苏州市观前街91号 网址: caizhizhai.tmall.com