

女性穿衣有讲究 选错衣物易伤身

你知道吗,穿错衣服也会影响身体健康,白领女性常穿以下4种衣物会危害你的健康。

紧身牛仔裤“勒”出危害

牛仔裤过紧,不仅会让人产生一种压迫感,还会减少腿部肌肉的血液供应造成小腿肿胀,长期如此,易损伤神经。

腰身过紧的衣裤会造成内部器官压力变大,导致食物下肚后产生胃酸逆流、胃灼热等,久而久之,整个消化

系统都会出现问题。

建议:选购牛仔裤应以稍大、透气、棉布材质为宜;穿着时,不论下蹲还是抬膝盖,都不宜感觉过紧。

连体塑身衣“裹”出疾病

塑身裤会使女性分泌物积聚在湿润环境中无法散发,容易刺激外阴,引起外阴炎症。

塑身内衣紧贴在身上,使皮肤不能正常地呼吸,尤其是在出汗后,汗液不能及时挥发,易造成毛孔阻塞,局部

皮肤可出现红肿,引起毛囊炎,还易导致皮肤粗糙。

建议:尽量少穿塑身衣,每天穿着不宜超过5个小时。

内衣选不对“挤”出风险

如果内衣过紧,会对胸口处的肌肉造成压迫,出现手臂酸麻、痛、劳累感等症状。内衣侧带和肩带过紧还会压迫胸椎血管与神经,引起头晕、恶心等症状。

此外,太紧的内衣还会影响乳房及其周围的血液循环,容易使有毒、有

害物质滞留在乳房组织内,影响其正常功能,甚至增加乳腺癌等病变风险。

建议:内衣一定要选择天然柔软的材料,如棉、丝等,穿着舒适透气。

瘦腿袜“压”出隐患

长期穿着瘦腿袜,会导致下肢血管长期受到挤压,血管功能衰退,出现下肢静脉曲张、静脉炎、脉管炎甚至“老烂腿”等多种下肢周围血管疾病。

由于瘦腿袜材质中往往含有氨纶,并不是很透气,有可能造成皮肤过



图片来源于 IC photo

敏,易过敏的女士需要谨慎穿着。
建议:为了自身的健康,最好不要常穿塑形丝袜,需要时可选择适合自己腿型的、弹性较好的丝袜,以减少健康威胁。
张璐

肾脏「闹情绪」信号早知道

肾脏不仅可以清除体内的尿酸、尿素氮、肌酐等有害物质,而且负责调整体内水分和血压,维持电解质和酸碱度平衡,当它“闹情绪”时,会发出警告信号。

泡沫尿 尿液中如果出现很多和啤酒沫一样的泡沫,很久都不会消失,就应引起重视。这可能是出现蛋白尿,是肾病的典型症状之一。

引起蛋白尿的原因除了原发性的肾脏疾病之外,糖尿病肾病、高血压肾病等继发性肾病也有可能引起这种问题,需要到医院进行检查之后才能找到问题所在。

血尿 尿液发红,甚至可以看到尿液中带有血凝块,此时应提高警惕。这种情况被称为血尿,是尿液带有大量红细胞引起的,有可能是肾脏出现异常,也可能是尿道或前列腺异常的征兆,应及时去医院检查。

夜尿增多 肾病患者在早期很难发现身上出现的症状,当出现夜尿多的时候,往往意味着肾病已经比较严重了,此时一定要尽快到医院检查并治疗,避免病情恶化难以控制。

肾脏有问题还可能尿频、尿急、少尿等情况。另外,肾脏疾病还会产生水肿、贫血、高血压、全身乏力、食欲不振等症。
永杰

心绞痛发作 此药可救命

硝酸甘油是经典的治疗心绞痛的药物,作用在于扩张血管,通过扩张心脏外周的静脉来减少流向心脏的血液量,减轻心脏负担。因此,患有冠心病或心绞痛的患者可以随身携带一些硝酸甘油片。

如果心绞痛突然发作,患者应该立即停下正在进行的工作,马上在舌下含服一片硝酸甘油或者口服速效救心丸,等待心绞痛缓解。如果10分钟后症状还没有减轻,应立即呼叫救护车。

需要注意的是,心绞痛发作时的剧烈疼痛,会让患者陷入极度的恐慌,这可能会加剧心绞痛的症状。因此需要尽快控制情绪,保持心脏状态的平稳。
亚运



图片来源于 IC photo

面对新冠病毒“新毒株”,“未阳”人员更脆弱吗?

这波新冠病毒疫情中,很多人至今感觉自己没有“阳过”。比如有的市民由于防护措施到位确实没有感染过新冠病毒,有的市民感染后没有出现症状,而有的市民在这波疫情之前就感染过,自己却没有注意到,其实体内还带有抗体。

没“阳”过的人如果面对新毒株,

会比“阳康”者更脆弱吗?事实上,感染后病情的轻重与病毒的致病力有关。目前,奥密克戎各变异株的致病力相差无几。如果是曾经“阳过”的人再次感染,病情可能会相对第一次感染更轻。而没“阳过”的人依旧不能松懈,要做好防护。不过也不用太担心,即使感染了新冠病毒,病情也会与其

他人第一次感染时的程度类似。

感染新冠病毒后,人体会产生抗体,感染过新冠病毒后3到6个月内,一般不会二次感染。抗体水平会随着时间而逐渐下降,这时候,谁的免疫力强,抗体水平下降得慢,谁就会获得更长时间的“保护”。

中国疾病预防控制中心 常昭瑞

孩子矮小需做哪些检查?

造成孩子身高矮小的原因有很多种,如遗传因素、母胎影响、疾病、环境因素、饮食营养等。对于一个矮小儿童,医生会非常详细地询问孩子的病史,进行全面的全身体格检查,测量身体的比例,并选择必要的实验室和影像学辅助检查,以弄清楚矮小的原因。其中比较重要的检查有:

血液学检查 可以了解孩子重要脏器和营养的情况,通过一些动态激发试验,了解和生长密切相关的内分泌激素情况,判断有无异常,例如生长激素缺乏症。

影像学检查 骨龄可以帮助医生了解孩子骨骼发育的情况,帮助制定治疗方案,通过比较不同

时间的多张骨龄片,可以判断孩子的生长潜能和治疗效果。而头颅核磁共振可以显示下丘脑垂体是否存在病变,其有“内分泌司令部”之称。

遗传性检查 对于一些特殊的患者来说,往往需要进行染色体甚至基因检测,用于确定是否属于遗传性疾病。目前,随着新一代基因检测技术的进步,以前有一部分找不到原因的矮小孩子(医学上称为特发性矮小症),当下能够通过检测发现一些遗传基因上的问题。因此,有时候当矮小孩子合并一些特殊表现时,医生会建议进行基因分析。

瑞金医院儿内科 肖园

香椿虽美味 警惕致癌物

香椿的美味往往让人欲罢不能,但是,香椿中经常也会潜伏一种危险分子——亚硝酸盐。

所有植物中都含有硝酸盐和亚硝酸盐。亚硝酸盐是具有一定毒性的,还会增加患癌症的风险,因为亚硝酸盐与蛋白质分解产物在酸性条件下发生反应,易产生亚硝胺类物质,而亚硝胺是已公认的致癌物。

吃香椿前,只要用热水烫30秒,



图片来源于 IC photo

就可以去除绝大部分亚硝酸盐。另外,挑选香椿时,尽量选择嫩芽,并且在其最新鲜的时候食用,因为此时香椿芽所含的硝酸盐和亚硝酸盐比较少。
江茵

冬日起床不妨“磨蹭”点

冬天天气寒冷,是心梗、中风等心脑血管急症的高发期。

受人体生物钟的影响,早上6~10点,是血压的“火山时刻”,约有40%的心肌梗死、29%的心脏性猝死

在此时发生。

一整晚的睡眠会使得血液循环变慢,血液更加黏稠,睡醒后,人体恢复为兴奋状态需要一定的时间。

此外,冬天气温低,血管更容易处

于应激状态,迅速起床,身体可能由于一时无法适应,导致出现头晕、心悸、体位性低血压,甚至引发心血管意外。尤其是高血压、糖尿病患者,要注意避免起床太快。
胡科

维生素C,解决了船员的「大麻烦」

维生素家族中,知名度最高的当数维生素C。其应用和发展史要追溯到古代欧洲的大航海时代。那时,对水手们来说,最致命的不是海盗,而是一种怪病——坏血病。

这种病的症状,一开始是四肢无力、肌肉疼痛,到后来牙龈和皮下出血,最后器官衰竭死亡。直到18世纪末,英国海军强制船员们吃新鲜橘子和柠檬,才彻底摆脱了坏血病的困扰。但治愈坏血病的关键成分,始终是一个谜。20世纪初,欧洲和美国的众多科学家通过动物模型验证和化学分析,最终确定了“己糖醛酸”这种成分,就是治疗坏血病的维生素,并根据其主要功效,命名为抗坏血酸,也就是维生素C。

一般来说,每天吃够一斤蔬菜与半斤水果就能满足身体对维生素C的需求,不需要额外吃维生素补充剂。维生素C含量丰富的食物有鲜辣椒、油菜、苋菜、芥菜、鲜枣、山楂、猕猴桃等。跟脂溶性维生素相比,水溶性的维生素C比较脆弱,所以蔬菜的烹调应当追求鲜和快,吃最新鲜的蔬菜,先洗后切,急火快炒。除此之外,适量加醋也有助保护维生素C。

曹展(注册营养师)