

腋下异味怎么办? “联合部队”消除身心尴尬

炎炎夏日,在拥挤的车厢内、熙熙攘攘的人群里,总能闻到人们的腋下异味(腋臭)。腋下异味虽然不影响全身健康,但很多人会因此不敢抬起手臂,抵触近距离交流,甚至产生自卑心理,给生活造成了一定的困扰。

腋臭是一种常染色体显性遗传疾病,有明显的遗传倾向。在我国,平均每10个人中就有1人受到腋下多汗或异味困扰。

腋下异味从何而来

人体的汗腺分为小汗腺和大汗腺两种。小汗腺几乎遍布全身,排汗较稀,一般没有味道。而大汗腺集中分布在腋下、胯下、外耳道里,排出的汗液中含有各种蛋白质和脂肪酸。大汗腺分泌物本身不臭,但其被体表的细菌分解后,就会生成各种不饱和脂肪酸,于是就有了刺鼻的酸臭味。

治疗手段各有利弊

理论上来说,医学手段不能完全清除全身所有汗腺,只能通过治疗减轻症状。因此严格意义上,腋臭可以局部根治,但不能彻底

清除。而常见的治疗手段,也都有利弊。

外用药物 目前市面上关于抑制腋臭、腋汗的外用药物种类繁多,是大部分人的首选。其使用非常便捷与安全,只需涂抹或喷于腋下,便可抑制异味的产生。如因药物过敏产生腋下皮肤瘙痒、红肿、等反应,通常停药后可恢复。但是,长期使用可能产生耐药性,使得药效减弱。

外科治疗 目前较为普及的两种外科治疗方式为微创腋臭手术和非侵入式的无创治疗。

微创手术的切口一般控制在1厘米以内,是通过特殊器械将大汗

腺组织破坏掉的一种手术方式。该手术的瘢痕相对隐蔽,可以满足患者对于外观的需求。但是大汗腺仍可能有残留,味道无法彻底清除,复发率高。

无创治疗则是通过非侵入式技术及微波加热原理,精准摧毁汗腺细胞,从而达到腋下止汗、净味的功效。其优势在于一次治疗可达到除汗、除臭、除毛三个效果。但属于非根治性治疗手段,且费用较高。

日常护理好方法

事实上,轻微的腋下异味,可以通过日常护理缓解。

保持个人卫生 勤洗澡,重点清洗腋下、腹股沟、肚脐等容易藏污纳垢的隐蔽部位。每天换洗衣物,尽量选择通透、轻薄、宽松的衣物,出汗后及时擦干。

饮食尽量清淡 少吃油炸食品、烧烤、洋葱、大蒜等油腻、辛辣刺激的食物,多吃蔬菜和水果。保持大便通畅,有利于体内毒素排出,从而减少汗液中毒素的排出。

提高新陈代谢 多锻炼,增加身体新陈代谢的速度,建议每周进行不少于150分钟的中等强度活动。

复旦大学附属华山医院 整形外科 吴包金(副主任医师)

日常三注意 可防老人耳聋

8月25日是“残疾预防日”,今年的主题为“预防疾病致残,共享健康生活”。日常生活中,因病致聋的情况不在少数,老年人更应注意以下三点,可以起到更好的预防作用。

防噪音 很多老人喜欢用手机听音乐,建议掌握“60-60-60”原则,即音量不超过最大音的60%,连续听的时间不超过60分钟,外界声音最好不超过60分贝。

保持好心态 因为压力过大导致突发耳鸣、耳聋的例子很多,事实上,调整心态是护耳的良策,胜过任何药物。

补充维生素 有专家认为,60岁以上老人耳蜗血液中含锌量下降是听觉功能衰退的原因之一,主张口服锌制剂来治疗。还有专家建议服用维生素D半年左右,之后听力可有一定改善。其他如维生素E或适量的维生素A也对老人的听力很有益。

通过血压测量,可以使每个人知晓自己的血压情况。对于已经确诊高血压的患者而言,定期进行家庭血压监测对有效控制血压可以起到重要作用。事实上,如何挑选适合家庭使用的电子血压计,也是一门“学问”。

上臂式 上臂式全自动示波法电子血压计准确性和重复性均较好,测量方法易于掌握,是家庭血压测量的优先推荐。

腕式 腕式血压计携带更为方便,且使用时不需要暴露上臂,在寒冷地区或穿脱衣服不方便者使用较方便,但不同血压计之间,对于前臂

电子血压计 家庭如何选



图源:千图网

的放置方法差别较大,需严格按照血压计的使用说明进行测量。

手指式 手指的血压测量结果与上臂血压之间有较大差别,而且变异

较大,因此,不建议使用。

汞柱血压计 由于汞柱血压计需要使用听诊器确定克氏音的第一音(即开始音,收缩压)和第五音(即消失音,舒张压),因此需要专门训练才能分辨清楚。

此外,汞是一种对人体有严重危害的重金属,一旦污染环境,将长期在外环境与生物体之间循环,因此,不建议使用汞柱血压计进行家庭血压监测。

黄浦区疾病预防控制中心 供稿

“速成”健身,小心横纹肌溶解综合征

如今,越来越多的人加入健身队伍,然而若一味地进行高强度运动,容易遭遇意想不到的风险,横纹肌溶解综合征就是其中之一。

横纹肌溶解综合征,指各种病因导致横纹肌细胞被破坏后,细胞内物质释放到细胞外液和血液循环中,进而引起的临床综合征。其诱因包括挤压

压伤或外伤、肌肉过度劳累、药物中毒、病毒感染、电解质紊乱等。

该综合征典型的三大症状是肌痛、肌无力以及浓茶色尿。出现症状的肌肉多数为靠近躯干部位的肌肉,例如大腿、肩关节周围。重症患者还可能伴有发热、心跳过速等症状。

若要预防该综合征,建议运动

前后适当补充电解质和水,尤其是钠离子和钾离子;运动过程中,切记不要盲目进行高强度动作,需结合自身情况量力而行、循序渐进。锻炼时如感到不适,应立即停止运动,当不适难以缓解时,应及时就医。

浦东新区周浦医院 康复医学科 胡昱洲

治疗三叉神经痛 捷径“走不通”

三叉神经痛为最常见的脑神经性疾病之一,以一侧面部三叉神经分布区域内反复发作的阵发性剧烈疼痛为主要临床表现,多发生于中老年人,且右侧多于左侧。该病的特点是发作于头面部三叉神经分布区域内,骤发骤停,以似闪电样、刀割样、烧灼样、顽固性、难以忍受的剧烈疼痛为主。

有的患者因疼痛难忍,希望寻求治疗该病的捷径。但是,该病具有顽固性,患者一定要到正规

医院就诊,接受详细检查,进行系统地治疗。

建议采用舒筋活络、宁神镇痛、调神通络的治疗方式,针灸面部穴位,如四白、迎香、地仓等;也可以使用天麻、川芎、细辛等药物缓解疼痛。此外,吃饭、漱口、说话、刷牙、洗脸等日常动作都应当轻柔;日常注意头、面部的保暖,避免局部受冻、受潮,不用太冷、太热的水洗脸。

上海交大医学院附属瑞金医院 药剂科 石浩强(副主任药师)

晚年养生要“三野”

过去,我是个病秧子,“大病不常有,小痛天天见”。如今,我身强体健,笑声朗朗。为了让无常生命变得有门有道,晚年的我总结出“三野”养生法,因此提高了防病抗病的能力。

一是饮食重视“野味”。一年四季,一日三餐,不能太依赖肉类,荤素搭配刚刚好。多进农贸市场,因为那里才有真正的活色鲜香的“野味”。“春吃枸杞头,疾病绕着走”“马苋菜伴饭,夏季保健康”。还有马兰头、香椿头、豌豆头等都是有益健康的野味蔬菜。

二是锻炼重视“野外”。我每天早晚都要去户外走走看看。野外锻炼的确很有必要。一是呼吸外面的新鲜空气,二是开阔视野,三是愉悦心情。退休前后,多关注野外锻炼,可以提高身体免疫力。

三是追求重视“野性”。“人生在世不称意,明朝散发弄扁舟。”做有追求的人,就更容易得到满足。我是越老越喜欢走出居室,多读书、常交流、勤游学、乐山水、寄诗情,晚年情趣盎然,岁月的皱纹便会悄悄溜走。 黄长贵

咳痰不便,“排痰动作”可解困局

痰液是呼吸道受到感染后的保护物,当人体吸入刺激性气体、尘埃时,呼吸道黏膜受到刺激,痰液的分泌会更加旺盛,以更好地黏附、清除这些刺激物。但是,痰液若长时间“排”不出去,可能会阻塞呼吸;长期囤积在体内,有可能大幅提升感染肺炎或是其他疾病的概率。不妨学一套“排痰动

作”,不仅能有效清除气道垃圾,还能改善和提高肺功能。

扩胸 取坐姿,身体微微前倾,鼻子缓慢深吸气,感受腹部隆起,充分扩张胸廓和肺脏,并松动气道内的分泌物;憋气3秒后,放松呼气,尝试尽量

让呼吸的节奏变慢,如此进行3~4次,之后平静呼吸3~4次。

哈气 缓慢吸气,然后用用力长时间呼气,张开嘴和喉咙发出“哈”的声音,尽量把肺内气体全部呼出去。如果把手放在腹部,可感觉到腹肌在绷紧用

力。如果哈气时感到咽部有痰,可做咳嗽动作。连续用力哈气2~3次,然后平静呼吸即可,以免气道痉挛。

重复 平静呼吸后,再次重复“扩胸-哈气-平静呼吸”的步骤,反复练习,每次练习时长约为10分钟,每天可多次进行。

据《健康报》

乳房检查怎么做 三种方法可选择

近年来,乳房疾病的发生率日益增长。目前,乳房检查的方法主要有三种,应该如何选择?不妨了解一下。

超声检查 超声检查的优点是适用各种人群,费用便宜、无辐射,能发现很小的肿块(2~3毫米),并能清晰地显示肿块大小、形态、囊性还是实性、边界是否清晰,从而大致鉴别肿块的良恶性。但是,对无肿块型的病灶难以分辨,乳腺体过大时,常造成检查困难,导致检出率降低。

钼靶检查 其优点是对钙化变化比较敏感,图像显示清晰,可作为超声检查的互补。但具有一定的放射性,不适用于孕妇和哺乳期人群。此外,检查时有轻微的压痛,乳腺较小的女性疼痛感会更明显。

磁共振检查 磁共振检查的优点是显示病灶敏感性高,可根据肿块对造影剂强化,可进一步判断病灶的良恶性;可作为超声及钼靶的补充检查。缺点是价格较高,检查假阳性率较高,造影剂有过敏风险,同时对钙化也不敏感。三种乳腺检查方法各有优劣,结合临床症状和医生判断进行相应检查,才能得到更为准确的判断。

普陀区中心医院健康管理中心 李美莹