

劳力诱发 休息缓解

当心冠心病“伪装”成胃病

当身边人对你说:我的胃疼是老毛病了,你会给他提哪些建议? 少吃辛辣的、别吃生冷的、还是多喝热水? 但你可能想不到,这个朋友有可能患的根本不是胃病。

盲目断食
可能会出现低血糖

热播剧《三十而已》中的“断食晚餐”养生计划引起不少人注意:许幻山查出中度脂肪肝,顾佳为保证丈夫身体健康,禁止许幻山吃晚饭,只能喝杯果蔬汁,并称“断食晚餐”是最流行、也是最健康的饮食方式。

“断食晚餐”真有效? 北京中医药大学东直门医院肾病内分泌I区国际部主任医师于国泳表示,网络上对“断食晚餐”的概念并不清晰,如果只是不吃晚餐,减少进食次数,而非控制和规划总摄入量,从能量代谢的角度上讲并不能达到减肥、缓解脂肪肝等效果。

“断食晚餐”并非人人适合

“从中医角度来讲,肝有储血、藏血、主疏泄功能,很多脂肪肝是因为情志导致的,而非饮食,且脂肪肝患者未必吃得多吃,仅是单纯不吃一顿饭,达不到这样效果。”于国泳表示,如果通过断食晚餐能提高对疾病产生的认识,督促自己改变不健康生活习惯,那所谓“断食晚餐”从长远看是有益于健康的。比如,不吃晚餐夜间会有饥饿感,从而早休息,减少熬夜,或通过多喝水减轻饥饿感,达到增加饮水量的效果等。

于国泳提醒,并非所有人都适合“断食”。“有的脂肪肝患者可能是肝脏中肝糖原储备能力差,盲目断食可能会出现低血糖,低血糖对全身脏器而言是非常大的打击。此外,孩子在长身体的时候,尽管可能体重偏重,依然要保证其正常营养需要,不能断食。”于国泳称,无论是断食晚餐、断食午餐还是隔日断食等方法,不同人群在选择时应慎重。

“断食”应由专业人士指导

尽管“断食晚餐”不可取,但“断食疗法”是存在的。于国泳介绍,正规断食疗法是在专业人士指导下,通过气功封闭胃经,同时开通人体部分大穴,使胃处于休眠状态。当处于休眠状态时胃不再蠕动,即使不吃任何东西,人也不会有饥饿感。

断食期间没能量摄入,人体机能如何正常工作?“断食期间内肠胃全面休息且自动开启自身热量转换通道,身体可利用体内‘最下等’的物质,如死亡细胞、肿瘤细胞、受伤组织和脂肪沉积物,这种现象相当于‘焚烧垃圾’——医学界称为‘自身溶解’,重要组织和器官则完全不受影响。”于国泳表示,断食期间,人体全面启动自我疗愈机制,发挥器官自我修复功能及加快病变细胞死亡速度。由于消化功能停止,排泄功能将大大增强,大量代谢废物和毒素便得以迅速排出体外,从而达到治疗疾病的效果。来源:新京报

作越来越频繁了,从前干大半天的活儿才觉得胃难受,现在干一会儿就难受得不行。他终于觉得顶不住了。

劳力诱发,休息缓解,是很典型的劳力性心绞痛。

果不其然,对患者进行心脏冠脉造影的检查发现,患者回旋支血管大概有50%左右的狭窄,中段有的位置几乎就剩一条线了,出现大约95%甚至99%的狭窄。

一旦患者血的需要量很大的时候,也就是干体力重活的时候,这根支血管肯定不可能做到很充分地供血。

此外,右冠脉也是一个全程的病变,从近段到中段都是病变,估计狭窄80%左右。这两支血管都需要进行处理,因为只有这样,才能够确保他的血流量充分的供应。

说到这里,可能有人要问了,为什么心肌缺血会导致胃疼呢?

一个比较直观、但不完全准确的方法帮助大家理解:心脏在胸腔里,正好是“坐在”肝脏和胃的上边。心脏的右冠脉,它负责心脏右边下边区域的供血;回旋支负责供应心脏左边下边区域。而这两个区域,合起来正好相当于心脏靠下的

位置。如果心脏下边这个地方缺血了,就有可能刺激到膈肌,大脑便会认为是胃出了毛病。但其实是心肌缺血,是心脏本身出了毛病造成的一种错觉。

明确病因,治疗便是常规的了。回旋支和右冠脉分别置入支架,可以看到,患者血管真真正正的形态,血流很充分地流过来。术后医生询问患者,他也能明显体会到,以前能够轻而易举就诱发出症状的劳累程度,现在也没有问题了,从这个角度也证明,干预两支血管的策略是完全正确的。

心绞痛症状千奇百怪,该怎样分辨呢?

从身体的调节机制来讲,病因不一定就在我们身体感到疼痛、不适的那个部位,也可能是心肌缺血造成的虚假信号。心血管系统,特别是冠脉供血系统缺血,很大一部分患者的症状,是很常见的、心前区的难受。但不论症状多么奇怪,位置多么离谱,一定不要忘了心肌缺血有一个很大的特点——劳力诱发,休息缓解。

一旦症状符合这个特点,就需要警惕起来了。因为这个事情想错了没关系,可一旦没想到,后果往往会非常严重。来源:北京青年报

干燥综合征不只是口干眼干 还会累及全身多个系统

柳女士前一段时间总感觉口干舌痛,喝点水就好些,因此也没有放在心上。最近,不只是口干现象,还出现眼干、关节痛等症状。到医院检查后,被确诊为“干燥综合征”。

据北京大学第一医院风湿免疫科副主任医师李光韬介绍,干燥综合征是一种自身免疫疾病,主要是损伤身体的外分泌腺。口干、眼干是最常见的症状,还会出现严重的龋齿、大便干燥、反复的腮腺肿胀等。

干燥综合征的病人中大概有三分之二会出现乏力和疼痛,还有一些病人可能出现皮肤的紫癜样皮疹,皮肤上尤其是下肢可能出现出血点。李光韬表示,干燥综合征严重时累及全身多个系统,比如可能会出现萎缩性胃炎、肺纤维化、肾小管酸中毒等;周围神经病

变,主要表现为手麻脚麻;血液系统的受累也很常见,比如白细胞减少,血小板减少等。另外,干燥综合征的病人合并肿瘤的风险会高一些。

“干燥综合征的病因尚不明确。”李光韬介绍,从性别上来看,患该病的女性相对比男性多,但是各个年龄段的人都有,有家族史的人患病风险较高。

干燥综合征还没有有效的预防手段,也无法根治,早发现、早诊断、早治疗对于改善症状、预防并发症及其重要。对于干燥综合征日常的护理,李光韬表示,对于皮肤干燥的症状可以使用护肤油来缓解,对于眼干口干的症状,点人工泪液、人工唾液漱口可以起到一个润滑和保护作用。

李光韬强调,一些病人可能感觉不到眼干就不点眼药了,这样是

不行的,“一些患者虽然没感觉,但是实际上角膜可能已经损伤了。”对于干燥综合征的病人来说,勤刷牙很重要。李光韬解释说,正常情况下,食物残渣停留在牙齿表面,唾液正常分泌时,嘴唇、黏膜和牙齿的摩擦就可以将食物残渣冲刷掉,但是患者唾液少就起不到这个作用,食物残渣残留,发酵产生酸性物质就会腐蚀牙齿。

此外,还要做一些针对性的护理。比如,患者白细胞低应避免感染,注意饮食卫生和个人卫生。一部分患者会有萎缩性胃炎,萎缩性胃炎会伴随恶性贫血,维生素B12的缺乏,这时应当适当补充一些维生素。对于出现肾小管酸中毒的患者,钙和钾会大量的流失,可能会出现心律失常、乏力的症状,这时就需要长期补充钾,喝枸橼酸钾来补充电解质。来源:新京报