

莫名口干无法缓解 这个门诊帮评估



本报讯(记者 徐小翔 通讯员 王蕊)53岁的刘女士出现莫名口干的情况,话也不说、东西也不吃,也没有剧烈运动,基本上隔一小时就喝完一大杯水,有时嘴还痛……为此,她在当地医院接受相关检查,排除了糖尿病的问题。

经人推荐,她来到浙大一院全科医学科未分化疾病专科门诊任菁菁主任的诊室。

“心理烦躁的时候就更加想喝水了,到后来,甚至每次接电话,都要准备一大杯水。”刘女士说,有时候如果喝水不及时,口腔内侧还会传来隐隐灼痛感,喝水之后就有所缓解。任菁菁为刘女士完善各项检查,进一步排除干燥综合征、唾液腺和血液系统等疾病,考虑是灼口综合征。

“口干是我们全科接诊的常见未分化疾病之一。”任菁菁解释,这是一种病因不明、临床表现多样的慢性黏膜疼痛性疾病,以烧灼样疼痛感为主要表现,也可伴有口干、味觉异常等症状。该病在临床上并不少见,在更年期或绝经期女

性人群发病率高。任菁菁建议刘女士尝试接受中药调理,缓解焦虑情绪。

全科未分化疾病专科门诊是怎样的一个门诊?以口干为例,引起病理性口干的原因有很多,如牙龈炎、牙周炎等口腔疾病,干燥综合征、糖尿病、头颈部癌症等全身性疾病,一些抗肿瘤药物或化疗药物不良反应等,患者常表现为口干,但无法明确自身到底是什么疾病,应该去哪个科室就诊。而全科未分化疾病专科门诊可以帮助患者针对这些早期症状进行评估,以明确是否需要进一步专科治疗。

专家表示,未分化疾病如果不早期干预,任由症状发展,病情可能会进展。因此,健康生活干预显得尤为重要,要做到未病先防。当出现睡眠紊乱、体力不支、肩颈腰背不适等情况,都归属于未分化疾病的范畴,多数症状通过规律作息、饮食结构调整、适当运动等生活方式改变就能得到改善,如果还是无法改变,一定要及时到医院就诊。

空气炸锅虽方便 但尽量减少使用

空气炸锅从结构上来看,其实就是一个“带风扇”的烤箱。在工作时,内部加热管会不断加热,风扇也会持续吹,这使得空气炸锅内形成高速循环的热风。而食材则会在这股热风的作用下,逐渐脱水、变熟。

对比传统油炸,空气炸锅基本可以不用油,通常也不会产生油烟,食物所含的油脂也会更少。但仍不推荐大家将空气炸锅作为主要烹饪方式。因为,空气炸锅只是减少额外添加的油,并不能减少食物本身含有的脂肪。

此外,空气炸锅中的高温还会破坏食材中的大多数维生素,使得食物营养密度降低。

因此,大家在日常生活中还是应该尽量以蒸、煮、炖和余等烹调方式为主。

据养生中国

喝了自制药酒 七旬大爷心跳骤停

前几日,丽水缙云的陈大爷由于膝盖疼痛,听说草乌酒可以止痛,就自制了一瓶药酒。大概喝了一两左右,没过多久,他就开始感到心慌、胸闷。于是,陈大爷的家人立即送其前往缙云县人民医院就医。

入院没多久,陈大爷很快出现了室颤,一度心跳骤停。急诊医生一边为其心肺复苏,一边开展电除颤,可是陈大爷的情况并没有好转。为此,缙云县人民医院紧急向丽水市中心医院急诊科求助,寻求ECMO(体外膜肺氧合)支援。经过

近3天抢救,12月2日上午,陈大爷恢复意识,并顺利拔掉气管插管。

草乌为毛茛科、乌头属多年生草本植物。可作庭院观赏花卉,块根有毒,入药能祛风湿、散寒止痛。草乌之所以能导致人体中毒,主要是因为它含有乌头碱,0.2毫克就能导致人体不适,3到5毫克即达致死量。丽水市中心医院急诊医生谢璐涛介绍,由于草乌毒性非常大,一般只适合外用药物,建议不要用它来制作药酒或服用。

谢璐涛介绍,在丽水,特别是

山区,用草乌制作药酒所引发的中毒现象时有发生,市中心医院每年都会接诊这类病人。中毒者具体中毒表现为唇、舌、颜面、四肢麻木及流涎、呕吐、烦躁、心慌、心率减慢或心动过速、肤冷、血压下降、早期瞳孔缩小后放大、肌肉强直、呼吸痉挛、窒息而危及生命。

对于喝草乌药酒或误服草乌引发的乌头碱急性中毒,目前还没有专门的特效解毒药。谢璐涛说,一旦出现中毒后,应尽快就近送往医院抢救治疗。 据《处州晚报》

出现肢体颤抖 或是老年性震颤

在日常生活中,很多老年人常年遭受手抖、头摇的困扰。身体任何部位产生姿势或动作,都需要两组肌群协调运动来完成。当这两组肌群不能协调地同步运动时,它们所支配的部位就会出现不受控制的有节律的抖动或颤抖,这就是震颤。

老年性震颤是运动障碍的一

种,并且在做动作时加重。好发于中老年人,六七十岁是高发年龄。

具体表现在日常活动时,如书写、倒水、进食等,震颤表现明显;震颤还可累及下肢、头部、口面部或咽喉肌等;震颤在情绪紧张或激动时加重,部分患者饮酒后震颤可减轻;随着病情发展,震颤幅度可增加。患者还可能出现感觉障碍、

精神症状、睡眠障碍等非运动症状。

值得注意的是,震颤会遗传。以临床上常见的引起震颤的帕金森病和原发性震颤为例,这两种疾病都有家族遗传性,但并不是绝对,有家庭遗传史的人应更注意自己出现的相关症状,及时就医。

据养生大国医微信公众号

想要发质更好 三件事要少做

不知道大家有没有注意过,为什么有的人头发那么顺滑,而有的人头发却毛燥分叉、易断还易掉。

首先,先来了解一下头发的构造,从里到外可以分为毛髓质、毛皮质和毛鳞片。

毛髓质。是头发的中轴,起着支撑头发的作用。

毛皮质(发芯)。决定发色、弹性、强度、粗细的主要部分。

毛小皮(毛鳞片)。形状扁平如鱼鳞片般重合在一起,是头发的“锁水开关”,防止里面的营养与水分流失,让头发看起来更有光泽感,也是头发最外层的保护屏障,阻挡外面有害物质侵入。

因此,想要看上去发质好,首先要保护毛鳞片。

不要逆着毛鳞片梳头、吹头发,容易引起毛鳞片的起翘甚至剥落,增加头发毛糙、受损几率。

毛鳞片遇水会张开,干燥时又会重新闭合,张开的时候比较脆弱,像头发湿的时候最好别用梳子梳,或者用毛巾大力揉搓,以免损伤毛鳞片,可以轻轻按干头发。

少烫染。毛鳞片是由蛋白质组成,频繁烫染可能导致蛋白质变性,头发变脆、发黄、毛糙。

据我是大医生微信公众号