

高启强所患“绝症”真的无药可医吗 眼睛干涩不一定是“上火”

本报记者 徐小翔

这段时间,电视剧《狂飙》中,由张颂文饰演的高启强受到广泛关注。剧中,高启强为了见妻子陈书婷最后一面,称自己得了“绝症”——干眼症。剧中,高启强说,这病目前没有药能治好,要一直滴眼药水。干眼症真的是不治之症吗?

浙中医大二院(浙江省新华医院)副院长、风湿免疫病专家王新昌教授曾收治过一例长达20多年被误认为“上火”而耽误诊疗的病人。当时,来就诊的淳安大姐已经45岁,她20多岁起,就开始感到嘴巴干、眼睛干,但一开始症状不严重,嘴巴干喝点水也能缓解,眼睛

干就多眨几下,她以为自己只是比较容易“上火”。

“当时,这位大姐的内脏、血液都出现严重损害,并发症都出来了。”王新昌无不惋惜地感慨道,尽管患者很痛苦,但她一直不知道自己得的是什么病。

王新昌说,双眼干涩、眼睛经常发红很可能是干燥综合征的一种临床表现。当干燥症累及泪腺,可使泪腺分泌的黏蛋白减少,就会出现眼干涩、有异物感、少泪等症,也就是所说的干眼症。

干燥综合征患者刚起病的时候,症状都比较轻微,往往会被认为是“上火”。在临床上,风湿免疫科经常会碰到各种外在干燥症状的病人,对症治疗疗效不明显的情

况。当明确病因后,对症治疗,就能有所改善,《狂飙》里所谓的“绝症”并没有那么夸张。

“上火”并不等于干燥综合征,但干燥综合征的很多表现会和“上火”类似。对普通人来说,掌握这几个分辨要点,可以初步判断是否有可能患上干燥综合征。首先是出现反复的口腔溃疡、口干、眼干,特别是牙齿很年轻就出现问题,如龋齿、牙齿脱落、松动、疏松、牙龈萎缩等一系列表现,随后又经常感觉疲劳、关节疼痛、脱发。其次,出现无法解释的关节痛或是多个器官出现问题,出现以上症状同时,伴有血常规检查里白细胞值反复低于最低标准,或者有反复腮腺肿大的症状,要提高警惕。

减盐食品也可能是含钠“大户”

近年来,减盐成了生活新风尚,减盐酱油、减盐榨菜、减盐蚝油等被打上减盐标签的食品,颇受消费者欢迎。

既然是减盐食品,里面的盐少了,是不是就能敞开肚子放心吃了?普通食盐的主要成分是氯化钠,很多消费者觉得,减盐食品就是低钠食品,这是错误的观点,一些减盐食品的钠含量不一定低。

根据《预包装食品营养标签通则》的要求,每100克食品中钠含量小于等于120毫克方可被称为低钠食品。因此,减盐食品并不一定是低钠食品。相反,很多减盐食品仍然属于高钠食品范畴。

识别哪些食品属于低钠食品,归根结底要关注的是钠含量本身。预包装食品包装袋上的营养标签,为消费者了解食品钠含量提供了帮助。

专家表示,消费者应重点关注食品外包装上营养成分表中钠的含量,看清其单位是每100克还是每份。若单位是每份,则还要看清每份是多少克,以此来计算食品中的钠含量。

“阳康”后体检 科学掌握身体情况



伤,可以及早知道、尽早治疗。

肝、肾功能检查。服用过量药物容易肝脏损伤,还可能导致肾损伤、胃黏膜损伤、神经障碍等不良反应,严重的会引起肝功能衰竭和肾功能衰竭。

心脏彩超、心肌酶、心电图。病毒感染是心肌炎最主要的诱因之一,普通感冒的鼻病毒、腺病毒、流感病毒以及多种肠道病毒,都可能诱发心肌炎。除了心率增快,心电图会有变化,心肌损伤标志物会显著增高。“阳康”之后,如果出现心悸胸闷、心前区疼痛等情况,一定要及时检查是否出现心肌炎等病症。

免疫五项。免疫系统是人体抵御病毒感染的自然武器,只有正常的免疫力才能保证人体健康。新冠感染后的康复期人体免疫力是比较低的,身体很难及时发现自身免疫异常,做免疫功能的检查很有必要,可以了解免疫功能状态。

凝血功能。新冠病毒感染者有很大人群会出现不同程度的呼吸窘迫现象,导致血氧饱和度降低、缺氧导致血栓及微血栓的生成,会引起凝血状态改变。

其他项目。诸如关注基础疾病情况,血常规和CRP也适合“阳康”或“阳过”的人群。如果是重症或者高危者,还需关注肌钙蛋白、D二聚体。

据健康杭州

选购饮品 注意成分含量

日常选购饮料时一定要学会科学辨识,避免选择食品添加剂过多、糖分过多的饮料。尽量选择碳水化合物(糖)含量较低、果蔬汁添加量较多的饮料。优先选择纯果汁饮料、植物蛋白饮料、生物发酵饮料。尽量不选或少选含糖饮料,控制含酒精饮料。

《中国居民膳食指南(2022)》推荐,每人每日添加糖需控制在50克以下,最好控制在25克以下。怎样理解这个量呢?一瓶普通的市售饮料大概500毫升,如果每100毫升含糖8-14克,喝这样一瓶饮料,就已经超过每天的添加糖摄入量了。

最好的做法就是尽量不喝饮料。如果把水果榨成果汁喝,不如适量吃点新鲜水果。而最有利于健康的饮品,是白开水。

据健康中国

“阳康”后,为什么总是感觉乏力、嗜睡?阳了以后老是咳嗽,有必要拍肺部CT吗?阳转阴了还是感觉心累气紧,难道得了病毒性心肌炎?

新冠毒株不断变异,虽然无法完全避免感染,但可以通过完善健康体检,全面科学了解自己的健康状况,利用好干预手段,加强控制

各种基础疾病及其危险因素,增强抵抗力,做好健康的第一责任人。以下这些体检项目,“阳康”后需要重点关注。

肺部CT。出现严重咳嗽、咳脓痰或者高热持续不退、呼吸急促、精神状态差等情况,一定要引起重视,及时去做检查。做个肺部CT,检查肺部是否有炎症、纤维化等任何损

好消息

复合型益生菌每月仅需9.9元
(一盒净重150克)

益生菌+双益生元

益生菌是通过定殖在人体内,改变宿主某一部位菌群组成的一类对宿主有益的活性微生物。通过调节宿主黏膜与系统免疫功能或通过调节肠道内菌群平衡,促进营养吸收,保持肠道健康,从而产生有利于健康作用的单微生物或组成明确的混合微生物。(出自百度《科普中国》)。

要想身体棒
健康肠胃少不了

中老年人、亚健康人群常喝益生菌,胃肠蠕动添活力。每天前50名来电订购送钙铁锌硒咀嚼片一盒(42克)。每人限购六盒益生菌。

订购地址:杭州市上城区庆春路11号凯旋门商业中心15楼

订购热线:0571-56662728

热线时间: 广告
周一至周五8时至17时