

四季常感四肢冰凉 或是四类疾病信号



近日,我省多是阴雨天气,气温较低,体感湿冷,这让不少一到降温就容易冻手冻脚的人倍感难受。那么,手脚冰凉到底是不是病了?如何才能让手脚暖暖的?

如果只在寒冷天气的影响下才出现手脚凉,并没有麻木、疼痛等其他异常感觉,那么只是皮肤对于温度的变化比较敏感,并不是疾病。手脚发凉在大多数情况下,可以通过增强体育锻炼等方式有效缓解。但如果一年四季都手脚冰凉的话,要考虑是否存在以下几个问题。

血管疾病和代谢疾病,如大动脉炎、血栓闭塞性脉管炎、雷诺氏

病、静脉曲张等。人全身上下布满血管,共同构成人体的血液循环。当供血动脉出了问题(狭窄或堵塞),就会导致相应部位的血运供应不足,从而产生各种症状,例如腿脚发凉、下肢疼痛、间歇性跛行等不适。如果腿或脚趾伤口不愈,或手脚冰凉伴随着下肢静脉暴露,甚至出现瘙痒、发黑、破溃等情况,需及时就医。

贫血。当血液中没有足够红细胞来运送氧气到身体各部分,也会出现手脚冰凉。如果在长期手脚冰凉的同时,还有易乏力、易疲劳、头晕、心悸、常常喘不上气的情况,需要检查是否存在贫血的问题。

甲状腺功能减退。如果在上述贫血症状的基础上还有明显记忆力减退、体重增加、皮肤干燥等问题,需要关注甲状腺功能是否存在异常。

自主神经功能紊乱。压力过大、心理过度敏感等心理因素也会影响体温调节,导致手脚冰冷。

怎么样才能让身子暖起来呢?可以试试以下几个方法。

穿。不想被带走温度,还是要

穿好保暖的内衣、袜子,戴好手套,穿足够的御寒衣物,避免将皮肤裸露在冷空气中。可以隔着衣物,贴上暖宝宝或其他保暖物品,同时注意避免烫伤。睡眠时,建议穿着袜子保暖,更利于睡眠。

动。运动可以比进食更快产生热量,快步走等有氧运动,几分钟就能让身体暖起来。如果长期保持运动习惯,基础代谢会加快,血液储备能力提高,全面提升抗寒能力。此外,在闲暇时踮踮脚,也是很好的运动,不仅可以帮助下肢血液回流,促进血液循环,还可以预防静脉曲张。

吃。在正常吃饭的时候,多吃一些富含蛋白质、B族维生素的食物,如鱼肉、禽肉、粗粮、豆类、动物肝脏等。过量摄入咖啡因、尼古丁等可以刺激神经的物质会导致血管收缩,可能导致手脚冰凉。

养。在中医中,手脚冰冷的程度较轻称为“手足不温”,程度较重的叫做“四肢厥逆”。常见原因可包括个人体质、气血不足等。如果有意愿的话,可以去全科医学科、中医科就诊,综合判断后进行调理。

据健康杭州

眼皮跳未必“跳财” 可能被面部痉挛找上

近日,左眼皮连续跳了近两年半时间的胡女士来到嘉兴市中医医院神经外科门诊。她刚开始以为是没休息好并没放在心上,可是持续了一段时间,感觉眼皮越跳越频繁,休息以后也不见好转,由原来一周眼角跳几次,变成了每天跳十几次,甚至每个小时都会不自主地抽动,胡女士苦不堪言,遂到医院就诊。

神经外科孙长忠主任接诊后发现,患者左眼角时常不自主抽动,每次持续数秒到半分钟左右,一个小时发作了2-3次,明显的时候带着左侧嘴角也有些抖动。排除胡女士没有面部疼痛、听力下降、味觉丧失等情况后,明确了其病症为面肌痉挛。

面肌痉挛又称面肌抽搐或半侧颜面痉挛,是指一侧面部肌肉阵发性、节律性抽搐、痉挛或强直性

发作,为阵发性半侧面肌的不自主抽动。

面部痉挛常发生于中老年人,且更“青睐”女性。通常情况下,面部痉挛仅限于一侧面部,因而又称半面痉挛,偶可见于两侧。开始多起于眼轮匝肌,逐步向下扩大,波及口轮匝肌和面部表情肌,逆向发展的较少见。可因疲劳、紧张而加剧,尤以讲话、微笑时明显。到了后期会对人体产生不良影响,导致生活质量下降。

民间常说“左眼跳财,右眼跳灾”,如果眼皮偶尔跳几秒钟,一般人把它当回事。但如果长期、经常性出现眼皮跳动,甚至连嘴角乃至同侧额面部都开始抽搐的话,就不仅仅是“跳财”或“跳灾”那么简单了,需要引起重视,很有可能已经患上了面肌痉挛。

预防面肌痉挛,可从以下几个

方面入手。

防寒保暖。生活中,尤其是寒冷天气,一定要注意做好防寒保暖措施,避免面部受到寒冷刺激,防止面部肌肉组织受凉。

注意饮食。饮食上注意合理安排,清淡饮食,多吃新鲜的蔬菜水果,补充各种维生素,如维生素C、B1、B12等。增加蛋白质摄入,比如瘦肉、五谷粗粮、豆制品,营养均衡可有效增强体质。减少辛辣刺激食物的摄入,如烟、酒、咖啡、浓茶等。

坚持锻炼。坚持体育运动,同时保持充足睡眠,可有利于提高机体免疫力和抗病毒能力,从而有效预防面肌痉挛。

避免过度劳累。注意劳逸结合,保持心情舒畅,避免劳累、压力过大。

据健康浙江



高血脂人群 可适量吃蛋黄

高血脂的人能不能吃鸡蛋黄?可以。蛋黄中不饱和脂肪酸约为总脂肪的三分之二,不饱和脂肪酸具有降低血中胆固醇和甘油三酯的作用。不仅如此,研究表明,蛋黄磷脂可抑制胆固醇的小肠吸收,从而实现人体胆固醇摄入的自我调控平衡。

此外,鸡蛋中富含甜菜碱、硫醇、唾液酸、维生素及矿物质,通过相关酶直接影响人体血管功能或胆固醇行为,或是通过参与蛋白质、脂肪、维生素、碳水化合物代谢间接影响血脂成分。

而且,鸡蛋黄所含的胆固醇并没有想象中那么高。对于高血脂患者来说,每天摄入的胆固醇应控制在300毫克以内。鸡蛋蛋黄的胆固醇含量大概在200毫克左右。所以每天吃一个完整的鸡蛋,并不会引起血脂过高。

但对于已经发生冠心病、脑梗死等动脉粥样硬化性疾病的患者,还是应该适当控制饮食中胆固醇的摄入,每周3-5个鸡蛋即可。

据养生中国

加工肉要少吃 或有致癌风险

近日,英国学者跟踪分析了近50万人,研究其饮食与老年痴呆症的发病情况,调查时间长达8年。结果发现,食用加工肉类与痴呆症风险升高之间有一定关系。

早在2015年,世界卫生组织下属国际癌症研究机构将加工肉制品列为1类致癌物。除了加工肉制品,烟草、酒精、霉菌黄曲霉素等都是1类致癌物。

为什么会致癌?加工肉类往往要经过腌渍、烟熏、烘烤等处理,过程中很容易产生有害物质,比如吃起来香的熏鱼、熏肉、火腿等,它们在加工时利用烟气熏制,容易产生一种叫苯并芘的致癌物质。腌制肉类在加工过程中会使用亚硝酸盐,长期大量摄入亚硝酸盐有致癌的风险。所以,加工肉还是少吃为好。

据国医大师健康