

因腰酸背痛去推拿 医生却问最近是否患过流感

通讯员 郑莎 本报记者 戴虹红

近期,浙中医大二院(浙江省新华医院)推拿科接诊多位腰背酸痛的患者,虽然他们大都未提及呼吸道病史,但在问诊阶段,医生发现,病人的各类不适症状与意外或劳累无关,肺功能受损、流感尚未痊愈是最根本的病因。

60岁的廖大伯不久前得过流感,因为及时服药,感冒症状很快消失。然而,近段时间,他莫名出现汗流不止、腰背酸痛的情况。严重时,不论白天、夜晚,贴身衣物会被汗浸湿。因为痛得睡不好觉,整个人变得迷迷糊糊。

随后,廖大伯来到省新华医院推拿科,希望缓解酸痛。科室主任

芮康乐并未急着帮他推拿,在详细问诊、了解到其病史后,他认为廖大伯出汗、腰背酸痛只是表象,病因很可能与流感有关。

芮康乐表示,患者认为症状消失即代表着痊愈,但从其整体状态来看,肺功能尚在恢复阶段。中医看来,这属于营卫失调,是患风寒后的一种病理现象,阳气减弱,保护体表能力降低,汗液溢出、体表酸痛都是该病症的外在表现。

中医认为,流感主要是由于正气不足加外感风邪,肺失去宣发肃降功能所致。日常如何提高肺部防卫功能,抗御外邪、保卫机体?芮康乐给出两个简单易学的按摩手法。

穴位按摩:用两手中指分别按

摩鼻翼两侧迎香穴,每次1分钟,鼻腔内有酸胀感觉即可;用两手指分别按摩后颈部两侧风池穴,每次1分钟,局部有酸胀感觉即可。每日1-2次。

头面部按摩:干洗脸,两手掌心相搓,搓热后反复摩擦脸部,先顺时针,后逆时针,直至脸部发热;梳抓头,两手五指分开放在头两侧,像梳头那样从前向后,从外向内梳抓头皮;揉擦眼眶,两手指放在两侧太阳穴上,食指放在眼眶上,由内向外,先上后下,反复擦揉眼眶;按揉太阳穴,两手指放在两侧太阳穴上,反复按揉,先顺时针,后逆时针;揉擦鼻根,两手指或食指放在鼻根两侧,上下反复揉擦。每日1-2次。

分析基因活性特征 或有助增强免疫力

当年龄增长或长期受疾病困扰,人们的免疫功能可能下降。一项新近发表在美国《科学进展》杂志上的研究显示,小鼠生成免疫细胞的能力与一些基因活性特征有关,在此基础上有望探索增强免疫力的策略。

完成这项研究的美国南加州大学团队在论文中说,造血干细胞能生成免疫细胞,但不是所有造血干细胞都具有同样的生成免疫细胞能力,研究团队利用基因标记等技术,分析了小鼠造血干细胞中的基因活性特征与其生成免疫细胞情况之间的关系。

结果显示,有近40个基因与生成免疫细胞的数量以及种类存在关联。

研究人员表示,这项研究有助于探索在某些情况下增强免疫力的策略,比如在骨髓移植手术中,可以通过分析基因活性特征,选择更能促进生成免疫细胞的供体骨髓细胞。

据新华社

走亲访友时“矢气”太尴尬 排气多且出现疼痛等症要及时就医

通讯员 应晓燕 本报记者 戴虹红

节假日走亲访友本是开心的事,但对40多岁的林先生来说,却屡屡遭遇尴尬状况。他发现,自己总是克制不住“矢气”,不但次数增多,甚至出现又响又臭的连环屁。

担心身体出问题,近日,林先生来到浙江省立同德医院糖尿病肥胖专科李宏春副主任中医师的门诊就医。

李宏春解释,屁的本质是从肠道中排出的气体,来源主要分为两部分,一部分是人在吞咽时带入的气体,另一部分则是食物进入胃肠后与唾液、胃液等消化液混合后,在肠道被各种产气厌氧菌分解产生的气体。

医生告诉林先生,每天胃肠有排气是身体健康的表现。正常人每天会放屁5-10次,即使在睡眠中也会不自觉排出多余气体。

林先生询问,为什么春节期间自己排气的情况变多了呢?是否是疾病的征兆?

李宏春表示,首先,节假日聚会聚餐较多,许多人的饮食结构发生变化,摄入较多高蛋白、高脂肪、高糖分食物。这些食物在胃肠道停留时间较长,容易产生气体。而且过多摄入大鱼大肉,会让硫化氢、吲哚和臭粪素的含量升高,可能发生“臭气熏天”的情况。应对



方式是注意饮食均衡,不过于偏食某一类食物,合理补充蔬菜和水果。推荐的健康饮食顺序应是先吃蔬菜瓜果,再吃鱼虾肉,最后摄入主食,能更好吸收食物中的蛋白质、微量元素及维生素。

其次,生活习惯有所改变。喝酒、打牌、游戏、熬夜的连环“出击”,破坏原有作息规律,出现代谢失衡。从中医角度讲,正常情况下,脾气散精,上归于肺,通调水道,下输膀胱,水精四布,五经并行。而不良生活习惯可能导致脾气不行,肺气不宣,浊气内闭,矢气频发。这种情况下,可适当食用一些除胀降气的食物,比如适当食用萝卜可消食理气。但食用时要注意,萝卜性味甘凉,体质虚寒的人需要搭配温性食物一同服用,也不可食用过多。

排气较多还可能跟疾病和药物有关。比如糖尿病患者,在服用二甲双胍、阿卡波糖等降糖药物,容易出现胃肠排气增多的现象。

此外,跟人的体质和情绪也有一定关系。肥胖的人往往容易气虚湿重,代谢慢,运化功能弱,再加上春节期间饮食和作息不规律,更易出现体质偏颇。而因为团聚、分离过度焦虑的人,有可能会诱发肠易激综合征、胃肠功能紊乱,使肠道内有害菌和废气增加。

李宏春提醒,如果排气较多影响到日常生活,可通过减肥减脂、调理体质进行改善。但如果短时间内频繁出现异常的臭屁,并伴有腹痛、便秘、便血等症状,很可能是胃肠道出现问题,要及时到正规医院就诊。

一种新抗生素 克服了耐药性机制

细菌的抗生素耐药性正在使许多现代药物失效,甚至可能引起全球公共卫生危机。现在,美国哈佛大学研究人员开发的一种新抗生素克服了抗生素耐药性机制。据最新一期《科学》杂志报道,合成化合物克雷霉素(cresomycin)可杀死许多耐药细菌,包括金黄色葡萄球菌和铜绿假单胞菌。

开发克雷霉素的目的是帮助人体战胜超级细菌。哈佛大学团队从林可酰胺的化学结构中获得灵感。林可酰胺是一类抗生素,其中包括常用的克林霉素。与许多抗生素一样,克林霉素是通过半合成方式制成的,而新化合物完全是人工合成的,并且具有无法通过现有手段获得的化学修饰。

研究人员表示,抗生素是现代医学的基础。如果没有抗生素,许多医疗程序,如手术、癌症治疗和器官移植都无法进行。研究中的创新还有助于生产其他新药。

据《科技日报》