

身边提示

头痛原因多,看看你是哪一种

现代人经常会出现紧张性头疼或偏头痛。近日,美国网络医学博士网站对头痛原因和预防措施作了如下总结:

天气过热 当气温升高时,各种头疼发作的可能性明显增高。快下雨时,头疼发作率会有轻微下降。

气味过浓 即使好闻的气味,浓度过高也会引发偏头疼,如油漆、香水或某些花。

头饰不当 如果马尾辫扎得过紧,会对头皮施加压力从而引发头疼。头巾、发卡 and 过于紧绷的帽子也会造成头疼。解决的办法就是让头发自然垂落。

运动强度过高 体力消耗过大会造成头部、脖颈和头皮的血管膨胀,从而引发头疼。甚至是性生活过度,也会造成头疼。所以要保持强度适中的运动,例如散步,当你的双臂前后摆动,会让肩部肌肉得到放松,从而减轻头疼。

不良姿势 包括耸肩、坐在没靠背或靠背过低的椅子上、电脑显示器的位置过低或过高,或是接电话时把听筒夹在肩膀上。

奶酪、红酒、冷荤菜 奶酪放置过久会引起蛋白质分解,释放出酪胺,食用之后会引发头疼。红酒和冷荤菜(如凉肉卷)中也含有酪胺,不应过量食用。

饮食不规律 当你感到饿之前,大脑会先感觉到痛,所以要保持规律饮食,这样可以使血糖水平保持平稳。注意应选择蛋白质和复杂碳水化合物相互搭配的食物,同时还要及时补水,因为脱水也会造成头疼。



洛阳脑病医院脑瘫科协办 电话:63970111

成头疼。

咖啡因 适量饮用咖啡不仅对身体有益,而且很多用来治疗头疼的药物中也含有咖啡因的成分。但如果接连不断地喝咖啡,就会引发头疼。

另外,医学专家对治疗头疼给出如下建议:

写“头疼日记”记录下每天所吃的食物、各种压力事件、头疼开始和结束的时间、天气变化和体育锻炼情况。“头疼日记”有助于帮你发现各种头疼的原因和避免诱发因素。

去理疗 可以尝试进行瑜伽、按摩和针灸,总会有“一款”适合你。需要提醒的是,当头疼持续多日,或伴有发烧、意识昏迷和斜颈,一定要及时到医院就诊。

(臧恒佳)

吃了酸食 别马上刷牙

刷牙本来是一个好习惯,但有的人不管吃了点什么都要刷牙,反而不利于牙齿健康。

最近,德国一项研究表明,吃了酸性食物,如柠檬、西柚后不要马上刷牙。因为酸性液体会使牙齿表面的牙釉质软化,加上刷牙时的摩擦会带走牙齿表面更多的矿物质,这样会加重牙齿脱矿,损害牙齿健康,使牙齿越来越“脆”。

一般来说,只要早晚刷牙,平时吃完酸性食物用清水或茶水漱漱口就行。

(马爱莎)

得了骨刺还得动

人上岁数容易得骨刺,即骨关节炎。但有的老人得了骨刺仍然坚持运动,认为这样可以磨掉骨刺;有的老人则不敢运动,认为这样会加重病情。对此有关专家表示:骨刺是一种自然的老化现象,有的患者不敢运动怕病情加重,或希望通过运动磨掉骨刺,这些认识都是错误的。

专家说,得了骨刺,并不是就不能运动了。相反,非急性期可以适当地散步、骑车或游泳,特别是要增加对关节周围肌肉的锻炼,以增加关节稳定。但骨刺患者要避免关节过度负重活动,尤其要避免长跑、爬山、爬楼等运动;过度肥胖的骨刺患者还应减肥,以减轻关节负载。

专家提醒,当患者出现关节痛时,

要去医院诊断是分原发性骨关节炎,还是继发性骨关节炎。一般来说随着年龄的增长,骨关节炎病理改变不可逆转,但适当地进行康复或手术治疗可达到缓解或解除症状的效果。

(生铭)



今日门诊
洛阳脑病医院
电话:15838833838
特约

7种身体“怪相”预示疾病

近日,美国《女性挚友》杂志最新载文,揭示了多种“怪相”的秘密。脱发、长斑等7种身体“怪相”预示疾病。

脱发

每天掉100根头发是正常的。体内激素变化,身体自我调节,头发掉得很多。如果不清楚是否正常,可轻抓一把头发,如果有5根以上头发连根拔起,则应及时去看医生。缺锌、缺铁或缺维生素H以及甲状腺紊乱都会导致脱发。

蝴蝶斑疹

很多孕妇,服用避孕药或激素的女性,脸上会出现蝴蝶斑(色素沉淀导致的黄褐斑),一般在孩子出生后或停药后几个月会自动消失。如果不属于这两类人群,且蝴蝶斑呈红色粗糙状,应及时去医院检查。

两只眼睛瞳孔不一致,如斜眼、对眼 若头部72小时之前遭受撞击(即使是个小包),引发高烧、瞳孔异常,那么应立即看急诊。瞳孔异常可能预示动脉瘤、颅内出血或脑膜炎等疾病。

指甲颜色失常

如果双手指甲或双脚指甲都出现发白、凸起或其他症状,则可能属于真菌感染或牛皮癣,应及早就诊。指甲呈现棕色且伴有炎症和疼痛,则属霉菌感染。

四肢麻木或刺痛

如果四肢麻木或出现刺痛且与寒冷天气无关,那么可能预示颈部或腰部神经异常;也可能是糖尿病,因为刺痛表明血糖控制有问题;或是心脏病,但同时应伴有胸闷、恶心、气短等症状。

小便颜色异常

深褐色尿液通常标志脱水,而粉色尿则是尿路感染的症状。如果尿液颜色一直很深,则可能是肾病或肝病的症状。

肚脐眼突出

有些人的肚脐眼本来就凸出,怀孕也会导致肚脐眼突起。如果不属于这两种情况,那么应考虑是不是脐疝。脐疝多发于肥胖或经常举重物人群以及多次怀孕的妇女。

(陈宗伦)



健康前沿

痔疮不手术 贴了就康复

痔疮手术被称为天下第一疼,并且易复发。专利产品孝铭肛宝运用最新的“抑菌贴”剂型为患处直接给药,药物通过皮肤直接吸收,活血化淤,祛腐生肌,直接使淤堵的静脉化解疏通达到完全康复。许多患者使用20分钟后疼痛消失,药物成分渗透内外痔,消除内外痔发炎脓肿,排便畅通省力;6天痔疮消失,出血伤口治愈;1个疗程干净消灭痔疮,肛部和直肠完全康复。

孝铭肛宝适用于内痔、外痔、混合痔、脱肛、便血、肛门脓肿等肛门疾病,每日2贴,方便卫生。洛阳金谷园路百草大药房有售,详询61831277。

不吃药 百年验方 治好了白内障、青光眼

爷爷患白内障10年了,越来越严重,前一段时间几乎看不清任何东西,想着做手术,可年龄太大,又有一定的风险,眼看病情再发展下去就很可能失明,全家人都很难受!

刚看到“特灵眼药”时,全家还是没有把握,用那个玻璃棒蘸水,再蘸点药往眼睛里点的时候,爷爷他就告诉我们感觉到了一股清清凉凉的东西往眼睛里进,眼睛非常舒服,也就三五分钟的工夫,眼睛就不那么干了。几天后我们惊喜地发现他眼睛里排出很多脏东西。爷爷仅用了3个周期便能分辨出每个家人了,5个周期用完,白内障基本康复了,真是太神奇了!

经过家人进一步详细了解,得知“特灵眼药”是由多种名贵中药组成,已经有400年的历史了,现被批准为OTC国药,是中药保护品种,怪不得这么多人买!另外这个药不光能治白内障,还能治青光眼、玻璃体浑浊、视神经萎缩、结膜炎、泪囊炎、糖尿病眼病、老花眼、眼干眼涩、迎风流泪、视物不清等各种眼病。后来还有好多患眼病的人都是用了这药治好的。这个神奇的药已来到洛阳七里河开心人大药房,大家可咨询61720399。

用药指南

产后妇女一身病 一剂良方救了命

流产、引产、生育后的女性,因筋骨腠理打开,身体虚弱,内外空疏,此时不慎受到风寒等外邪侵袭或大怒大悲,都会引起月子病:怕冷怕风,怕沾冷水出汗汗,易感冒,腰酸腿痛,手脚冰凉,肌肉麻木,关节酸痛肿胀变形,头痛失眠,体弱多病,遇冷及阴雨天气病情加剧。月子病与风湿症状相似,切不可当风湿治疗。

中医有个“阴盛培元开合”疗法,此方须在夏季服用,此时阳气旺,筋骨腠理开,可以达到根治月子病的效果。该方以冬虫夏草、鲨鱼软骨、乌梢蛇等十几味名贵中药材组成,其药物活性成分,可深入筋骨腠理,清除月子里留下的风、寒、湿、邪等老病根。产后妇女只需连续服用此方两个疗程,就可彻底摆脱月子病的困扰。

该药方被研制成方便服用的月之安胶囊,已在国内全面上市。详情请拨打61831977。

我的皮肤病好了

39岁的王先生患顽癣15年了,已到静止期,患处呈斑块状,钱币大小,伴白色鳞屑,以往曾用脱敏、激素药品,副作用特别大,治疗效果一直不满意。使用“百癣康”喷剂,一周后止痒止屑,皮疹消退,两周后皮损处呈正常皮色。开始每天一次,两周后隔日一次,三周后五天一次,没有耐药性,维持得十分满意。他激动地说:感谢贵州黔西南苗药技术有限公司研制出这么好的产品,还我健康皮肤!

“百癣康”有极强的附着力和渗透力,瞬间止痒且不含激素,疗程短,见效快,且不易口,轻者5-10天,重者2-4周,病变皮肤即可恢复如初,避免口服药对身体器官的损伤。

“百癣康”适用于:皮肤顽癣、头癣、手足癣、花斑癣、湿疹、神经性皮炎等各种皮肤病,已登洛阳金谷园路百草大药房。详询61666371。