

大病信号莫忽视

□记者 朱娜 通讯员 路书斋



河科大一附院皮肤科协办 电话:64830799

俗话说“病来如山倒”。实际上,任何大病来临前身体都会有一些信号。但人们往往忽视这些信号,甚至当成小病来医治。怎样才能区分大病信号和小病信号,不至于耽误病情?且听专家怎么说。

腹痛

小病信号

提及腹痛,人们最先想到的就是急性肠胃炎。急性肠胃炎引起腹痛的同时,还伴有恶心、呕吐、拉肚子等症状。患者要回忆自己是否有明确的诱因,如进食不洁净或变质的食物,吃刺激性食物过多等。如果诱因明确,可服用一些治疗肠胃炎的药物。

阑尾炎早期症状表现为上腹部疼痛,伴有恶心、呕吐等症状,但疼痛很快由上腹部转移至右下腹部。

大病信号

“腹痛是内科最常见的疾病,也是最复杂的疾病,引起腹痛的原因有很多种。”市中心医院消化内科主任陈宏伟说。急性胰腺炎的腹痛让人难以忍受,并且多有明确的诱因,如大量饮酒、暴饮暴食、胆囊炎、胆管结石等。当患者出现剧烈的腹痛时,要及时到医院就诊,以免延误病情。

患者出现剧烈腹痛时,家属可用手试着按压腹部,如果按压时腹痛减轻,多提示内科疾病,如胃肠炎、消化性溃疡、胃肠痉挛等。如果按压时腹痛加重,常提示外科疾病,如急性胆囊炎、胃穿孔、急性胰腺炎、急性阑尾炎等急腹症疾病。

深呼吸时伴有腹痛,还有咳嗽和发烧的症状,有可能是患上了肺炎。

肾结石、输尿管结石也能引起腹痛,这种疼痛用手按压时,患者往往没有明显的感觉,但发作时腹痛剧烈,难以忍受,患者常伴有尿频、尿急、尿痛的症状。

长期慢性腹痛,腹痛的位置也很固定,患者身体消瘦,精神状态较差,大便带血。此情况患者要及早就医,有可能是消化道肿瘤。

腹胀

小病信号

一次进食过多、吃豆制品过多、消化不良、生气等都会引起腹胀。患者只是出现单纯的腹胀,问题并不严重,对症服用一些助消化的药物即可缓解症状。

大病信号

陈宏伟说:“如果连续几天没有排便、排气,用手拍击腹部时发出敲鼓般沉闷声,有可能是肠梗阻。”

腹胀经常出现,并伴有尿急,饭量不大但易腹胀,有可能是早期卵巢癌。

市中心医院心内科主任张守彦说,以前从未出现过腹胀、胃疼,过度饮酒后出现此症状,持续不缓解,有大汗的现象,可能是冠心病。

头晕

小病信号

工作压力较大,长时间熬夜,睡眠不能保证,会出现头晕的症状。

由于进食量较少,活动量又较大,体力得不到及时补充,会引起头晕。

高血压患者没有按时服药,或情绪波动较大血压波动时会引起头晕。

大病信号

市中心医院神经内三科主任魏立平提醒市民:

当突然出现头晕,并且出现说话不利索、肢体行动不便的情况,极有可能是脑血管病引起的。

如果是短暂性的头晕、说话不利索、肢体活动不便,或天旋地转、恶心等,也要到医院检查,这有可能是脑血管疾病引起的。即使中青年出现此情况,也要引起注意,做到早发现早治疗,避免错过治疗的最佳时机而留下后遗症。

头疼

小病信号

工作压力大、精神长期处于紧张状态、疲劳、长期熬夜、感冒、发烧会引起头疼。只要患者放松心情,注意保持睡眠,头疼即可缓解。

长时间呆在温度较高、空气不流通的房间里可引起头疼,如商场、歌厅、网吧等场所。

女性在月经前几天或月经中,出现一侧头疼,这是月经性偏头疼,月经结束后头疼即可缓解。

前一日饮酒过度,第二天可能出现头疼。

大病信号

魏立平说,头部一侧反复出现持续性、与心跳同步的抽搐疼痛,可能是颞动脉炎导致的头疼。

头疼出现得很突然,较剧烈,并且伴有恶心、呕吐,除偏头痛外,很可能是脑出血的表现。

一些患有高血压、糖尿病等基础疾病的患者,忽然出现头疼时不可大意,有可能是中风、脑血管病等。

年轻人出现短暂性的头疼、言语不清、四肢有麻木感等,约20分钟后,上述这些症状便会消失。遇此情况,患者不可仗着年轻身体好,认为此情况不算啥事,这些症状极有可能是脑血管病的前兆,要及早到医院进行有针对性的检查和治疗。

乏力

小病信号

很多市民都出现过乏力,但都有明确诱因,如劳累、营养不良等原因。此情况只要注意休息,及时补充体能,乏力的症状很快就可以缓解。

大病信号

市中心医院感染科主任张国强介绍,同样是乏力也有所不同。若是不明原因的乏力要当心,肝病、结核病、肿瘤的早期主要症状就是乏力。患者的口味也会发生改变,如厌油、口苦等。同时,急性肝病患者的面色与正常人相比,有些发黄,慢性肝病患者的面色发灰、发黑。一些肝硬化患者的面部会出现毛细血管扩张,就是俗称的“蜘蛛痣”。

活动疼痛

小病信号

有明确原因引起的疼痛,如跌打、损伤、扭伤引起的疼痛,岔气引起的胸口疼痛等。

大病信号

市中心医院心内科主任张守彦提醒市民,轻微活动便出现疼痛感,如上下楼梯出现胃疼、背疼等,休息片刻后疼痛即可消失,这种疼痛要引起注意,极有可能是冠心病的征兆。有些冠心病患者胃疼得难以忍受,身上会出大量的虚汗。最典型的是前胸疼痛,有的患者还会从前胸部疼痛一直延伸至咽喉部。

一些老年冠心病患者疼痛症状表现不典型,但会出现呕吐、腹泻,会让患者误认为患上了肠胃炎。其实,这是冠心病的一种表现。还有一些患者出现短暂性的昏厥,一两分钟后就可恢复正常,可能是冠心病的首发症状。

医学前沿

老年人睡眠紊乱可能与激素有关

瑞士研究人员日前发表的一项研究成果显示,老年人常见的睡眠紊乱可能与老年人血液中的激素水平有关。

瑞士苏黎世大学药理学与毒理学研究所史蒂芬·布朗等人比较了来自年轻和年老供体皮肤细胞的生理周期。他们发现,这些细胞在牛血清中生长时生物钟没有差异,而在来自老年人的人类血清中生长时,这些细胞的生物钟出现紊乱。

牛血清是一种营养浆,研究人员通常使用它培养细胞。

此前已有研究证明,人的睡眠周期随衰老而缩短,其结果是睡眠断断续续,夜间睡眠少及日间打盹多。瑞士研究人员的这项研究结果显示,造成这一现象的原因可能与老年人血液中激素水平的变化有关。

这项研究已发表在最新一期《美国国家科学院学报》上。研究人员说,有研究认为,老年人睡眠紊乱可能还与老年人日晒时间短和户外活动少等多种因素有关。如果老年人睡眠紊乱与激素水平有关的研究结果得到进一步证实,则可以借助药物予以干预。(人民网)

肥胖者减重可改善记忆力

据报道,美国肯特州立大学研究人员完成的一项新研究发现,减轻体重有助于超重超标者和肥胖者提高记忆力和注意力。

新研究对150名体重超过300磅(约合136公斤)的参试者进行了认知能力测试,12周之后再次进行一次认知能力测试。这期间109名接受减肥手术的参试者平均减重50磅(约合22.7公斤)。随后进行的跟踪测试结果表明,接受减肥手术的参试者不仅体重减轻,而且记忆力及组织技能等其他认知能力也有所提高,而没有减肥的参试者的记忆力则略有下降。

新研究负责人心理学副教授约翰古斯塔德表示,如果身体肥胖,那么心脏等器官也会跟着受罪,大脑也不例外。而这项新研究表明,当身体更健康的时候,大脑也更健康。

这项研究报告发表于近期网络版《肥胖症及相关病症的外科手术》杂志上。

(民众健康网)

女性服用大量钙片增加心脏病风险

据国外媒体报道,近日出版的《英国医学杂志》刊登一项最新研究,为了防止骨质流失而大量补充钙片的女性,其心脏病危险大大增加。

新研究负责人新西兰奥克兰大学医学与内分泌学教授伊恩·雷德博士表示,到目前为止,补钙的推荐量尚未明确。新研究对于补钙推荐量的制定具有重要意义。雷德博士表示,新研究表明,在补钙方面,食补优于药补。通过吃钙片补钙弊大于利,而食物中的钙质则不会增加心脏病危险,所以应该鼓励人们尽量通过饮食补充钙质。

新研究中,研究人员对涉及16718名妇女的美国妇女健康调查(WHI)结果进行了荟萃分析(综合分析)。结果发现,只补钙片不增加维生素D的妇女,其心脏病危险增加了27%~31%,中风危险增加15%~20%。同时补充钙片和维生素D的妇女,其心血管疾病危险增加13%~22%。

研究人员分析指出,超过一半的参试妇女自行补充钙片量超过医生推荐标准,这可能是导致其心脏病危险增加的原因所在。

(健康网)