



脖子粗可能与多种疾病相关

本报记者 王瑞芳

穿衬衣时,腰身合适但领子太紧;戴了很久的项链莫名变短;脖子越来越粗,甚至与脸等宽……遇到这种情况,说明你的颈围可能超标了。颈围超标造成的脖子粗与我们的身体健康有何关系?



颈围超标可能与多种疾病相关

市二医院内分泌科主任郭进新表示,颈围是经喉结节点绕一圈的颈部水平围长,它的超标可能与多种疾病相关。

心血管疾病 脖子的粗细代表了

上身皮下脂肪的指标,作为全身游离脂肪酸的主要来源,当皮下脂肪储备饱和后,颈围就会明显增加,更多的脂肪酸就会向血管、心肌周围沉积,容易引起心血管疾病。

睡眠呼吸暂停综合征 脖子粗的人,在晚上睡觉的时候,容易引起咽部软组织堵塞气道,导致气道狭窄,进而出现睡眠呼吸暂停综合征。在呼吸科,

常会加测颈围,帮助判断睡眠呼吸暂停综合征的风险。

糖尿病 即使腰围符合标准,但如果脖子过粗,也容易出现血糖升高、胰岛素抵抗增强等一系列代谢紊乱现象。

甲状腺病变 如果发现脖子变粗,颈前或气管两侧形成肿块,并会逐渐增大,且伴有体重减轻、心慌等症状,要警惕是否患有甲亢。

那么,如何了解颈围是否超标?郭进新表示,因为身材的不同,每个人的颈围也有差异,但总体来说,男性颈围应小于39厘米,女性颈围小于35厘米。在家中自测颈围,可选择柔软的卷尺,采用直立位,眼睛平视前方,不要仰头或低头;将皮尺水平置于颈部最细处进行测量,即颈后第七颈椎上缘(低头时摸到的颈后最突起处),至前面的喉结下方。

颈围超标建议调整饮食结构

颈围超标该咋办?郭进新说,减脂是全身性的,宣称能瘦脖子的方法,大

多只是起到紧致作用,脖子粗的人患病风险比常人更高,建议生活中作出以下改变,避免脂肪堆积。

改变饮食结构 多吃饱腹感强的高纤维食物,像蔬菜、菌类、水果、粗粮等,都能让人产生较强的饱腹感,也是低热量食品。肉类选择鱼、虾、鸡等白肉,或是瘦的红肉,都含有较低的脂肪和很高的蛋白质。

改变烹调方法 少用油炸、油煎等方式烹饪,提倡用炖、煮、蒸、拌等方式。

调整进餐时间 将早餐安排在6:30~8:30,午餐11:30~13:30,晚餐18:00~19:00。吃饭时要专心,细嚼慢咽,用15~20分钟吃早餐,半小时左右吃中晚餐。

改变用餐顺序 对于肠胃健康的人来说,可以先吃清爽的新鲜水果,然后喝一小碗汤,再吃蔬菜类菜肴,把胃填充一部分,这时再吃主食,最后吃鱼肉类。

需要注意的是,无论颈围还是腰围,都只是预测疾病的患病风险,不能说明一定会患病。当颈围变大时,要多加注意并做好预防。



老年痴呆十大危险信号

痴呆是一种以获得性认知功能损害为核心,并导致患者日常生活能力、学习能力、工作能力和社会交往能力明显减退的综合征。

大同五洲心血管病医院张民成大夫介绍,老年痴呆包括:阿尔兹海默病、血管性痴呆、其他痴呆(如:匹克氏病性痴呆、克-雅氏病性痴呆、亨廷顿氏病性痴呆等),其中最常见的是阿尔兹海默病。

阿尔兹海默病十大危险信号:

- 1.记忆力日渐衰退,影响日常起居生活。如:炒菜放两次盐,做完饭忘记关煤气。
- 2.处理熟悉的事情出现困难。如:难以胜任日常家务,不知道穿衣服的顺序,做饭菜的步骤。
- 3.语言表达出现困难。如:忘记简单的词语,说的话或写的句子让人无法理解。
- 4.对时间、地点及人物日渐感到混淆。如:不记得今天几号、星期几、自己在哪个省份。
- 5.判断力日渐减退。如:烈日下穿着棉袄,寒冬时却穿单薄衣服。
- 6.理解力或合理安排事物的能力下降。如:跟不上他人交谈的思路,或不能按时支付各种账单。
- 7.常把东西乱放在不适当的地方。如:将熨斗放进洗衣机。
- 8.情绪表现不稳及行为较前

显得异常。如:情绪快速涨落,变得喜怒无常。

9.性格出现转变。如:变得多疑、淡漠、焦虑或粗暴等。

10.失去做事的主动性。如:终日消磨时日,对以前的爱好也没有兴趣。

张民成提醒,阿尔兹海默病要积极治疗和预防。

积极治疗原发性病 积极控制高血压、糖尿病、血脂异常、肥胖和心脑血管疾病等危险因素。

2.健康的生活方式

戒烟限酒,多喝水,多吃新鲜水果和蔬菜,饮食要低盐低脂。

3.适当进行体育锻炼 进行一些力所能及的运动,如慢跑、爬山、太极拳、广场舞等。

4.多动脑 玩一些轻松的小游戏,适当地打点麻将,或者上一个老年大学等。

5.保持充足的睡眠 少熬夜或者尽量不熬夜,保证充足的休息时间。

6.积极参加社交活动 如参加生日聚会、集体度假旅游等。

最后,再温馨提示一句,不论是你自己还是家人出现了老年痴呆的征兆,一定要及时就医,别让你最亲的人变成“最熟悉的陌生人”。(珍珍)

市五医院烧伤整形科 成功救治一名右耳离断患者

近日,在工地务工的冯某突发意外,他的右耳几乎被重型机械整只绞断,疼痛难忍,工友后将其送至大同市第五人民医院急诊科。考虑到患者的耳部血管、神经、软骨等失血时间久,创面污染也比较严重,急诊科立即联系医院整形外科会诊。后收入烧伤整形外科,由马驰主任带队讨论并制定详细的手术方案。

经清创后检查发现:患者右侧耳廓与面部完全分离,耳软骨挫伤严重呈多

粉碎性骨折,耳廓支架外形损毁,血管神经损伤严重,外耳道部分裂伤。创面宽且被污染严重,术后感染率大,可能造成术后血运差,术后组织成活率将大大降低;创面组织缺损范围大,组织修补皮瓣不够,需移植或转位皮瓣修补等系列难点,这些都在考验着医生的技术。经周密考虑,仔细规划,团队决定对患者施行“右耳廓成形术+右耳断耳再植术+血管探查吻合术”。

耳部血管直径仅有0.2~0.3毫米,

要想把这么细的血管缝合好,其难度可想而知,稍有不慎,后果不止是失去一只右耳。显微镜下,马驰主任精准分离出断开的耳廓动脉和静脉血管,将比头发丝还细的耳部血管成功吻合。这意味着断了耳朵,又得以成功“复活”。而对于缺损、断裂的耳廓软骨,他也尽全力予以适度减少体积+微创缝合复位使其支架完整并与对侧外形相仿。

手术进行了5个多小时,在马驰主

任带领的整形外科团队的精细化操作下,这只右耳不仅得以“重生”,而且外形也恢复到和以前基本一致。目前,患者正在平稳康复中。

据悉,市五医院烧伤整形科在显微重建外科技术方面不断突破,可以为全身各部位的急性、慢性创面的修复、外观及功能的重建提供更新、更可靠的治疗方案,更好地服务晋北及周边人民群众。

(王瑞芳)



家庭教育对幼儿心理健康的影响

健康是评价幼儿成长状况的标准,随着社会的发展,知识的普及,人们越来越重视心理健康这个话题,尤其是幼儿心理健康教育越来越受到人们的关注。在孩子的成长过程中,幼儿阶段是其心理品质形成的重要时期,在此阶段如能对幼儿的心理进行积极引导,则会有良好效果。据调查研究,健康的教育方式、教育方法、家长的学历水平、家长的道德修养、家庭环境等因素和幼儿的心理健康有着直接联系。

家长的教育方法与幼儿的情绪、人格品质存在明显的相关性。孩子在幼儿阶段具有较强的模仿能力,在幼儿阶段父母是孩子的启蒙老师,父母是幼儿的模仿对象,在幼儿成长过程中,在幼儿犯错误时,如果家长做出对幼儿打骂等不考虑幼儿情绪的行为时,一方面,幼儿很容易发生强烈的情绪反应,更有可能激起幼儿的情绪逆反心理。另一方面,受到父母的打骂或训斥,幼儿的自尊心将受到严重打击,导致其逐渐产生自卑感,不主动与人进行交流,也不能和小朋友和谐相处。

家庭环境与幼儿的社会适应能力、人格品质存在明显的相关

性。研究发现,家庭关系和睦的家庭,幼儿比较外向,喜欢与人主动交流,愿意与其他小朋友交朋友,人际关系较好。家庭关系不和睦的家庭,幼儿比较内向,不喜欢与人交流,性格有点孤僻,人际关系相对较差。家长学历较高的家庭,幼儿大多外向、活泼开朗、与人为善、情绪平和。家长学历较低的家庭,幼儿大多内向、喜欢独来独往,情绪易暴躁。

在幼儿的成长过程中我们提出三点建议:1.家长应该努力提高自身道德修养,给孩子树立良好的榜样。2.家长应该积极创造和睦的家庭环境,为孩子的健康成长提供有力保障。3.家长教育孩子应该使用正确方法,要给孩子讲道理,做到以理服人。只有用健康的教育方式教育孩子、营造良好的家庭氛围,提高自身道德修养才能将孩子的心理健康朝着正确方向引导。

(市六医院)



夏日总是汗流不止?试试这几道食疗方

每到夏天,又湿又热的天气常常令人汗流不止。适当出汗有助于调节体温、促进新陈代谢。不过,出汗过多会伤津耗气,容易导致心脏不好,也会导致血虚,影响身体的免疫力。广东省第二中医院药学部欧阳炜副主任中药师指出,在中医看来,汗为心之液,汗血同源,汗由精气所化,不可过泄。中医有哪些调理出汗过多的“妙招”?欧阳炜来为大家答疑解惑。

如何判断自己出汗是否正常?

欧阳炜说,运动出汗、吃饭时出汗、高温天气下户外活动出汗等都是正常的,但如果在同样的温度和同样的地方,别人不怎么出汗,你却大汗淋漓,或者是明显比别人出汗多,甚至在室内简单活动都汗流不止,那就需要注意了。

“出汗主要有自汗和盗汗之分。”自汗的特征是多数在白天出汗,轻微的活动都大汗淋漓;盗汗则是白天不怎么出汗,但晚上睡觉时汗流不止,因为出汗甚至会把枕头都弄湿了。

欧阳炜指出,浮小麦、黄芪、煅牡

蛎等药材有一定的敛汗作用,推荐两个中医止汗方,自汗、盗汗均可使用。

1.牡蛎散

组成:煅牡蛎15克、黄芪15克、麻黄根15克、浮小麦15克。

功效:益气固表,敛阴止汗。

2.玉屏风散

组成:黄芪30克、白术30克、防风15克。

功效:益气固表、止汗。

可以在医院药房或正规药店购买药材,按照上述配比,先将药材浸泡一下,随后用大火煮沸,接着转小火煮20~30分钟即可,后续还可以加水复煎

一次。

夏季,很多人喜欢饮汤水,欧阳炜也推荐几个止汗食疗方,自己在家就可以做。

1.浮小麦山药茶

材料:浮小麦25克、山药15克。

做法:浮小麦与山药共煮30分钟,去渣,代茶饮,一周两次。

功效:自汗、盗汗,脾胃虚弱,体瘦乏力。

2.黄芪党参龙骨牡蛎汤

材料:黄芪20克、党参15克、煅龙骨20克、煅牡蛎20克、瘦肉200克、生姜3片。

做法:煅龙骨、煅牡蛎先煮30分钟,后加入黄芪、党参、生姜和焯水后的瘦肉,再加入适量清水,慢火煮至肉烂熟后,加入适量食盐调味。

功效:补气、固表止汗。适合平时容易出汗,稍微一活动,出汗更明显,易于感冒、体倦乏力的人群。

3.固表补气粥

材料:党参12克、白术10克、麻黄根10克、粳米50克。

做法:将党参、白术、麻黄根加水煮30分钟,去渣留汁。将粳米加入汁中煮粥食用。

功效:益气固表、健脾止汗。适合气阴两虚、脾胃虚弱者。

摘自《广州日报》

