

医学科普



初春,天气逐渐转暖,人体各项机能也开始慢慢提升活力。不过,乍暖还寒时,最难将息,人的身体来不及适应,很容易诱发一些疾病,做好防护才是关键。



应。具体表现为面部皮肤潮红肿胀、出小红疹子,或者干燥、紧绷、瘙痒。这种面部皮炎往往呈季节性发作,部分患者自行买药涂抹,可能继发刺激接触性皮炎,甚至激素依赖性皮炎。”银川市中医医院皮肤科主任、医学博士雷鸣介绍。另外,春季皮肤容易干燥、敏感,不少市民习惯通过敷面膜等方式为皮肤补水。这时,如果面膜使用不当,就可能造成化妆品过敏。

春天如何做好面部防护?雷鸣建议,首先要注意皮肤的保湿,修复皮肤屏障功能,可选用一些医学品牌的抗敏感的润肤霜使用。皮肤较敏感人群尽量不要去花草繁茂的地方。另外,春天最好别随意更换护肤品。因为季节交替时皮肤需要适应新的气候,正处于一种抵御、适应外界环境能力较为薄弱的时候,随意更改护肤品的话,面部容易出现过敏反应。

乍暖还寒时 提防“开春病”偷袭

初春肝火旺,中医方法可调理

春天万物复苏,很多人的肝火也跟着“旺”了起来,容易出现头晕、眩晕、失眠、健忘、眼睛干涩等不适症状。

“中医认为,春天属肝,肝气偏旺,加之冬天如果保养不好,脾胃郁热,肝肾虚损,到了春天就更会觉得肝气旺,肝火上升到了头目,就会出现头晕、头痛、失眠、烦躁易怒等症状。”银川市中医医院脾胃病科副主任医师王炎杰介绍。

针对春天肝火旺导致的头晕等不适症状,可用中医方法调理,如艾灸腹部神阙穴、针刺调节睡眠,也可口服逍遥丸。春天容易头晕的人,还可用菊花、桑叶等泡水代茶饮。中医认为“怒伤肝”,我们往往认为肝火旺导致易怒,但情绪上的大起大落、暴躁易怒也容易刺激肝郁化火,导致肝火上升。因此要降肝火,最重要方法之一就是畅情志,心平气和,也就是要注意调整心情,稳定情绪。

气温不稳,提防心脑血管疾病

寒冷的冬季,是心脑血管疾病的高发季节。很多中老年人在冬季都十分注意养护心脑血管,但是春天气温回

升后,很多中老年人就会放松对心脑血管疾病的警惕。宁夏回族自治区人民医院神经内科主任医师许东博士提醒,早春时节冷暖变化无常,昼夜温差大,往往会有冷空气的突然降临,这种气温的不恒定对心脑血管病患者来说更是个严峻的考验。此时,“三高”人群、肥胖人群等高危人群,更要注意预防脑卒中的“偷袭”。

“最近正值初春时节,气温寒冷多变,导致血管收缩,血压升高,血流缓慢,血液黏度增高,心脏负荷加重,动脉粥样斑块易于破裂,冠状动脉容易痉挛,更易诱发心脑血管疾病。”许东分析。

初春预防脑卒中,建议做好以下几点:稳定血压,遵医嘱规范用药,勿随意换药、停药;避免精神紧张、情绪激动;遇到突然降温时,注意防寒保暖,户外活动不宜过早;注意劳逸结合,适当锻炼,保证足够睡眠;晨起不要急于下床,要缓缓起身;多饮水,有助于使血液稀释,避免血栓形成。

注意保暖,防骨关节病

“老年人在冬季普遍注重保暖,但开春后却容易疏忽,易造成骨关节病复发或加重,出现关节疼痛、酸麻、

沉重、肿胀等临床表现。”银川市中医医院骨伤三科沈阳医生提醒。

春季预防关节炎,首先要做好防寒保暖工作,尽量多捂捂,别急着脱掉厚衣服。从保护膝关节的角度来看,不建议长时间进行爬山、爬楼梯和暴走的运动。“关节不好的人,可在不负重的条件下充分活动关节,如平卧在床上主动伸、屈膝关节。充分活动关节可使髌骨关节面各个部分都受到刺激,滑液营养成分能均匀渗透到软骨组织中去,从而增强关节的润滑作用。游泳、散步和空中蹬脚踏车等,也是较好的运动方式,既不增加膝关节的负重能力,又能让膝关节四周的肌肉和韧带得到锻炼。”沈阳建议。另外,多吃含维生素及钙的食物,如新鲜蔬果和牛奶等,也有助于预防骨质疏松,缓解骨关节疼痛。

小心季节性面部皮炎

春天,复苏的不只是万物大地,季节性面部皮炎也容易复发。

“春天,气温有时会骤升骤降,再加上春天空气比较干燥且多风,空气中的尘螨、花粉也比较多,对于一些过敏体质的人,面部容易出现过敏反

防慢阻肺复发要规律用药

很多慢阻肺患者知道要在冬天加强预防,尽量远离诱发因素,而在春天却往往降低了重视度。春天气温忽冷忽热、花粉弥漫等因素,也易诱发慢阻肺发作。“慢阻肺的主要临床表现是慢性的咳嗽、咳痰、气喘、呼吸困难等症状。如患者出现咳嗽加重、痰量增多,痰由黏液性变为黄痰,气短症状加重,这往往是提示病情稳定期突然转变为急性加重期。”宁夏回族自治区人民医院呼吸科医生张建银提醒。

为了防止慢阻肺复发,患者平时要规律用药,初春气温多变,也要注意保暖,要特别注意不要感冒。雾霾天气严重时,出门一定要戴个口罩,呼吸道感染的话一定要尽早治疗。慢阻肺患者最害怕空气干燥,建议室内使用加湿器。虽然慢阻肺患者不能剧烈运动,但做些舒缓的运动对于保护肺功能也有好处。比如五禽戏、慢走、八段锦、肺功能康复操、呼吸操等,都非常适合慢阻肺患者。为了防止慢阻肺复发,除戒烟外,患者在饮食方面也应特别注意,平时多吃些蔬菜水果,百合、萝卜、梨都是不错的选择。

(据《银川晚报》刘威)

港科大研发出早期检测阿尔茨海默病新技术

粉样蛋白斑块在大脑中积聚,导致脑细胞功能障碍。淀粉样蛋白水平的测量只能通过昂贵的脑部影像或侵入性的采集方式来实现。目前阿尔茨海默病的诊断主要通过临床观察症状,但临床症状在发病10年至20年后才出现,此时病情已发展至中晚期,患者难以获得有效治疗。

港科大团队最近研发了一项血液测试,能以高准确度及早检测出阿尔茨海默病和轻度认知障碍。团队

证实了该项血液检测在区分阿尔茨海默病患者、轻度认知障碍患者和认知正常人群方面的准确度高,并可检测到淀粉样蛋白病理。

此外,港科大开发的血液测试可同时检测21种与阿尔茨海默病相关的血液蛋白生物标志物的水平变化,从而更准确检测阿尔茨海默病和轻度认知障碍,并密切监测病情发展。

带领这项研究的港科大校长、香港神经退行性疾病中心主任叶玉如

表示,港科大团队开发的阿尔茨海默病血液检测简单、高效且入侵性低,可用于筛选合适的患者进入临床试验和药物治疗,并用于密切监测病情进展和药物反应。

该研究由港科大与英国伦敦大学学院等机构合作。有关研究结果近日刊载于国际权威科学期刊《阿尔茨海默病与认知障碍症:阿尔茨海默病协会期刊》。

(据新华社 张雅诗)



香港科技大学近日宣布,由该校领导的一支国际研究团队最近成功开发了一项前沿的血液测试,可早期检测阿尔茨海默病和轻度认知障碍,准确率分别超过96%和87%。

据港科大研究人员介绍,阿尔茨海默病的主要特征之一是有有害的淀