

健康之道

家有宠物清洁卫生莫儿戏

◎韩沐真 文/图



家有宠物

现代生活中,很多人都爱饲养宠物,因为猫猫狗狗实在是太萌了,不仅能在你孤独的时候陪伴你,还能为家增添不少乐趣。但一项全国调查发现,我国的过敏性鼻炎和哮喘病人主要是对各种毛过敏。狗毛、猫毛、蟑螂、艾蒿等是中国患者的主要过敏原。

所有带皮毛和羽毛的动物,以及制成的物品的碎屑,吸入后都可引起过敏反应。过敏最强的来自动物的皮屑,其中最主要的是室内宠物——猫和狗,它们是引起过敏性鼻炎和过敏性哮喘的常见室内过敏原。宠物毛往往会沾在人的衣物上,尤其是化纤衣物上。有些家庭允许宠物上床、上沙发等,有的宠物猫甚至长年与人同眠,因此,床单及被褥上也都黏有宠物毛。要提醒的是,这种生活方式很可能给成长中的儿童埋下过敏症和哮喘病的隐患。由于儿童的抵抗力较弱,养宠物之前,家长应该带孩子到医院接受宠物过敏原检测。如果孩子本身已经患有过敏和哮喘了,而且过敏原是宠物毛,就一定不要养宠物了。还要特别强调,猫身上的变应原微粒约3微米,在空气中存留较长时间,易被患者吸入肺内,对猫过敏者进入一个有猫的房间,可在几分钟内出现症状,这是因为猫的过敏原成分一般是长期存在于空气中的缘故。不仅是皮毛,猫的唾液里也含有过敏原,在猫舔毛时,就能将唾液带到毛发上,人在抚摸猫毛的时候也就接触到猫毛上的唾液,引起过敏症状。

因此,有宠物的家庭要勤于擦拭室内的浮尘,空调过滤网的清洁频率也要更高一些。同时,还应该尽快去掉地毯,清扫室内环境,以减少空气中存在的猫过敏原成分,但使用吸尘器是无用的。宠物的脱毛现象并不仅仅是在季节交替时才会发生。从事兽医工作的人士说,临床治疗中,经常遇到一些宠物因沐浴时所使用的洁具不当导致脱毛,甚至皮肤疾病。洗澡是护理毛发的重要环节之一。洗澡时应注意水温保持微温,勿过度洗澡。原则上来说,宠物狗洗澡的频率可维持在一周1次,将有助于毛孔清洁消除异味,让健康毛发长得快,并代谢废毛,快速结束换毛期。让自然脱落的毛都集中在刷子上,一次性处理掉,可以有效避免打结的毛发脱落在家具缝隙和居室中。因此,给宠物购买专用的排梳、针梳或褪毛梳等工具,让已在皮肤上脱落的毛发可以梳顺下来。每天为宠物梳理毛发1-2次,

从头开始,到前胸、下腹、四肢、背部,最后到尾巴。勤于梳理宠物毛发,可促进血液循环,让新长出来的毛发更健康、亮丽,有光泽。另外,给宠物科学喂食也很重要,不要给它们吃过咸的食物,因为盐分太高也是掉毛的重要因素之一。还有,日常生活中,不要让宠物长期处于兴奋、紧张或者恐惧的情绪中,这样可以减少它们掉毛的可能性。专家指出,给小动物一个安静的环境是主人应有的责任。

要想在日常生活中快速有效地除毛,下面的方法值得借鉴:

饲主在扫地前,在空气中和地面上洒洒少量的水,细毛会凝结成团,方便发现和收集。这种方法同样适用在清理黏在衣物上的宠物毛:手在自来水里浸湿,甩掉多余的水分,再轻轻从衣服上擦过,宠物毛就被轻松地黏在手上了。

其次,可以将喝剩茶叶的手绢去,保持微湿,扫地时候在地上撒一把,慢慢地推着茶叶扫,轻飘飘的宠物毛这时变得很“听话”,和茶叶卷在一起。如果是颜色较浅的地板,最好使用绿茶或冲泡多次的茶来清理,避免染色。

黏尘胶滚是简易除毛工具,超市和宠物用品店都有卖。日常生活中,在清理床铺和沙发上的宠物毛后,可以用肥皂和清水冲洗橡胶滚表面,干燥后可重复使用。也可以用宽胶带代替:剪下大约10厘米的宽胶带,胶面向外缠在手上,在有毛的衣物上按压,一面黏满毛换另一面,重复直到胶带表面完全失去黏着力为止。



游泳

炎热的夏天里,很多人会出现胃口不好、精神不振等症状,多认为是天气炎热造成的,其实不然,中医认为,风、寒、暑、湿、燥、火,是自然界正常的六种气候,是万物生长必要的自然条件,但如果变化无常,则成为中医学上的“六淫贼邪”了。此时湿为湿邪,是六淫之一,是长夏的主气,始于小满,贯穿于整个夏季,与天地间多雨潮湿有关。中医认为,天气闷热潮湿,湿邪最易侵入身体,脾胃喜燥恶湿,湿气过重,容易导致脾胃不能正常工作,造成消化吸收障碍,这才出现食欲不振、周身困乏等症状。要判断自己体内是否有湿邪,主要从以下几点看:

起床时——看感觉。如果每天起床时都觉得特别疲劳,头重如蒙、小腿肌肉酸胀,或伴有胸闷、记忆力减退、关节活动不利等,那么可以肯定你体内有湿气了。

如厕时——看大便。大便的颜色和形状可以帮助判断体内是否有湿。正常的大便是黄色香蕉形的,体内有湿气的情况下,大便的颜色发黄变褐,溏软不成形。

洗漱时——看舌苔。中医学认为“舌为心之苗,又为脾之外候”,舌体及舌苔可以反映出身体内在状况。健康的舌淡红而润泽,舌面有一层舌苔,薄白而清静,干湿适中。如果舌苔白厚,看起来滑而湿润,说明体内有寒。如果舌苔粗糙、发黄发腻,说明体内有湿。如果是舌体胖大,边有齿痕,说明脾胃虚弱。如果舌质赤红无苔,说明体内已热到一定的程度了。

吃饭时——看食欲。吃饭时没有饥饿感,没有食欲,或稍食即饱,或在吃饭过程中隐隐有恶心感,或平素口中常有异味,说明中焦脾胃运化失司,湿邪内蕴了。

还有,头发爱出油、面部油亮多疮、皮肤痒痒出水疱、睡觉流口水、会阴潮湿等,也是湿邪藏于体内的征兆。要正确养生祛湿最好从以下几方面入手:

饮食养生。中医学认为,脾胃为气血生化之源,为后天之本,当脾胃功能受损,则气、血、水谷精微不能正常运化升腾,停于体内则化生为湿浊。因此,脾胃功能的养护在祛湿方法中占有重要地位。饮食养生祛湿中,应少吃甜食,少食肥厚滋腻、辛辣刺激的食物,少喝酒。此类食物均会导致脾胃消化功能障碍,导致湿邪内生。此外,夏季不宜经常食用生冷冰品,尤其是刚刚从冰箱内取出的冷饮,极易导致胃肠功能紊乱。饮食宜清淡,多吃健脾利水的食物,如山药、扁豆、薏苡仁、莲子、芡实等,既有健脾益气之功,还有利水化湿之效,对减少胃肠负担、促进胃肠功能恢复、促进新陈代谢亦有一定功效。冬瓜和西瓜也有清热生津利尿水的作用,在湿热季节亦可适当服用。

芳香化湿。在潮湿的热带地区,人们喜欢各种香料,这正是利用芳香化湿的实例。芳香化湿是中医祛湿的重要治法,常用藿香、佩兰、紫苏叶、白豆蔻等。民间的藿香正气水、十滴水等即采用了此治法。在家中可种植茉莉花或栀子花,或用天然精油熏香,能起到祛除湿邪、清心提神的效果。

精神养生。规律的生活作息对改善湿热体质非常重要。睡眠不佳者多伴有舌苔厚腻,此为湿气蕴蒸之象。睡个好觉则改善薄白,为湿祛已祛,这说明良好的睡眠有祛湿清热的作用。湿热体质者常见性情急躁易怒、紧张压抑,因此湿热体质的人应注意静养心神。因为静能生水,水有助于脏腑气机舒运。为了静养心神,一是可以经常练习深呼吸;二是多听悠扬舒缓的音乐;三是练习瑜伽、气功、太极拳,或者跳一些舒展的舞蹈。

起居养生。体内湿气的产生,除了脏腑功能失调外,很大部分和环境有关,潮湿闷热的环境常常容易导致湿气入侵体内。在日常起居中,应尽量避免在潮湿的环境中长期工作和居住,不要贪图凉爽打地铺,不要穿潮湿未干的衣物,沐浴后或运动出汗后要及及时擦干身体、头发。湿热体质的人皮肤特别容易受到感染,最好穿天然纤维,如棉麻、丝绸等质地的衣物。

应多开窗通风除湿,使用空调时不宜温度过低,最好加用空调的除湿功能。适量运动可以缓解压力,促进身体器官运作,有助于排湿解乏。运动锻炼时应注意舒展筋骨关节,增加身体的柔韧度,可进行太极、瑜伽、游泳、徒步等舒缓的运动,锻炼强度以微微出汗为宜,锻炼时间建议选择清晨,以便阳气驱逐阴湿之邪。

健康知识

提早发现肠息肉 听从医嘱慎对待

◎董绍军

沈女士今年刚过60岁,平时身体很好,没有任何基础疾病。退休在家的她,喜欢种花弄草,与朋友相伴出游,好不自在。但最近半年来,有个难言之隐一直困扰着她:从年前开始,她总是间断出现便血。刚开始也没太在意,随着出血量逐渐变大,沈女士有点担心了,不得已到医院就诊。

当天接诊的医生建议她进行肠镜检查,果然在直肠内发现了一个菜花样的息肉样隆起,大小在3公分左右,表面溃瘍形成。“直觉告诉我,这不是一个好的征兆。果然最终肠镜活检证实,是腺瘤性息肉引起的肠癌。”接诊医生感叹道。好在发现还算及时,在经过积极治疗后,沈女士目前情况稳定。

由于一旦检出息肉,有可能伴随肠癌的发生,导致许多患者闻之色变,但其实不是所有息肉都危险。肠息肉是指大肠黏膜上的单个或多个赘生物,从病理学上可以分为炎症性息肉和腺瘤性息肉。炎症性息肉随着炎症的消失有可能退缩,它的危害较低,患者不要过于担心。但是腺瘤性息肉与结肠直肠癌密切相关。有研究显示,结肠癌90%是从腺瘤性息肉演变而来,从腺瘤性息肉发展成大肠癌,是一个逐渐演变的过程。一般来说,从良性息肉到癌变有5-10年的时间,这就为结肠癌的预防提供了极有利的机会,如果能够在息肉早期阶段就斩草除根,就能有效防止肠癌的发生。

其实,提早发现肠息肉,也是有迹可循。患上肠道息肉可能会有腹痛、腹泻、便秘、大便习惯或者性状的突然改变;有些患者无任何临床症状,仅仅是因为常规体检,发现大便隐血阳性;如果腺瘤息肉长得比较大,甚至癌变,会出现大便便血、消瘦等症,因此早诊早治很重要。结肠息肉的病因目前还不明确,考虑与生活习惯、基因、肠道内炎症情况等因素综合致病。如果有结肠癌家族史,主要是父母;患有炎症性肠病,如溃疡性结肠炎、克罗恩病;摄入过多的红肉或经加工的肉类;有吸烟史,喜欢大量饮酒;患有代谢性疾病,如糖尿病、肥胖患者等都是肠息肉的高危人群。

不少人认为肠息肉只要切除就万事大吉,其实未必。对于有息肉的人来说,切除了之后还有复发的可能,即便是切除的地方不再生长,其他地方也有再长息肉的风险。有研究结果显示,结肠息肉切除后1年之间复发率可达30%,3年内复发率高达50%。为了防止复发,肠息肉切除后还是需要定期复查。根据切除息肉的大小,病理组织学类型以及切除是否完全,低危险性的患者,建议手术后每3-5年复查一次肠镜,高危险性患者则应该根据有经验专科医生的系统评估后,决定3个月、半年或每年复查肠镜。

预防结肠息肉复发,目前西医没有好的方法,定期服用阿司匹林、非甾体类的抗炎药物等可能出现出血、不良胃肠道反应的情况。中医认为肠息肉的成因跟感受外邪、饮食不节、情志失调或者先天禀赋不足、长期内伤劳倦等因素有关。从中医“治未病”角度出发,通过中医药治疗调节患者内环境,改善体质,在一定程度上可以减少息肉复发。

预防肠息肉,首先要改变不良的生活习惯,建议多吃膳食纤维含量高的食品,及新鲜瓜果蔬菜,少吃红肉和加工的肉类,其次戒烟戒酒,增加体育锻炼,增强免疫力。同时40岁以上从未做过肠镜检查的人群,以及有家族肠息肉病史的高危人群,应当定期做肠镜检查,一旦发现腺瘤性息肉,需及时进行肠镜下切除,避免恶变的可能。

天热湿邪伤害多 传统方法祛湿好

◎张洪军 文 弘艺 供图

口干有因寻 应对要科学

◎刘姿含 文 供图



银耳

水是生命之源,多喝水能促进人体的新陈代谢,有助于人体废物排出,还能缓解便秘,促进细胞的生长……但是有些人每天不管怎么喝水都还是口干舌燥,这是怎么回事?空气干、饮食偏咸或偏辣等外界因素都有可能造成经常口干,而自身问题也会导致喝水不解渴。那么,哪些原因会导致经常口干呢?

气虚阳弱。在中医看来,气是构成人体生命活动的重要物质之一,其主要包括肾脏中的精气、脾胃吸收的水谷之气,肺吸入的清气这三个部分。气固体表,能摄水摄汗液,而中气不足会影响全身血液运行,导致患者出现身体虚弱、呼吸短促、自汗、盗汗、口干等情况。

气虚患者可以在医生的指导下服用补气温阳的中药来调理身体,比如人参、白术、附子、黄芪等,预防症状变严重。还要注意日常饮食的清淡,尽量选择易消化的食物,少吃生冷油腻的东西,以免加重病情。还可适当饮用桂圆枸杞茶、桂圆性温味甘,益心脾,补气血,枸杞性平味甘,有滋补肝肾、益精明目的作用。

阴虚火旺。阴虚的人代谢偏快,消耗多、体热津少,容易导致肝火旺、胃火旺,出现口干咽痛、大便干燥、小便短赤或发黄等情况。阴虚的人宜采用补阴、滋阴、养阴等法调养。

白菊花味偏甘,有平肝明目、滋阴降火的作用,能通过益肝补阴来平降相对亢进的“虚火”,并且还有保护心脑血管的作用。阴虚火旺的人可每次使用5-10颗白菊花泡水喝。

维生素缺乏。维生素A缺乏,皮肤和黏膜的抵抗力就会下降,表面所分泌的黏液和皮脂减少,出现眼干、口干等症状。动物内脏、奶制品、绿色蔬菜等食物中含有较丰富的维生素A。维生素B属于水溶性维生素,参与体内糖、蛋白质、脂质的代谢,机体缺乏维生素B时,也会引起口干,同时还可能出现嘴角溃瘍、咽干、手脚麻木的症状。谷物类、蔬菜类、鱼类、坚果等都可能含有较丰富的B族维生素。

糖尿病。中医认为,糖尿病属中医消渴病范畴,常会出现三多一少的症状,即多饮、多食、多尿和体重下降。糖尿病患者血糖升高之后,血液会吸收血管周围组织中的水分,血浆渗透压就会随之增高,下丘脑口渴中枢受到刺激,饮水量增加,而且尿量也会增多,细胞不断失水,就会导致口渴。对于此类病人,控制好血糖是关键。平时要保持饮食清淡,适当摄入瓜果蔬菜,咀嚼的同时能有效刺激唾液的分泌,缓解口干症状。每天的饮水量应保持在1500毫升左右,但要注意不要一次性喝太多,做到少量多次。

干燥综合征。干燥综合征是一种全身系统性自身免疫性疾病。得这种病时,人体免疫系统紊乱,身体各部位的外分泌腺都可能遭受破坏,但最先受害的常是唾液腺和泪腺。免疫系统紊乱会导致全身遭受攻击,因此其危险系数不亚于糖尿病,发展到后期可能会引起肾小管酸中毒、淋巴瘤、肺纤维化等疾病。根据不同报道,此病女性患病率更高,尤其是更年期后的女性更常见,大概有2%-3%的比例,但是很多人并不知道自己身上患了干燥综合征。除了口干,还会伴有眼睛干涩、皮肤干痒、猖獗齿、吞咽困难、干咳气短、关节疼痛等症状。出现这些情况一定要及时就诊,以免耽误病情。想要预防干燥综合征,可以常吃一些生津止渴、滋阴润燥的食物,如银耳、梨、甘蔗等。

甲状腺功能亢进。甲亢患者的甲状腺素浓度较高,机体代谢失常,会导致患者能量代谢加快,人体耗氧量大幅度增加,产热量增多,散热加速,人体所需水分也随之增多,患者因此常感觉口干舌燥。甲亢多见于女性,不仅口干舌燥,还伴有心跳及呼吸加速、失眠焦虑、多汗怕热、对周围事物敏感、情绪波动大等症状。甲亢是一种常见疾病,且能被治愈,不必过分担心,但发现疑似甲亢的症状要及时到医院就诊,按时服药,定期复查,规律作息。

总之,如果经常出现或长时间出现口干舌燥的情况,且喝水也不能缓解,就要引起注意了,可能是某种疾病的征兆,建议及时就诊,排除病因。

健康知识

人为什么会长斑?

◎张小六

人长斑不是什么怪事,然而,倘若斑长在脸上,那真是让人头疼的事情,因此,了解一下长斑的原因,还是很有必要的。那么,人为什么会长斑呢?主要有两方面的原因:内在原因与外在原因。

内在原因有:
一、**体内新陈代谢过于缓慢。**肝的新陈代谢功能不正常或卵巢功能减退时也会出现斑。因为新陈代谢不顺畅,或内分泌失调身体处于敏感状态下,使色素问题加剧。便秘会形成斑,其实就是内分泌失调导致过敏体质而形成的。身体状态不正常的时候,紫外线的照射也会加速斑的形成。

二、**荷尔蒙激素分泌严重失调。**避孕药里所含的女性荷尔蒙雌激素,会刺激麦拉宁细胞的分泌而形成不均匀的斑点,因避孕药而形成斑点,虽然在停药后会停止,但仍会在皮肤上停留很长一段时间。怀孕中因女性荷尔蒙雌激素的增加,从怀孕4-5个月开始容易容易出现斑,这时候出现的斑在产后大部分会消失。可是,新陈代谢不正常,肌肤裸露在强烈的紫外线,下,精神上受到压力等原因,都会使斑加深。有时新长出的斑,产后也不会消失,所以需要更加注意。

三、**由于压力增大。**当人受到压力时,就会分泌肾上腺素,为对

付压力而做准备。如果长期受到压力,人体新陈代谢的平衡就会遭到破坏,皮肤所需的营养供应趋于缓慢,色素母细胞就会变得很活跃。

四、**乱使用化妆品。**使用了不适合自己皮肤的化妆品,导致皮肤过敏,在治的过程中如过量照射到紫外线,皮肤会为了抵御外界的伤害,在有炎症的部位聚集麦拉宁色素,这样会出现色素沉着的问题。

外在原因有:
一、**不好的清洁行为。**因强烈的清洁习惯使皮肤变得敏感,这样会自己刺激皮肤。当皮肤敏感时,人体为了保护皮肤,黑色素细胞会分泌很多麦拉宁色素,当色素过剩时就出现了斑、瑕疵等皮肤色素沉着的问题。

二、**过多吸收紫外线。**照射紫外线的时候,人体为了保护皮肤,会在基底产生很多麦拉宁色素。所以为了保护皮肤会在敏感部位聚集更多的色素。经常裸露在强烈的阳光下底下不仅促进皮肤的氧化,还会引起黑斑、雀斑等色素沉着的问题。

三、**少数是由于遗传基因。**父母中有长斑的,则本人长斑的概率就很高,这种情况在一定程度上就可判定是遗传基因的作用。所以家里特别是长辈有长斑的人,要注意避免引发斑重要因素之一的紫外线照射。这是预防斑必须注意的。

健康科普

异位骨化——肌肉里面长骨头,咋回事?

◎林少雄

大家常说“鸡蛋里挑骨头”,其实鸡蛋里是不会长骨头的,但是人的肌肉里却是真的可能会长出骨头来,下面这位返院随访的叶女士在四年前就得了这样一种“怪病”,所幸经过骨科团队的精心治疗,没有留下后遗症。

四年前,叶女士因为外伤导致右侧肘关节脱位,在当地医院进行了反复的手法复位及积极的康复治疗,按常规治疗后期肘关节应当是越来越利索了,但随着时间的流逝,叶女士的肘关节却越来越僵硬了,半年后右侧肘关节已经完全动不了。遂就诊909医院,片子拍完,医生发现在她肘关节前面的肌肉里长出了一大块骨头,关节被完全卡住,造成严重功能障碍性残疾,被诊断为“肘关节异位骨化并僵硬”。随后经过骨科肢体功能重建团队细致地手术切除,关节松解、术后药物预防再骨化及精心的康复指导,患者获得了治愈。如今术后四年余来复诊,异位骨化未再复发,关节功能完全正常。

异位骨化是指在肌肉、肌腱或关节囊等软组织里出现了成骨细胞,并形成骨组织。通俗来说,就是在不该长骨头的地方长出了“骨头”,常见于关节(如肘、腕、膝关节等)周围骨折脱位或损伤或手术后,还见于脑外伤或脊髓损伤,甚至烧伤后。具体发病机制至今仍未十分清楚,可能是关节损伤诱发、启动了异常成骨程序,但临床上大多数同样的损伤并不会出现异位骨化,因此考虑还与个人体质(基因)有关。

在这里我们提醒广大关节外伤的患者:关节损伤后,应当到正规医院就诊,避免反复粗暴的手法复位,避免过早地进行粗暴、强力的或过度的被动康复活动或盲目推拿、按摩,以防造成继发损伤,一旦发生严重影响关节活动的异位骨化、关节僵硬,一般可在异位骨化成熟、静止后进行手术。由于此病属临床少见病,需到正规专科医院进行手术及康复治疗,以获得理想的治疗效果。