

小验方

压力过大或可致耳鸣

耳鸣是耳科疾病的常见症状,是指外界无声响时,而患者自觉耳内有响声,常描述为蝉鸣声、嗡嗡声等,以下是引起耳鸣最常见的原因。

压力过大。近年来,年轻人耳鸣的发生率明显增加,主要表现为高频耳鸣,类似蝉鸣声,主要是由于工作压力大、睡眠少、应酬多所致。

内分泌失调。更年期妇女经常抱怨自己有耳鸣,但听力检查却正常。除耳鸣外,她们还会出现一些无法解释的症状,如用手触摸耳廓或用手轻叩头皮时,也会出现耳鸣。目前认为,更年期妇女内分泌失调、雌激素降低、自主神经功能紊乱,是造成耳鸣的主要原因。

情绪不稳。有焦虑和抑郁倾

向的人群中,耳鸣症状常十分严重,且情绪不稳会导致耳鸣,反之,持续的耳鸣又会加重情绪不稳。

长期噪声暴露。人耳所能承受的最强声音通常为90分贝,若超过这个限度,即使自己感觉不出来,脆弱而敏感的内耳已受损,而不规律、强刺激性的噪声对听力伤害更大。迪厅和演艺厅的声音强度常超过115分贝,经常处于这样的环境中,就容易发生耳鸣。



五种方法缓解耳鸣
劳逸结合。注意调整工作节奏,不要过度疲劳,特别是工作压力大的人,更要学会自我调节,适当放松。

保证睡眠。尽量不要熬夜,每天睡觉前,可用热水泡脚,以舒缓情绪,促进睡眠。失眠者可以服用一些安神的中草药,必要时,可在医生指导下,服用一些镇静安眠药。

调节情绪。遇事要懂得控制情绪,尽量少发脾气,不要多虑、多疑。有焦虑和抑郁症状者,应在医生指导下服药治疗。

调节内分泌。更年期妇女若出现顽固耳鸣,应去医院就诊,检查内分泌指标。若有必要,可在医生指导下适当补充雌激素,以缓解耳鸣症状。

减少噪声刺激。不要长期戴耳机听音乐,尽量减少在声音嘈杂的娱乐场所内停留的时间。

什么样的冠心病要安装支架

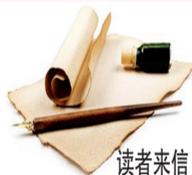
我7年前被确诊患有冠心病,最近半年病情明显加重,医生说我有两支冠状动脉狭窄非常严重,建议我做支架。请问,什么样的冠心病需要安装支架?

读者:梁先生

梁先生:安装支架只是权宜之计,临床上无论是做冠状动脉支架植入,还是冠状动脉搭桥都不是为了治疗冠心病,而是治疗心肌缺血,同时预防因心肌缺血引起的心脏恶性事件的发生(如急性心肌梗死)。

因此,患者确诊为冠心病之后,到底要不要进行介入治疗,主要是看患者心肌缺血的严重程度。简单来讲就是,如果患者的冠脉狭窄严重到经常出现胸闷、胸痛、晕厥等症状,生活质量严重下降,丧失劳动能力,随时有生命危险的,就要考虑进行支架植入治疗。

并不是说安装支架后,冠心病就治好了,放了支架血管还可以再狭窄,就如同下水道一样,一次疏通了,如果继续往里面乱扔东西,仍有可能继续堵塞。因此,支架植入不是万能的,积极预防、控制各种危险因素才是治疗冠心病的重点。



读者来信

幼儿常“憋尿”憋出大毛病

人能抑制尿的排放,是在脑神经支配下,靠膀胱内括约肌逼尿肌的协调作用形成的结果,在幼儿憋尿意念的作用下,形成人为的尿滞留。

憋尿后,尿在膀胱内停留时间过长,尿中有毒物质被肾小管重新吸收,会加重肾脏的负担。如经常憋尿,小便次数减少,清除作用就会减弱,从而有利于细菌生长繁殖,尤其是女孩,更易引起括约肌系统感染,时间过长,末梢神经就会因过分紧张而出现麻痹,使人失去排尿感。久而久之,会产生膀胱颈梗阻,出现排尿困难、漏尿、尿失禁等症状。

幼儿常憋尿,膀胱

内括约肌和逼尿肌常处于紧张状态,如憋尿时间过长,膀胱充盈过度,在外力使用下,还会导致膀胱破裂引起出血休克。

在日常生活中,家长要让孩子养成及时排尿的好习惯,要有意提醒孩子及时排尿。及时发现孩子憋尿的“先兆”,比如当孩子精神紧张、坐立不安、夹紧或抖动双腿时,就要赶快问其是不是想排尿,如果确实是憋尿,要立即带他去厕所。如果发现孩子经常憋尿,家长就要带孩子去医院检查,看看他的生殖系统是否发生了畸形,有些孩子憋尿的原因跟生殖机能发生畸形有关。

春食野菜 疗疾保健

三四月,是野菜盛产的季节。在当令的春季多吃一点野菜,可以起到很好的疗疾保健作用。

马齿菜能治糖尿病 它含有蛋白质、脂肪、硫氨酸、核黄素、抗坏血酸等各种营养物质。马齿菜的药用功能是清热解毒,凉血止血。因为它含有丰富的去甲肾上腺素,能促进胰岛分泌胰岛素,调节人体糖代谢过程、降低血糖浓度、保持血糖恒定,所以对糖尿病有一定的治疗作用。

婆婆丁利胆保肝 它的花粉里含有维生素、亚油酸,枝叶中则含有胆碱、氨基酸和微量元素。婆婆丁的主要功能是清热解毒、消肿和利尿。它具有广谱抗菌的作用,还能激发机体的免疫功能,

达到利胆和保肝的作用。

苦菜可抑制白血病 晒干的苦菜中含有丰富的钾、钙、镁、磷、钠、铁、锰、锌、铜等元素。苦菜能够清热燥湿、消肿排脓、化痰解毒、凉血止血。苦菜水煎浓缩乙醇提取液,对急性淋巴细胞性白血病、急性及慢性粒细胞白血病都有抑制作用。

蕨菜有安神作用 吃蕨菜能起到清热滑肠、降气化痰、利尿安神的作用。但干蕨菜或用盐腌过的蕨菜在吃前最好用水浸一下,使它复原。

荠菜补虚健脾 它的主要食疗作用是凉血止血、补虚健脾、清热利水。

苋菜清热解暑 我们一般吃的都是比较嫩的苋菜茎叶,它们有清热利尿、解毒、滋阴润燥的作用。

吃这些食物可能测出“酒驾”

有些人即便自己没喝酒,也有可能被查出酒驾,这是为什么呢?其实,有一些东西是含有酒精的。

药品 藿香正气、正骨水(口服)、十滴水、止咳糖浆、风湿跌打酒、食用口腔清新剂、漱口水,这些容易被查出酒精含量。

食品 豆腐乳(酱豆腐)、醪糟汤圆、糟鸡、蛋黄派、酸梅汤、醉虾、佛跳墙等也容易被查出酒驾。尤其注意蛋黄派和豆腐乳,这两样是平时食用较多的食品,非常有可能被查出酒驾。

水果类 荔枝、葡萄、榴莲非常容易被查出酒驾。有时

候,吃一两颗荔枝,马上吹酒精检测仪,有可能达到55毫克以上的血液酒精浓度。吃了这些东西以后,开车如果被测量酒精含量,即便被查出来了,也不要惊慌。可以跟交警说,过5-10分钟再测一遍。因为很多食物,都是到口腔里,当时有酒精的作用,过会儿就没了。

如果过了5-10分钟,还是没能通过测试的话,那也不要着急,可以和交警申请验血。因为只有验血,才能作为酒驾最终的证据。即便吃了这些东西,血液中也不会出现酒精含量超标的情况。

决明子泡茶并非人人皆宜

决明子为一年生半灌木状草本,将其放进锅中,大火干炒至表面酥脆,散发香浓气味时改用中小火炒。炒好后,每次取10克,开水冲泡,放至适宜温度时代茶喝,有很好的明目作用。与枸杞子、菊花、荷叶、玫瑰花等搭配,还有润肠通便的作用。

但是,决明子并不是所有人都适合。决明子药性寒凉,不适合脾胃虚寒、脾虚泄泻及低血压等患者服用;决明子主要含有大黄酚、大黄素等化合物,长期服用可引起肠道病变或是难治性便秘;决明子还有兴奋子宫平滑肌的作用,孕妇慎用;个别患者服用决明子后,可引起唇舌麻木、皮肤瘙痒、恶心呕吐、腹痛、腹泻、喘憋、口唇紫绀等,故对决明子过敏者禁用。

新茶贮存方法

目前,新茶开始上市,茶叶再好,如果存放不当很容易变质。

生石灰贮存法。选用干燥、封闭的陶瓷坛,放在干燥、阴凉处,将茶叶用薄牛皮纸包好,扎紧,分层环排于坛的四周,再把灰袋放于茶包中间,装满后密封坛口。灰袋最好每隔1-2个月换一次。

木炭贮存法。取木炭1公斤装入小布袋内,放入瓦坛或小口铁箱的底部,然后将包装好的茶叶分层排列其上,直至装满,再密封坛口。装木炭的布袋一般每月应换装一次。

暖水瓶贮存法。将茶叶装进新买的暖水瓶中,然后用白蜡封口并裹以胶布。此法最适用于家庭保存茶叶。

冷藏贮存法。将含水量在6%以下的新茶装入铁或木制茶罐,罐口用胶布密封好,放在冰箱内,长期冷藏,温度保持在5℃,效果较好。

