

这些病早发现才有逆转机会

糖尿病、高血压……很多人对于这些疾病的认知就是“一旦拥有，终身相伴”。但是，这些疾病早期是可以被逆转的，关键是抓住逆转的最佳时机。

II型糖尿病:有些早期可以逆转

上海市代谢与甲状腺疾病研究中心主任邹大进说，早期预防II型糖尿病，可实现病情缓解和逆转。

一、科学减重:对于合并肥胖的糖尿病，减重是逆转病情最有效的方法。

二、强化控糖:早期短期辅助应用胰岛素强化降糖治疗，有助于改善胰岛β细胞功能，以促进糖尿病的长期缓解。

三、早期干预,改善糖脂毒性:糖脂毒性具有代谢记忆,只有尽早干预,缓解的可能性才更大。

新发高血压:3个月内有机会逆转

新发现高血压(3~6个月),血压没有超过160/100毫米汞柱,且没有症状,没有任何糖尿病、心脑血管等疾病,那么就可以暂时不吃药。

对于这部分患者,可以通过改善生活方式并加强运动来控制血压,比如饮食上要严格遵循低盐饮食,同时控制体重,坚持运动,戒烟戒酒,避免熬夜,减少压力。

动脉斑块:早期有可能逆转

动脉斑块能缩小或者消

退吗?答案是有可能。

上海交通大学医学院附属瑞金医院心脏科主任医师张瑞岩表示,尤其是早期软斑块的阶段,通过改善生活方式,可以使身体代谢发生变化,对斑块产生逆转作用。

河北省人民医院副院长、老年心脏病主任郭艺芳说,想逆转动脉斑块,首先一点也是最重要的一点,就是要降低胆固醇水平。胆固醇是形成动脉斑块的主要原料,没有胆固醇就没有动脉斑块,也就难以发生动脉粥样硬化性心血管疾病。有效降低胆固醇水平,可以预防或延缓斑块的发生发展。如果胆固醇降低幅度足够大、水平足够低,斑块完

全可能缩小。

脂肪肝早期可以逆转

中国科学院院士、华中科技大学同济医学院附属同济医院外科科学系主任陈孝平表示,肝脏具有代谢、分泌胆汁、储藏糖原、解毒、造血、凝血等诸多功能,其再生能力很强,把健康的肝脏切掉80%,仍然可以恢复到原来的体积,但如果肝脏生了病,就失去了再生能力。

早期脂肪肝是可逆转的。但一旦脂肪肝发展成肝硬化,就不再可逆,并且会影响肝功能,因此一定要及时控制。

(综合自《健康时报》《健康人报》)

中风后,唱歌可改善失语

芬兰赫尔辛基大学发表在最新一期《e神经学》杂志的研究显示,唱歌能够通过刺激大脑神经的可塑性变化,起到促进中风患者语言恢复的作用。

研究招募了54名失语症患者参与,其中28人在研究开始和结束时接受了大脑磁共振扫描。试验过程中,参试者分别通过参加唱诗班、接受音乐疗法、在家练习唱歌来促进康复。结果显示,无论哪种形式的唱歌,都能修复患者已经受损的大脑语言网络结构,这种康复主要基于神经的可塑性变化,也就是大脑的可塑性。

脑神经语言网络包括参与语言处理的大脑皮层区域,以及在大脑皮层不同端点间传递信息的白质纤维束。研究发现,唱歌增加了左前额叶语言区域的灰质体积,改善了白质纤维束的连通性,尤其是大脑左半球的语言网络。赫尔辛基大学研究员希尔沃宁说:“这些积极变化与患者语言能力的提高有关。”

失语症会对患者的生活质量产生影响,且容易导致社会孤立。希尔沃宁认为,唱歌可以被视为传统康复之外的一种有效补充,或者在康复条件有限的情况下,作为轻度语言障碍的康复手段。患者可以和家人一起唱歌,或者参加其他以团体为基础的唱歌活动。

(摘自《生命时报》)

孩子心理不健康有预警信号

近年来,随着儿童成长环境不断变化,其心理健康的重要性更加凸显。深圳市儿童医院心理治疗师陈俏如指出,孩子的情绪波动频率和正负向幅度是心理健康与否的重要参考依据。



面也不再和要好的朋友联系,不愿出门赴约等。

此外,有些孩子的心理问题是以身体不适的表现形式出现,如头晕、头痛、肚子疼、胸闷、视物异常等,如果到医院检查不出器质方面的病变,这时候家长应警惕孩子可能有心理方面的困扰。

(据人民网)

亲戚得肠癌 你也得当心

近几年,结直肠癌的发病率、死亡率一直在攀升。国家癌症中心最新数据显示,结直肠癌发病率跃升至恶性肿瘤的第二位,死亡率位居第四。天津医科大学肿瘤医院结直肠肿瘤科主任孔大陆介绍,结直肠癌有一定的遗传倾向,约15%~20%的患者与遗传有关。如果家里有人得了肠癌,一级亲属即父母、子女、兄弟姐妹结直肠癌发病率要比一般人高4~6倍。

“结直肠肿瘤其实没那么可怕,因为用对方法可以有效预防。”孔大陆介绍,90%的肠癌由肠息肉演变而来,从息肉到癌变大约会经历5~10年时间,只要及早筛查、及早治疗,就能得到很好的预后。

(据央广网)

医学知识

医学知识

医生提醒

健康新知

健康新知

保健误区

“卡片社交”风靡校园,监管需跟上



用卡牌来社交、收藏珍藏款卡牌交换售卖……各式各样的卡牌成为中小学生的“社交标配”,孩子们疯狂消费,不惜花费大量零花钱用于购买卡牌,甚至把集卡当作“理财”方式,家长对此担忧不已。

5月8日12时许,记者来到位于湖南省长沙市天心区的黄土岭小学,正值午休时间,校园周边门店挤满了学生。在这些文具店、精

品店内,最显眼的位置均摆放着店内的销售“爆品”——卡牌套盒,外形五彩斑斓、材质各异,颇具吸引力,价格从1元至100元不等。

“我喜欢收集奥特曼卡牌,等级越高越好,最想抽到USR卡。”就读三年级的可可(化名)正在店内仔细挑选,“社交标配”,孩子们疯狂消费,不惜花费大量零花钱用于购买卡牌,甚至把集卡当作“理财”方式,家长对此担忧不已。

“集卡风”席卷校园,也吸引了老师们的注意,长沙望城区金满小学李老师表

示,学校早已禁止携带卡牌入校,偷偷玩卡的现象仍然存在,本学期他已经没收了近百张卡牌。

据悉,学生集卡方式多样,线上线下皆有。针对线上拆卡,中国政法大学民商经济法学院副教授孙瑜晨表示,拆卡直播间有很大的嫌疑构成“盲盒经济”,“监管更重要的是系统性的约束,从政府的治理,到学校、家长的监督,再到自我保护,数字素养的提升要全方位进行。”

湖南省第二人民医院少儿心理科副主任医师陈曦表示,孩子疯狂消费集卡,家长担心可以理解,但粗暴地干涉禁止,不如耐心地沟通引导。

(据齐鲁壹点5.29)

教育热点

考生减压小技巧

2024年高考已经进入最后倒计时,同学们应如何调整心理状态,应对考前各种紧张情绪?

一、述说分享法 考生可以尝试跟家人、朋友聊一聊自己情绪状态,还可以聊一聊高考结束后的安排,用轻松、快乐的场景转移焦虑情绪,让紧绷的情绪得到适度的释放。

二、自我暗示法 在焦虑、紧张和烦躁时,不妨自我鼓励一下,对自己说:“该复习的我都认真复习了,还怕什么呢?”“和别的同学相比,我花的功夫一点也不少,既然如此,我又何必紧张呢?”

三、焦点转移法 处于压力过大的状态时,转移自己的注意力,做一些或想一些愉快的事情缓解心理压力。喜欢唱歌的同学还可以通过大声唱一些平时喜欢的歌曲,舒缓心情。

四、肌肉放松法 找一个安静的环境,以轻松的姿态坐好,从上到下或从下到上依次紧张肌肉、放松肌肉,然后感受肌肉从紧张到放松的感觉。这个方法要持之以恒,每天1~2次,每次10~20分钟。

五、运动释放法 考生可以每天慢跑或者步行半小时,刺激大脑分泌多巴胺,有助于保持心情愉悦和增强记忆力。

(综合央视网、华声在线)

让鼓励真正发挥功效

对孩子而言,当孩子学习遇到困难或遭遇其他挫败事件时,恰恰是教育的好时机。这时,父母应坚定地站在孩子身边,用正确的鼓励方式进行支持和引导。

一、引导孩子合理宣泄情绪 引导孩子说出自己的心情和感受。如果孩子不习惯表达,父母可以试着现身说法,分享自己失败时的感受。当孩子听得进去、愿意倾诉时,给予他们情绪出口,帮助他们直面自己的情绪状态。

二、模糊化孩子的“失败事件” 疏导完孩子的情绪后,要想从情感上安慰孩子,可以把“考不好”或者其他失败事件放在一个笼统的语境中描述。不过分强调孩子失败的具体事件,让孩子简单理解“这只是一次小小的挫折”,他们可以更坦然地接受。

三、侧重原因分析,肯定孩子的成长 孩子从感性的场景中恢复到理性状态时,父母陪孩子分析原因。当孩子一步步认识到自己的问题及可改进的方面时,别忘了夸孩子一句“你现在看问题,真的是进步了”。

(摘自《燕赵都市报》)

一位多动症孩子妈妈的“自救”

上幼儿园的时候,李女士的儿子贝贝因频频与其他小朋友发生摩擦被学校老师约谈,“一周上5天课,我有4天会被老师叫去单独沟通,家长群里更是不断点名”。于是,李女士将贝贝带去医院检查。贝贝被诊断为患有注意缺陷多动障碍。

注意缺陷多动障碍,俗称“多动症”,是儿童期常见的一类心理障碍,表现为与年龄和发育水平不相称的注意力不集中和注意时间短暂、活动过度和冲动,常伴有学习困难、品行障碍和适应不良。

贝贝确诊后,李女士开始学习多动症的相关知识。“我学到的第一课就是家长要学

会调整自己,包括认知、态度、方法等。”李女士说。

“举例来说,孩子不能接受任何批评,否则就会哭闹、摔东西。以前我会认为是打得太重了,需要‘以暴制暴’,但现在我会给孩子发泄情绪的空间,等他发泄完了,再问他认为自己做得对吗?理由是什么?帮助孩子建立辩证的思维,让孩子自己认识到错误。”

另外,李女士还学会了如何与老师沟通,“以前只要老师说一说贝贝怎么了,我就会立马道歉。但这并不是好的沟通方式,对于多动症孩子,家长和老师应该联动起来。”李女士说,现在她会在老师反馈问题时,询问老师“针对孩子的行为,我

们可以做什么”,并请老师及时观察孩子的行为有没有减少或纠正过来,“这样,我就可以根据老师反馈的情况,进一步加强对孩子的管理”。

“贝贝智力是正常的,并不适合去特殊学校。但我会让他在假期接受专业的治疗。多动症是需要社会包容的,但不能依靠社会无底线的包容,家长更加需要为孩子努力,想办法让他融入社会。”

李女士认为,多动症的孩子并非无可救药,也并不是不能改变,重要的是家长和老师需要正视问题,并积极地寻求解决途径。

(据央视网、他山之石 罗梦婕/文)

日常遛娃时,去了家旁边的一座小山。爬到山顶,带娃作诗,第一步韵脚。因为山顶上有一座古庙遗址,还有七孔泉水,而且都在出水。娃说了一个字,泉。

娃:“我们找山泉。”我:“不要说‘我们’,因为没有意义,找山泉的肯定是我们,不会是别人。”娃:“洞里找山泉。”我:“好,找字可以换成寻,不过今天不必了,下一句。”

娃:“天。”我:“什么天?”娃:“呃……不知道。”我:“你背过的诗里,有没有说到‘天’的?”娃:“接天莲叶无穷碧。”我:“那就用嘛。”娃:“高树接天。但这是四个字……”我:“很好呀,那就补一个字嘛。”娃:“高树接蓝天。”我:“凑合,但是还可以改。蓝天还叫什么呢?”娃:“青天。一行白鹭上青天。”我:“很好,所以……”娃:“高树接青天。”我:“好,下一句。”

娃:“走过石头路。”我:“石头路这种词,就不太像诗了,石头路又叫什么呢?”娃:“不知道。”我:“你有没有背过《山行》?”娃:“远上寒山石径斜。那就是‘走过石径’。”

我:“再想想呢?说点眼前看见的事儿。”娃(看了周围环境,想了一阵子):“石径满黄花。”我:“好,这几个字调调顺序呢?”娃:“黄花满石径。”我:“好,下一句。”

娃:“蝉。”我:“现在这天气没有蝉了吧?”娃:“我好像听到了呢。”我:“好吧……算你听到了(反正我没听到)……什么蝉呢?”娃:“天气凉了,凉蝉。”我:“也行,不过凉蝉还可以说成——”娃:“寒蝉。”我:“好,什么寒蝉呢?前面得有一个动词。”娃:“头上听寒蝉。”

最后的定稿是:洞里找山泉,高树接青天。黄花满石径,头上听寒蝉。(摘自《北京青年报》李天飞/文)

娃:“好,下一句。”

娃:“好,下一句。”

娃:“好,下一句。”

娃:“好,下一句。”

娃:“好,下一句。”

娃:“好,下一句。”

娃:“好,下一句。”

娃:“好,下一句。”