有些出汗是疾病信号

“人类很早就意识到汗液与身体健康的密切关系。”首都医科大学附属北京中医医院针灸科副主任医师张帆表示,导致出汗的原因很多,比如天气炎热、穿衣过厚、饮用热汤、情绪激动、劳动奔走等,这种比平时出汗量大,多为一时性的。但若排除上述外界因素影响,在头面、颈胸、四肢、全身出汗超出正常者,就是异常出汗,中医将其称为“汗证”,具体有以下七类:

医生提醒

自汗 白天常出汗,活动后出汗更多,称为自汗。这类出汗是由于自身卫气不足,毛孔关闭不严,哪怕待着不动,也会汗流不止。体弱多病、易感冒、面色苍白者,属于气虚自汗,病因主要在于心肺。伴有怕冷、肢体不温症状,属于阳虚自汗,多由脾肾阳气不足造成。

盗汗 夜晚睡觉时出汗多,醒来后汗止,就像强盗一样,昼伏夜出,被形象地称为“盗汗”。若伴有午后低热、两颧发红、手足心发热、消瘦,属于阴虚内热盗汗,一般多见于阴虚火旺、久病之人,尤以肺结核患者最多见。

头汗 主要以头部、颈部、前额部出汗为主,常伴有口臭、口不欲饮、小便色黄等症状。这类人群可能是湿热体质,平时喜食肥甘厚味,还有的人脾气火爆。

心胸汗 心胸汗又叫“劳心汗”,汗出于心窝或两乳房之间。如果心胸位置出汗过多,可能是平常比较劳累、操心较多,导致心气相对不足,多见于心脾两虚、心肾不交的人群。

手足汗 中医称为“手足多汗症”,主要出现于双手、双脚,经常潮湿多汗,严重者汗水甚至会像水滴一样往下流。中医认为,手足汗多与脾胃相关性很大,脾胃虚弱、脾胃湿热都可能会导致手足出汗。

上述出汗的时间和位置可能透露着身体存在亏虚,下面两种出汗则可能“要命”。

大汗 如果全身汗多不止,且伴有高热、烦渴等症状,提示疾病可能处于危重阶段,且病因较为复杂。比如,出现胸闷明显合并大汗淋漓时,要警惕是不是冠心病、心绞痛发作,甚至可能是要发生心衰或心肌梗死。而当糖尿病患者发生低血糖时,也会表现为周身大汗、面色苍白、浑身无力等症状。

战汗 战汗是一种特殊的汗证,多见于各种传染病的初、中期。是热性病过程中正邪抗争的一种表现。如战汗后热退,脉静身凉,表示元气恢复,是一种好现象。若汗出后四肢冰冷、烦躁不安,说明正气在虚弱下去,可能是危重症候。

张帆提醒,如果发现上述异常出汗的情况,应及时就医。

(摘自《生命时报》)

『军训季』甲沟炎高发要当心

王晓莉(化名)今年18岁,最近因为参加军训必须穿迷彩鞋。由于鞋边硬,加上鞋子挤脚等原因,一周后左右大脚趾均出现了红肿、胀痛,被诊断为甲沟炎。

近期,长沙市中心医院手足显微外科门诊收治了数十例甲沟炎患者。手足显微外科副主任蒋亮东介绍,夏季气温高,人体新陈代谢加快,导致出汗增多,汗水中的盐分和尿素也可能刺激皮肤,降低皮肤的自然防御能力。高温环境为细菌和真菌提供了适宜的生长条件,增加了感染的风险。

此外,夏季是户外活动的高峰期,人们更倾向于赤脚或穿着轻便的鞋子如凉鞋、拖鞋等在户外行走,增加了脚部受伤或接触到污染物的机会,提高了甲沟炎的风险。

如何预防甲沟炎?蒋亮东提醒,首先要保持足部的清洁和卫生,定期清洗双脚,特别是在脚趾之间,以去除汗水、污垢和细菌。

另外要正确修剪指甲,避免过短或过圆,以减少指甲边缘长入皮肤的风险。其次是选择合脚、舒适的鞋子,避免过紧或过窄的鞋子,以减少对脚趾的压力。

最后要重视足部小伤口或感染,如果出现指甲周围红肿、疼痛或其他不适,应尽快就医。

应季保健

(据新湖南客户端8.15)

“牙齿银行”来了

记者发现,在北京、广东广州、浙江杭州、温州等地都成立了“牙齿银行”。“牙齿银行”是存储、研究和利用牙髓干细胞的地方。北京某“牙齿银行”工作人员表示,存储起来的乳牙,未来或许可以用来治疗牙周炎、牙髓再生、阿尔茨海默病、帕金森、肺部损伤、心衰、肝硬化、卵巢功能早衰、子宫内膜受损、糖尿病等疾病,除了孩子本人,孩子的父母、祖父母和外祖父母都可以使用。

“牙齿银行”主要存储换牙期儿童没有龋齿或浅龋齿的乳牙,孩子年龄越小,细胞活性越高。一颗乳牙一般可以存储5~10个单位的种子细胞,存储5份种子细胞20年的价格接近2万元。

存储牙髓干细胞,以备未来治疗多种疾病是否有科学性?武汉大学人民医院再生医学中心主任、国际牙医师学院澳洲区院士叶青松介绍,牙髓干细胞是一种来源神经嵴外胚层的干细胞,存在于牙齿牙髓组织中,天然表达神经细胞表面标志物,是神经再生的理想种子细胞,未来有望用于阿尔茨海默病(老年痴呆症)和中枢及外周神经损伤修复中;同时,它还具有自我更新和多向分化的能力,也就是说,它能分化为神经、骨骼、胰岛素beta细胞和软骨等多种类型的组织。

“目前,全球很多国家已经开展了干细胞临床研究,部分临床结果已经发布。在不久的将来,牙髓干细胞制剂有望作为新药应用于临床治疗。”叶青松说。

(据人民日报健康客户端)

健康新知

三类情况不宜使用创可贴

创可贴是常用的物品,但只适用于创伤较为表浅、伤口齐整、出血不多的小伤口,以下情况不宜使用:

小而深的伤口 在小而深的伤口上贴创可贴,不利于伤口内的分泌物和脓液排出,容易滋生细菌,引发或加重感染,尤其容易感染破伤风杆菌等厌氧菌。

烫伤后的伤口 烫伤后如果出现皮肤破溃、流水,均不能使用创可贴,否则分泌物会促发感染。

伤口内有异物 不能马上贴创可贴,应到医院清创或取出异物后再包扎处理。有些伤口污染较重,甚至已经发生感染,要立即就医。(据“光明网” 宋亮/文)

保健课堂

定期给老年斑拍个照

77岁的王阿姨面颊部有一块老年斑,十几年了,一直没啥不舒服,可最近,老年斑局部出现发红、脱皮,并伴有瘙痒。王阿姨去皮肤科就诊,经病理检查,被诊断为“日光性角化病”。医生告诉她,这是皮肤癌前病变,需要及时治疗。

老年斑大部分是良性的,只对外观造成影响,对机体无严重危害。但是日光性角化病属于皮肤鳞状细胞癌的癌前病变,如不积极治疗有可能进展为皮肤鳞状细胞癌。

1.如果有以下经历和病史,那么您可能是日光性角化病的易感人群,要增加皮肤检查频率:年轻时皮肤白皙,容易晒红而不容易晒黑;曾有长期户外工作经历;有皮肤晒伤病史;家族中有人曾发生过皮肤肿瘤;曾有放射线暴露史。

2.如果您的老年斑有如下表现,则需要及时就医:原有的老年斑迅速扩大、颜色明显加深、形状明显改变;原有斑片出现明显隆起、破溃、出血、渗液、脱皮;原有斑片出现疼痛、瘙痒、感觉异常等。

3.曾使用激光、冷冻或药水等治疗手段使老年斑消失,后来又复发者需要警惕。

老年朋友可通过定期用手机拍照,对已有的老年斑进行自检、观察。如果发现老年斑有明显的变化,需要及时去医院就诊。

(摘自《健康时报》朱龙飞/文)

教你一招

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

清华大学新生代表谌晨鑫:掐表“掐”出好成绩

“我来自湖南省的一个小乡村,父母都是普通的工人农民……”8月15日,清华大学2024级本科生新生开学典礼上,一名身着白色衬衫,戴着黑框眼镜的少年正在台上侃侃而谈。他,是来自湖南省益阳市安化县的谌晨鑫。

“既激动又害怕!”谌晨鑫说,“清华大学里高手云集,而我只一个农村孩子,要在3000多名新生前做学生代表发言,还真是不小的挑战!”

热点关注

谦逊如他,谌晨鑫却以684分的成绩,被清华大学录取。记者了解到,中学阶段,他就曾获得全国中学生生物竞赛省级二等奖、语文“叶圣陶杯”省级一等奖等奖项,安化县优秀共青团员等称号。

这位优秀的学霸在学习上有什么“独门秘籍”?谌晨鑫分享了自己独特的“掐表”学习法。

高二那年,为了更好地分配学习时间,谌晨鑫买来一个可以挂在脖子上的体育计时秒表。“以前我计划课间十分钟背单词,但通过掐表检验,我发现背完10个单词并完全巩固至少要八九分钟,而课间有时要喝水、上厕所,所以记单词安排在晚自习时间会更合适。”谌晨鑫说,现在,这块表成了他的“必需品”,吃饭、跑步、各种事情,每当他对时间消耗没有数时,都会掐表计时,方便做精准科学的时间安排。“掐表生活后,时间变得更可感、更具体,我的时间意识大大增强了。”

除了自身努力,谌晨鑫认为,自己的成绩还离不开家人的支持。

“在一些人的眼中,我的家人可能算不上‘成功人士’,但在我心里,他们却有着为人最重要的品质——从不向生命中的困难低头,永远以自强的姿态面对生活。”新生代表发言中,谌晨鑫自豪地说道。

谌晨鑫的父亲是一名门窗装修工人,记忆中,他从未见父亲睡过一个完整的午觉。“有时中午刚躺上沙发休息,下一秒接到电话,便又立马坐起出门。”谌晨鑫说,“吃得苦,霸得蛮,耐得烦”是父亲常挂在嘴边的教导。在父亲身上,他看到了坚忍不拔、自强奋斗的精神,也明白了责任担当的意义。

受父亲工作的影响,谌晨鑫从小对各类机械工具十分感兴趣。如今,谌晨鑫在清华大学新雅学院就读,问起未来规划时,他表示想选择自动化专业,毕业后回乡发展,尽自己所能回馈家乡、社会。“希望通过自动化的工具、技术,帮助更多如我父辈一般的劳动者,解放他们粗粝的、本应拥抱儿女的双手。”

(据新湖南客户端)

家长之间要设边界吗

周末时,我照例带孩子一起去公园散步。孩子突然对我说:“我觉得,家长和家长之间保持一定的边界感为好。”

见我不解,孩子继续说:“有一天课间,一个同学忽然情绪激动地开始埋怨我。原来是他家长找你聊天,你介绍了一下关于对我使用手机的管理经验,他家长就学以致用了。同学觉得是你干涉了他的手机使用,十分生气。后来,这个同学不但疏远了我,还拉着其他一些同学孤立我。你是不是应该考虑下,和我们同学的家长之间也要设个边界?”

亲子之道

我回想了一下这件事情的来龙去脉,对孩子说:“因为你学习成绩相对优秀,同学的家长来借鉴经验,我便介绍了一下我们家是怎么做的,供他们参考,希望你的同学能一起进步。我们并没有做错什么,这是同学的家长和同学之间的问题了。”

我跟孩子仔细分析后,又连线了一位心理老师。老师说:“你们分享了好的经验,你们没有错,不需要保持什么边界感,你们有自己说话的权利。”

这位老师给出了几个建议。第一,说话没有那么危险,不用顾虑那么多。最重要的是,我们如何教育好自己的孩子。第二,让孩子学会理解人际关系中的复杂之处,要搞清楚责任到底在谁,谁的责任谁来处理。第三,当事情和自己无关或者是有部分关联时,我们家长要教会孩子怎么保护好自己。第四,和孩子经常聊聊天,通过同学的行为可以大致推断出他的家庭教育情况,选择适当远离一些家长。

(摘自《北京晚报》王瑞芳/文)

牙齿过早矫治可能会适得其反

正值暑期,记者走访北京、上海、广西等地多个口腔医疗机构,发现很多低龄儿童的家长带着孩子矫正牙齿。

广西壮族自治区妇幼保健院口腔科排满了来初诊、复查的患者。该院口腔科主治医师钱慧芳介绍,口腔科近期每月接诊患者约2000名,其中0至3岁的儿童约占35%,4至10岁的约占35%。

一位等待面诊的家长说,孩子今年刚满3岁,上牙和下牙对齐不到位,上颌有一些前凸。她在社交媒体平台看到很多牙齿影响儿童容貌的信息,赶紧来咨询。

广西柳州市柳铁中心医院口腔科主任刘小嘉接诊过一名一岁多的儿童。“孩子轻微反颌被家长带去治疗,戴上了矫治器,哭闹得厉害。”

科学育儿

多位口腔医生表示,很多三四岁孩子的家长已经在市场机构咨询过并被建议给孩子进行扩弓等治疗,有些孩子甚至已经开始矫治。“实际上,我们接诊的患者中一半以上不需要治疗,仅有少部分需要进行牙齿矫正。”钱慧芳说。

山东的舒女士听信某机构宣传,在孩子8岁半时给其戴上扩弓器,又使用了半年的斜面导板。经过一年的正畸,该机构又建议给孩子戴上隐形牙套,等12岁后进行牙齿排齐矫正,18岁最终定型。“后来去医院咨询,医生告诉我们,其实没必要进行扩弓治疗。”舒女士说。

多位家长反映,机构按治疗的不同阶段收费,每阶段少则几千元,多则数万元,“一套下来肯定过万元,治疗期间如果出现新的情况还要再加价。”

广西医科大学附属口腔医院儿童口腔科副主任陈黎说,“过早接触不必要的治疗,反而会增加孩子的心理负担,对以后的治疗产生畏惧。”

陈黎等专家认为,牙齿矫正并非“越早越好”,“整牙赢在起跑线”是个片面、夸张的伪命题,家长不要盲听盲信商业机构的宣传,更不能自行购买仪器居家矫正。

(据半月谈微信公众号)

总想对孩子发脾气怎么办

“你从来不会和女儿发脾气吧?”“感觉你是情绪管理得特别好的人……”这是不少人对我的印象,但我也是普通人,怎么会没有情绪呢?管理情绪并非消灭情绪或压制情绪,而是学会和各种情绪共处,更好地疏导情绪。

比如对孩子发火这件事,每一场“大火”都有一个致命的燃点。先找到这个燃点:功课没按时完成?东西乱放?玩手机的时间太长?然后问问自己:“我要解决什么问题?”“我要什么样的结果?”

善于管理情绪的父母会指出问题,并明确提出改正要求。最怕的就是像机枪扫射一样无目的地乱打:“我为了给你报课花了好多钱,你怎么不感恩?”“白眼狼,没良心。”孩子可能只是乱扔了一双袜子、多玩了一会儿手机,这些话却会让他们产生自我怀疑。

缓解情绪的另一个有效方法是“替换”。不开心的时候,换换心情,换个环境。做点让自己高兴的事转移注意力,可以有效地转换心情。

我的秘笈是书写。具体来说,就是把自己内心难以言喻的苦楚、焦虑、恐惧、困境试着用文字表达出来,这是一次面对和梳理。写完再回顾时,情绪脑和理性脑就被打通、理顺了,文字从笔尖流淌出来再次回射到头脑中,就会改善我们的情绪反应。

(摘自《中国妇女报》曾焱冰/文)

家教课堂