



动脉钙化、硬化、粥样硬化,哪种更危险

动脉钙化、动脉硬化、动脉粥样硬化是三种常见的血管病变。

动脉钙化:血管的“疤痕”

动脉钙化主要是动脉受损修复后,组织细胞中钙离子沉积所致,可视为受损修复后形成的“疤痕”,通常表示损伤部位的炎症反应已经稳定。

例如,在动脉粥样硬化的基础上发生的钙化,不仅不会对疾病的发生概率产生显著影响,一定程度上反而会对动脉本身产生保护作用,降低斑块破溃的可能性。

动脉硬化:生理性变化
人的动脉有一定弹性,随着年龄增长,

动脉弹性逐渐减弱,内膜增厚,管径变小,导致血液流动的阻力增加,进而可能引发血压升高。不良生活习惯,如吸烟、酗酒、久坐、长期压力过大等因素都会加速这个的进程。

动脉硬化本身不是特别危险,但如果不加以控制,可能会随着年龄增长和其他危险因素的加剧而出现严重的并发症,如管腔狭窄或堵塞,导致组织器官的缺血、缺氧甚至坏死。

动脉粥样硬化:三者中最危险

动脉粥样硬化的发生过程是动脉内膜受损后,血液中的胆固醇进入内膜中,被巨噬

细胞吞噬后形成泡沫细胞,泡沫细胞大量积聚,进而形成硬化斑块。

若剖开斑块,会看到许多淡黄色小颗粒状的泡沫细胞,犹如小米粥,所以被称为粥样硬化。这些斑块易破溃,诱使血小板聚集形成血栓,从而引发心脑血管疾病和其他严重的并发症,如动脉瘤等。

动脉粥样硬化的发生与多种因素有关,包括高血压、高血脂等。因此,预防和治疗动脉粥样硬化需综合考虑这些因素,包括调整生活方式、使用他汀类药物稳定斑块、服用抗血小板药预防血栓等。

(摘自《大众卫生报》11.14)

喝一点凉水牙齿就会酸痛,通常会被认为和牙周敏感有关。近期,一则热门话题“喝凉水牙疼可能是牙隐裂了”引发关注。

“临床上不少患者早上刷牙或是喝凉水时牙会疼,这可能与牙隐裂有关。”东南大学附属中大医院口腔科主任陈耀忠表示,但通常还是多见于牙周炎、牙齿楔状缺损、龋齿等疾病。

牙隐裂是一种慢性疲劳性损伤,通常上牙齿比下牙齿更易出现裂纹,以上颌第一磨牙最为多见。

临床上,治疗牙隐裂根据裂纹的深浅有所不同:早期浅裂,如果裂纹尚未深入牙本质,可选择持续观察或补牙;当裂纹已扩展至牙本质或牙髓,可能需要进行根管治疗并安装牙冠;如果裂纹已经深及牙根出现感染,牙齿保留的可能性极低,建议拔牙处理。

预防上,专家提醒关注两点:一是保持双侧均匀咀嚼,长期单侧咀嚼会使一侧牙齿承受过多压力,容易导致疲劳损伤,如果存在缺牙或龋齿问题,应及时修复,避免长期单侧咀嚼;二是关注夜磨牙,对有磨牙习惯的患者,可通过佩戴磨牙垫缓解。

(摘自《老年生活报》)

喝凉水牙疼可能牙隐裂



复方感冒药怎么选

快克、白加黑、新康泰克、泰诺等感冒药盒上都有这样一些字样:

氨麻美敏片、酚麻美敏片、氨酚咖那敏片、复方氨酚烷胺片……这些都是复方感冒药,每片药里包含了多种西药成分。这些看得人眼晕的字样其实是药品的通用名,基本上是由氨、酚、咖、麻、美、敏、烷胺等排列组合而成。

从名称上说,氨/酚指对乙酰氨基酚,作用是退热止痛,缓解头痛、咽痛、四肢酸痛。麻/伪麻指伪麻黄碱,作用是缓解鼻塞。美/美芬指右美沙芬,作用是中枢镇咳,缓解咳嗽。敏/那敏、苯指马来酸氯苯那敏、苯海拉明,作用是缓解打喷嚏、流鼻涕、眼痒和流泪症状。烷胺指盐酸金刚烷胺,作用是抗病毒,抑制甲型流感病毒的复制。咖指咖啡因,作用是兴奋中枢,缓解嗜睡。

这些复方感冒药基本都是上面这6种成分中3至4种的组合搭配,可以在药品说明书的成分栏看到具体信息。感冒时需避免同时服两种复方感冒药以及“复方感冒药+退烧药”,以防药物过量,造成不良反应。

(摘自《中国妇女报》金海蓉 于旭红/文)



“仙人摇扇”治腕部不适

教你一招

腕部结构复杂,关节骨块、肌腱韧带多,还有丰富的血管和神经。由于平时手腕活动机会多,还经常用力,所以损伤的几率也较大。临床上,腕关节急性扭伤常表现为腕部乏力、不灵活、肿胀疼痛、功能活动障碍等。这里教大家一个能缓解腕部不适、促进其功能恢复的锻炼方法——“仙人摇扇”。

具体方法:站

立,双足分开与肩同宽,手握拳,屈肘成90度,上臂紧贴胸侧。以腕带动前臂内旋至最大限度,保持片刻,随后使前臂旋外,同样保持片刻。如此反复,如摇扇状。

该方法能增强腕部旋转肌力,改善其功能。锻炼初期可感觉肘部疼痛不适,建议循序渐进持之以恒,把握练功程度,以旋转至自身能接受为宜。

(摘自《老年生活报》)

疾病治疗

耳朵或是脑梗的“预警器”

人的耳内有一根很细的血管,对缺血、缺氧非常敏感。事实上,在发生脑梗之前,耳朵就会有预警。老年人若经常出现以下症状,不妨到神经内科进行检查:

听力下降 大脑供血不足会影响听觉神经功能,让听力突然下降,在佩戴助听器后也无

法缓解。

单侧耳聋 这是脑梗的严重表现之一,当脑内供血严重不足时会令听觉神经受损,在单侧耳聋的同时往往还会伴有偏瘫、口角歪斜、语言障碍等症。

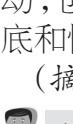
耳鸣 耳内经常会无诱因出现嗡嗡声、嘶嘶声等,这很可能是由于内耳血流受阻,耳

老年男性疝气高发

拖不得。疝气种类较多,其中占比高达90%的是腹股沟疝,在成人阶段只有通过外科手术治疗才能获得痊愈,非手术方法无法治愈。很多患者由于疝气早期不痛不痒,总抱着侥幸心理。有老年患者坚持使用疝气贴,坚持了一段时间并没有得到整体的改善;还有人长期在腹部绑疝气带,也只能起到缓

解作用,不能根治疝气。近年来,随着腹腔镜技术应用,疝气患者只需要在腹壁上开3个小孔即可完成手术,患者术后通常住院一两天就能出院,五天后即可恢复日常生活,创伤小、修补彻底和恢复快。

(摘自《健康时报》)



(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

医生提醒



久坐会把孩子“催熟”

堆积可产生某些物质,降解软骨增殖细胞和新生基质蛋白,影响骨骼生长。

为防止儿童性早熟,教育部门应重视孩子久坐、运动时间不足等问题。中小学校要严格落实国家要求,开齐开足体育课,确保中小學生每天参加不少于1小时体育锻炼,课

间安排学生走出教室适当活动。各级学校还可以探索劳动课、游学、户外集训等丰富的活动形式。家长要以身作则,放下手机,经常带孩子走出去、动起来,保证充足的户外运动时间。

近期,发表在《临床实践中的补充疗法》杂志的一项研究表明,学龄前儿童多在户外

玩耍,对保持良好的入学状态(包括心理、学习、社交等多个方面),具有积极作用。

该研究由中国深圳大学和巴西圣保罗大学等联合完成,研究小组以1万名学龄前儿童为对象,采取问卷调查方式,向其照顾者收集孩子的户外玩耍时间,以及入学准备情况,包括学习能力、自我调节能力、社交能力等。结果显示,学龄前儿童的户外玩耍时间与入学准备的各项能力呈正相关,户外游戏越多的儿童,入学准备越充分。也就是说,户外玩耍时间越多,以后入学状态越好。

研究人员表示,家长应让孩子尽可能多到外面玩,而不是在家里忙于各种学前教育。

(摘自《生命时报》12.13 蒋耀辉、宁蔚夏/文)

幼儿说谎时,父母应该怎么做



对于处在幼儿园年龄段的孩子,我从来不认为他们是故意撒谎的。很多小班的孩子,他可能分不清想象和现实,会把想象中的事情说出来,但我们不能认为,这样的孩子就是在故意撒谎。

大班的孩子,他可能在做错事后不敢承担责任,会出现撒谎的行为。在孩子内心深处,他可能已经明辨是非,清楚怎么做是正确

的,但他会通过撒谎来

这样化解孩子间的冲突

自然法则,适当偏心大宝 如果父母不知如何做到公平公正,建议先照顾好大宝的情绪。父母一味满足二宝的需求,让大宝经常性等待、被迫要求自立等,稍微明显一点的偏爱,都会使大宝陷入失落的情绪中,错误地认为弟弟妹妹在父母心里比自己更重要。

栽花效应,教会老大尽责任 栽花效应,简言之就是谁栽的花谁爱。先给大宝洗澡,再和大宝一起给二宝洗澡,要让大宝融入二宝的成长中来,这个“兄友弟恭”的教育次序不能错。学会分享,而不总是“让着”,这样才会激发大宝的责任感和爱心。一旦大宝的情感需求得到满足,照顾好二宝会是顺理成章的事。

边界意识,学会相处之道 二孩家庭争吵是常见的现象,父母尽量不掺和,亲子之间保留最舒适的边界与空间。实在需要父母做裁判的,也不必急于否认或说教,先处理心情,再处理事情。多听一听孩子彼此之间的述说,用点头表示理解和回应。等孩子的情绪慢慢得到安抚和冷静后,再谈问题的处理就容易得多。

(摘自《生活健康报》王颖/文)

如何提供「情绪价值」

“你们不懂我,天天不是数落我,就是把我当小宝宝哄,就不能给我提供正常的情绪价值吗?”最近这些日子,上初中的小荷经常跟父母“闹情绪”,抱怨父母跟她说话一点默契也没有。

面对女儿索要“情绪价值”,小荷的爸妈感觉很困惑。小荷妈妈说,孩子有错,家长要帮着及时纠正;孩子进步了,家长的表扬要及时跟上;有时我和孩子爸爸还要打配合,既要敲打到位,又要让孩子不灰心,可为什么孩子不领情呢?现在“情绪价值”这个词很流行,但不知道家长给孩子的情绪价值有什么标准?我们周围很多家庭都遇到了这样的难题。

天津市家庭教育研究会会员、河西区关工委专家组成员井春玲老师建议,首先,家长要让孩子感觉自己是被支持的,并能获得家人的共鸣。往往家长一个理解的眼神、一句真诚的关怀话语、一个温暖的拥抱胜过千言万语,就能让孩子感觉自己被支持、被理解、被重视。其次,家长要在培养孩子的自信上下功夫,切忌用固定思维给孩子贴标签,不对孩子的小缺点、小错误唠叨个没完,更不能因为孩子的一时失误而动怒。家长的肯定是孩子自信的基石,让孩子相信越努力、越聪明,有足够的自信迎接挑战。最后,请家长明白“情绪价值是促进和谐亲子关系的纽带”,家长给予孩子的温暖是独一无二的,这份温暖会让孩子激发出潜能,勇于探索未知领域。(摘自《今晚报》贾林娜/文)

亲子之道

教育论坛

12.13 徐诗瑜、韩金序/文)

课堂内外