

沉迷麻将桌 易得“麻将病”

打麻将几乎成了最大众的娱乐方式之一,适度的娱乐可以消除疲劳、丰富业余生活、延缓智力衰退、增进感情,但是,由于打麻将时长时间保持同一姿势,又容易引起情绪波动,因此,日久也会给健康带来很大的危害。

●**猝死** 打麻将若过度兴奋、紧张,便会刺激体内交感神经,使心跳加快,血压上升,容易引发心绞痛、心肌梗塞,甚至发生猝死。

●**脑溢血** 麻将时情绪易激动,可致血压突然升高,加之脑动脉瘤血管壁已呈囊状扩张,自动调节功能丧失,易引起脑血管或微小动脉瘤的破裂,造成出血性中风。

●**脑梗塞** 坐的时间长,可致双下肢回心血量减少或血液粘稠,致使动脉血流灌注减少或血管内血液淤滞,容易导致缺血性中风。

●**痔疮** 长时间久坐搓麻将可致肛门部直肠静脉丛血液回流受阻而曲张、淤血成痔。

●**前列腺炎** 长时间坐着搓麻将,可导致前列腺充血或长期憋尿,会损伤膀胱,造成前列腺疾病。

●**头痛失眠** 玩麻将者精神始终处于过度紧张状态,长此以往易诱发乏力、疲劳、易怒、头痛、失眠、注意力不集中等症状。

●**腰肌劳损** 久坐之后腰肌挺直,使椎间盘和棘间韧带长时间呈绷紧状态,不能转身和仰卧,腰背酸痛和僵硬,同时骨盆和骶骨关节长时间负重而影响下肢血液循环,从而出现两腿麻木和肌肉萎缩。

●**“麻将肩”** 虽然打牌时只是双手在牌桌上平举,没有做过多的大动作,但是肩部与手部肌肉长

时间维持收缩姿势,易导致肩颈肌肉紧绷、手臂酸麻,这就是“麻将肩”的表现。

●**感染性疾病** 据检测,一只麻将牌上可沾染 800 多万个致病微生物,其中有大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、链球菌、结核杆菌和各种病毒,搓麻将时用手摸牌,手上便会沾染了很多细菌,极易感染上肠炎、痢疾、肺结核等传染病。

湘雅医院主任医师 罗学宏



张医生信箱

近视治疗仪有用吗?

张医生:

我孩子今年才7岁,可已经有200度的近视了。听朋友说,用近视治疗仪效果好,我今年暑假每周带孩子去做两次治疗。孩子做治疗1个多月了,可他的度数不仅没有降,反而增加了50度。请问,这是什么原因?

湖南浏阳 毕女士

毕女士:

市面上很多所谓的近视治疗仪、按摩仪和矫正器,都只能在一定程度上放松眼部的肌肉,增加眼睛营养和血液供给,从而缓解眼睛疲劳,对假性近视有一定的治疗效果,但是它们对真性近视却“无能为力”。

因此,你应该先带你的孩子到医院检查一下,看是否为真性近视。如果不是,治疗才会有效,但是,即使是假性近视,也要在治疗的基础上,养成科学的用眼方法,如果以为做了物理治疗后就“万事大吉”,不注意用眼方法,视力照样会下降。

张医生

如果您有什么疑问或有要咨询的问题,请联系本版责任编辑。
邮箱:57042518@qq.com
电话:0731-84326210

看牙有学问①

什么时候看牙科最合适?

(上)

看牙科无外乎补牙、拔牙和镶牙,这在一般人看来,应该是什么时候都可以,其实,若非急症情况下,看牙科的时间还是很有讲究的。

下午看牙病可减轻痛觉

对需要补牙或拔牙的人来说,最好安排在下午。因为人的痛觉在上午最敏感,上午治疗牙病时更易感到疼痛和不适。下午痛觉神经反应性降低,人体可更好地耐受痛觉。当然在发生剧烈牙疼时,要随时治疗,以及时解除疼痛。

对于高血压和心脏病患者来说,最好也安排在下午。有临床资料表明,每年有数以千计的高血压和心脏病患者,因拔牙并发脑出血或心脏病突发而死亡,而这种意外死亡事故多数发生在上午,故有人提议60岁以上的老人都应安排在下午治疗牙病。

春、秋两季镶牙成功率较高

一年四季,人的生理状况也不相同。冬季,由于温度较低,影响人的咬合关节运动,许多人会出现耳前区咬合关节处疼痛。而环境温度过高或过低,不仅会影响口腔组织的伸缩性,还会影响镶牙材料的性能。因此,在冬季和夏季镶牙,一次成功的可能性会下降,而春、秋季节气候宜人,温度适中,镶牙一次成功率会明显提高。

副主任医师 张园

癌字拆解

“疒”:外壳“疒”字头,说明是一种疾病。

“品”:由三个“口”字组成。上面的“口”,说明“癌”症易从“口”入,许多癌症与饮食有关,如霉变食品的黄曲霉素,油炸和烧烤食品中的杂环芳香胺类物质,腌制食物中由亚硝酸盐转化的亚硝酸胺等等,都有致癌作用。

往下是平行的两个“口”,

代表两个鼻孔,说明癌症的发生是与呼吸有关,主要是吸入有致癌作用的污染空气,如吸烟与被动吸烟、餐厨油烟、汽车尾气、职业接触(如采矿业的尘埃)等等,都是肺癌的诱发因素。

“山”:“癌”症就像“山”、岩石一样牢固,是顽疾,不易攻克。

江西省高安市人民医院
主任医师 刘树雄

《中风防与治》系列之四

十种人易中风

我国中风每年新发病例110万,患病人数达350-450万,每年死亡者近75万,那哪些人容易中风呢?资料显示以下十种人容易发生中风。

一、日常脾气暴躁的人发生中风的机会比一般人高3-4倍,个性强、易冲动、急躁性格的人容易发生中风。

二、高血压患者,即使平时没有明显症状,其发生中风的几率也要比正常人高4倍左右。

三、糖尿病患者要当心,其脂肪代谢紊乱导致动脉硬化,也易诱发中风。

四、心脏病,特别是冠心病患者,因心功能不全,使脑血管循环血流量减少,从而增加了发中风的危险。

五、短暂性脑缺血发作是中风病发病机制的前期警报,有此病发作史者,危险性也较高。

六、动脉硬化是中风发生的基础,该人群不可掉以轻心。

七、过分肥胖,体重超过常人者;爱吃肥肉,血脂高于正常值者;烟瘾大者;嗜酒如命者,均是中风病的好发者。

八、血液流变学指标异常、血小板凝集力增高、血液粘度增高的患者,血清高同型半胱氨酸血症的人群为中风病的好发人群。

九、患有颈椎病,伴有眩晕发作,是椎底动脉供血不足的征象,易发生中风。

十、用脑过度及劳累等等不合理的用脑方法,可使大脑神经细胞长时间处于高度兴奋状态,或兴奋与抑制失去平衡,发生中风。

长沙市第一医院神经医学中心
主任、主任医师 王爱民



健康卡通



刷胳膊内侧防感冒

手臂内侧循行着三条经络,其中,沿着手臂内侧直达大拇指外侧,是手太阴肺经的路线。每天,沿着这条路线由上向下用软毛刷进行摩擦,能有效预防感冒。方法是每次反复摩擦5-6下,每天1次,一直到经络皮肤呈现粉红时为止,时间以30秒至1分钟为宜。

图/文 陈望阳