



9月28日是第27个世界心脏日,旨在呼吁公众提高对心脏健康的认识。其中,尤其要注意心脏的求救信号,关键时刻能救命。

第一个信号 疼痛

心脏出现大问题,疼痛往往较剧烈,常表现为压迫性疼痛或闷痛,大多位于胸部,也可出现在左臂、肩、下颌甚至某些牙齿的部位,大多反复发作,每次发作时会持续几分钟甚至持续不缓解。此类疼痛可能是危重的心脏病信号,比如心绞痛、急性心肌梗死,需尽快救治。

第二个信号 胸闷

经常有患者说心脏病闹起来就像有块大石头压在胸口一样,发闷,喘不过气来,这是心绞痛或者心力衰竭发病时的表现。

划重点！注意心脏求救的信号

第三个信号 心慌

心慌(心悸)是由于心脏搏动增强、心率加快、心律失常或心脏神经官能症所引起的一种自我感觉。出现了心慌症状,自测心率发现心脏跳得快或者心律不齐、跳得很乱,这都提示心脏的节律出了问题,可能存在严重的心律失常等疾病。

第四个信号 晕厥

患者的表现是眼前发黑,严重者一头栽倒在地,意识“过性”丧失,往往伴有胸闷、心慌等先兆症状。这种情况下往往提示可能存在严重的心脏病或严重的心律失常。

第五个信号 水肿

患者往往是腰臀部和双

下肢水肿,如果还伴有活动后心慌气短、胸闷发憋,大多说明存在心功能不全甚至心力衰竭。此外,心脏病高风险者一旦出现无原因的恶心和呕吐、手脚冰凉、焦虑失眠,以及四肢沉重等情况,也需要首先考虑心脏病发生的可能。

这些不良习惯会“伤心”

经常食用高盐、高糖、高脂肪食物会增加高血压、糖尿病、高血脂等的发生;饮食中缺乏新鲜蔬菜、水果和全谷物会引起营养不均衡,这都会持久而缓慢地损伤心脏和血管,导致心脏病的发生。

吸烟是心脏病的重要危险因素之一,长期吸烟会损伤

血管内皮,促进动脉粥样硬化的形成。

过量饮酒会导致心律失常、心脏肥大等心脏疾病。

熬夜和睡眠不足会使体内内分泌紊乱,增加患高血压、冠心病等心血管疾病的风险,影响心脏的正常功能。

长期处于心理高压状态或情绪波动较大,会导致体内激素分泌异常,增加心脏负担,长期下去还会引发高血压、心律失常等心血管疾病。

久坐不动、缺乏锻炼,会导致心肺功能下降,血液循环不畅,增加患心脏病风险。然而,锻炼过度或过度劳累,同样会导致心脏负担加重,长期下去也会损害心脏健康。

(摘自《家庭医生报》周谨、梁晶、王保中/文)

狗能闻出帕金森病

英国最新研究显示,狗能正确识别70%至80%的帕金森病,在排除健康样本上达到90%以上的准确率。这一突破或能改变医生对尚无明确诊断手段疾病的筛查方式。该研究已发表在荷兰《帕金森病杂志》上。

帕金森病早诊难度大,很多人在脑损伤多年、出现震颤和僵硬等特异性症状后才能确诊。不过,帕金森病患者的皮肤会过度分泌油脂,造成脂溢性皮炎。新研究发现,这些油脂不同于健康人,具有一种独特气味,训练有素的狗可以从患者背部采集的皮肤拭子中识别出该气味。经过初筛和一年的强化训练后,共有两只狗学会了气味识别。在双盲实验中,两只狗被要求从100个样本中找出帕金森病患者。最终,第一只狗正确识别了40个患病样本中的28个,灵敏度70%;另一只准确识别了40个患病样本中的32个,灵敏度达80%,同时正确排除了60个对照样本中的58个,准确率达98%。该数字超过当前众多医疗检测手段,可与医院实验室和脑成像媲美。

虽然医学检测犬无法取代专业神经科医生,但能作为有价值的筛查工具,在专家稀缺地区发挥作用,有助于早发现早治疗,减缓疾病进展;或也可开发类似狗狗识别效果的电子传感器,用于快速、准确、无创筛查,既能节省训练检测犬的大量时间,也能降低成本。

(摘自《中老青年报》刘婷/文)

诊断为普通肺炎并接受常规治疗。若未能及时明确诊断,并规范干预,肺部病灶将持续进展,最终可能发展为不可逆的肺纤维化,甚至呼吸衰竭!

当出现不明原因咳嗽、活动后气促,尤其是合并手指皮肤粗糙、双手遇冷发白发紫、发热或关节肿痛时,需高度怀疑抗合成酶抗体综合征,及时完善免疫学检测,如抗ARS抗体筛查,避免误诊漏诊。

(摘自《生命时报》)



两岁娃迷上“彩色解压视频”,咋办



红色、橙色的足球样玩具,一点开里面藏着小物件;黄色、绿色的罐子,一点开小球就滚落;黑色、紫色的机器,一启动就能产出彩色糖果条……

最近,杭州妈妈杨女士发现,不到两岁的女儿点点,迷上了这类五颜六色的小视频。这些视频有着统一特征:色彩饱和鲜艳、画面重复且带点“魔性”,标题常

包含“解压”“早教”“趣味”等关键词。有一天,点点一上午刷了47条这样的视频,这可以让杨女士犯了愁,这些小视频会不会对孩子有害?

点点沉迷解压视频的情况并非个例。打开社交平台,不少宝爸宝妈发帖吐槽:“我家3岁孩子,沉迷彩泥视频,其他内容一概不感兴趣。”

杭州市钱塘区河庄幼儿园教育集团总园长詹家勤告诉记者,从幼儿发展和教育的专业角度解释,低龄孩子喜欢色彩鲜明的小视频,符合其成长规律。但这类没有互动、画面反复重复的视频,可能打乱孩子本该建立的秩序感,导致认知混乱。

詹家勤建议,2岁以下幼儿尽量不看视频;2至3岁孩

当下,很多家长觉得孩子的情绪问题就是青春

当孩子的情绪问题就是青春

当孩子的情绪问题就是青春

当孩子的情绪问题就是青春

当孩子的情绪问题就是青春

当孩子的情绪问题就是青春

当孩子的情绪问题就是青春

当心电子伙伴成为孩子思维钝化的“元凶”

小晴上五年级了,新学期的课程学了一段时间后,小晴发现各科的难度都加深了不少。以前,小晴只是在遇到困难的时候才上网搜索答案,而现在小晴几乎每天写作业时都找妈妈要平板电脑,说是要查查资料,了解一下解题思路。可是小晴的妈妈关女士好几次都发现,小晴是直接上网搜索答案。

在电子产品与生活联系愈加紧密的今天,很多小学生把电子产品当成了“伙伴”,社交沟通、浏览资讯,甚至

中英文写作、作业答案等,都依赖电子伙伴,以致于越来越多的中小

当孩子学习知识、展现能力、塑造品格的鲜活课堂。

当孩子学习知识、展现能力、塑造品格的鲜活课堂。

当孩子学习知识、展现能力、塑造品格的鲜活课堂。

当孩子学习知识、展现能力、塑造品格的鲜活课堂。

当孩子学习知识、展现能力、塑造品格的鲜活课堂。

当孩子学习知识、展现能力、塑造品格的鲜活课堂。

当孩子学习知识、展现能力、塑造品格的鲜活课堂。

当孩子学习知识、展现能力、塑造品格的鲜活课堂。

当孩子学习知识、展现能力、塑造品格的鲜活课堂。

当孩子学习知识、展现能力、塑造品格的鲜活课堂。

当孩子学习知识、展现能力、塑造品格的鲜活课堂。

当孩子学习知识、展现能力、塑造品格的鲜活课堂。

当孩子学习知识、展现能力、塑造品格的鲜活课堂。

近日,国务院新闻办公室举行高质量完成“十四五”规划系列主题新闻发布会,教育部部长怀进鹏介绍,“十四五”期间,深化教育综合改革取得新突破。基础教育方面,以县中振兴为带动,改变以升学为导向的资源配置方式,配合中考改革探索,淡化竞争、减少焦虑,高考综合改革在各地全面实施。高等教育方面,依据学位法,在卓越工程师培养计划中,研究生可以用专利、产品设计、方案设计等创新性成果申请学位,历史性突破了学位授予“唯论文”的限制;给予高校青年教师长周期稳定支持成为现实,培育未来十年科技骨干力量。

当孩子学习知识、展现能力、塑造品格的鲜活课堂。

当孩子学习知识、展现能力、塑造品格的鲜活课堂。

当孩子学习知识、展现能力、塑造品格的鲜活课堂。

当孩子学习知识、展现能力、塑造品格的鲜活课堂。

当孩子学习知识、展现能力、塑造品格的鲜活课堂。

当孩子学习知识、展现能力、塑造品格的鲜活课堂。

当孩子学习知识、展现能力、塑造品格的鲜活课堂。

当孩子学习知识、展现能力、塑造品格的鲜活课堂。

当孩子学习知识、展现能力、塑造品格的鲜活课堂。

11岁男孩的创业头脑:摆摊1个月净赚3000元



今年暑假期间,小学四年级学生糯米(化名)在长沙街头摆摊售卖自制柠檬茶的视频引发热议。视频中,他与同学协作,招待顾客、制作饮品,一个月创下近4000元营业额,净利润约3000元。网友纷纷惊叹于孩子展现的“商业头脑”。糯米的经历恰似一扇窗口,让我们看见社会实践对儿童成长的多元价值——它从不是学业的“对立面”,而是

当孩子学习知识、展现能力、塑造品格的鲜活课堂。

当孩子学习知识、展现能力、塑造品格的鲜活课堂。

当孩子学习知识、展现能力、塑造品格的鲜活课堂。

当孩子学习知识、展现能力、塑造品格的鲜活课堂。

当孩子学习知识、展现能力、塑造品格的鲜活课堂。

当孩子学习知识、展现能力、塑造品格的鲜活课堂。

当孩子学习知识、展现能力、塑造品格的鲜活课堂。

当孩子学习知识、展现能力、塑造品格的鲜活课堂。

当孩子学习知识、展现能力、塑造品格的鲜活课堂。

教育部：历史学突破学位授予「唯论文」限制



导诊台



新医技

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

