微健康

膀胱结石或会癌变

“男子排尿疼痛取出鹅蛋大的结石”日前登上热搜。膀胱结石若长久存在可能会形成膀胱癌,因为结石会造成慢性炎症、感染、水肿、充血及溃疡,持续的黏膜损伤、黏多糖保护层破坏以及膀胱结石导致的炎症会增加膀胱癌变的风险。

三叉神经痛用细软牙刷

出现三叉神经痛需要保持规律的睡眠、清淡饮食、细嚼慢咽的习惯,注意口腔清洁,选择细软牙刷,使用漱口水漱口,洗脸洁面时保持动作轻柔,以便三叉神经痛得到有效缓解。

哪些人应滴酒不沾

有癌症家族史:癌症具有遗传倾向,酒精会诱发癌症;痛风患者:酒精易诱发痛风;肝不好:酒精的代谢都要通过肝脏,因此喝酒最伤肝;心脑血管疾病患者:酒精不能帮助扩血管,反而易诱发心脑血管疾病;癌症患者:无论是否已经治愈都不建议喝酒,酒精对健康无益。

智齿到底要不要拔掉

智齿也称智慧齿,是人类的第三磨牙,随着遗传基因的不同,智齿一般会在16至35岁之间长出,也是人一生中最后长出的牙齿,所以它最靠近喉咙,因为此时期的人们心智比较成熟而得名。很多人常问:该不该拔掉智齿呢?

医师表示,完全萌出、健康且有咬合的智齿是不需要拔除的。如果智齿位置不正没有咬合,或者智齿自身有冠周炎、龋坏、食物嵌塞,或者造成邻牙龋坏,这样的智齿就该尽早拔除。还包括一些压迫邻牙移位或者牙根吸收、诱发颌骨囊肿或者肿瘤、诱发颞下颌关节紊乱病、被怀疑为病灶牙的智齿。

吃药效果不佳 查血药浓度

“为什么我按医嘱服药,却疗效不佳?”……在服药过程中,少数患者有这样的疑问。这时,不妨定期检测血药浓度。

血药浓度是指药物被机体吸收后在血浆/血清或全血中的总浓度。由于存在个体差异,同样剂量的药物用于同种疾病的不同患者,其血药浓度和疗效会有差异,即使同一患者在不同的身体状态下,血药浓度也不尽相同。

药物在体内发挥治疗作用需要达到一个最低血药浓度,擅自减少药量可能使血药浓度低于有效浓度,导致药物无法发挥疗效。另外,药物在体内新陈代谢有一个半衰期,一般服药间隔为药物半衰期。若患者擅自加大服药时间间隔,可能导致血药浓度不能稳定地维持在临床治疗参考浓度范围内,起不到治疗的效果。

如果药物剂量还未调整至最佳剂量,建议每次药物剂量调整且规律服药一周后检测一下血药浓度。如果在维持治疗期,建议3—6个月测1次血药浓度。

养生

为了保暖,这些“坑”别踩!

进入冬季,气温下降,各地上演“花式取暖”,从秋裤、暖宝、热水袋,到空调、暖气、电热毯……你找到正确的打开方式了吗?

第一招:暖宝宝当心出状况

秋冬取暖招数中,暖宝宝总有一席之地。贴上一片,效果明显,再也不用裹紧小被子瑟瑟发抖啦!不过,如果暖宝宝使用不当,可能会让你出些“状况”。

首先,暖宝宝不能直接接触皮肤,应该隔着衣服贴。我们也可以时不时给身上的暖宝宝换个位置,以免某一部位被源源不断的热量持续渗透,不知不觉就被低温烫伤了。另外,由于小朋友的皮肤比较稚嫩,就不建议使用暖宝宝了。

第二招:热水袋不要“祖传的”

天气越来越冷,热水袋的“铁粉”也纷纷开始冒头。咕咚咕咚灌满水后,一整天都抱着不撒手。使用热水袋要注意什么呢?

热水袋的那种热,来得比较“猛”。因此,在使用热水袋时,一是要注意不能装得太满,二是水温不宜过高。而且,灌热水袋的时候要特别小心,以免操作不当发生烫伤。

安全起见,大家可以在热水袋外面包上一条毛巾,起到隔热的效果。如果想用热水袋暖被窝,也可以将它放在被子与毯子之间,到了睡觉时间就拿出来。这样也能避免因盖子没塞紧,热水流出导致烫伤的情况发生。

另外,热水袋也有一定的寿命,尽量不要使用“祖传的”,注意及时更换。

第三招:空调暖气记住开窗通风

在寒意格外“虐人”的地区,空调总是能大显身手。掐指一算,距离上次开空调的八九月份也没多久,精打细算的你,是不是也想着把清洁这一步给省了呢?

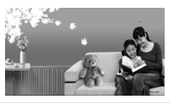
空调是容易滋生霉菌、细菌的,如果没有经过清洁就贸然使用,各种看不见的“污染”会悄无声息地盘旋在室内,尽心尽力地为我们的呼吸道健康“添堵”。因此,正确的做法是:别嫌麻烦,定期清洁。

开暖风一时爽,一直开暖风却会让人感觉口干舌燥。秋冬季节,无论家庭取暖是用空调还是暖气,都别忘了及时补水。可以适当配合使用加湿器,同时注意开窗通风。

需要提醒的是,如果室内外温差过大,身体容易受凉,建议不要把温度调得太高。

另外,还有的家庭习惯使用电热毯,也要注意温度不宜设置得过高,对于不能自动控温的电热毯,当达到合适温度时就应立即切断电源。使用时间上也要特别留心,保险起见,最好在入睡前就关闭电源。

身边



买羽绒服要看“绒子含量”

天气越来越冷,羽绒服也迎来了销售旺季。从今年4月1日起,羽绒服装新国标正式实施。据介绍,羽绒新国标最大亮点是把“含绒量”修改为“绒子含量”。“含绒量”和“绒子含量”的区别在于,以往标准中,含绒量同时囊括了绒子和从绒子或毛片根部脱落下来的单根绒丝两种含量,而绒丝废料计入含绒量,容易给消费者造成错觉。

新国标实施后,服装成品绒子含量不低于50%,才能称之为羽绒服。消费者购买时只要看绒子含量,就大概能判断出羽绒服的保暖性能。此外,羽绒种类的标注只区分鸭绒和鹅绒,不再区分灰绒和白绒等。

除了这些,选购羽绒服还有不少值得注意的地方。摸面料的质感:品质好的面料,手感会比较顺滑,没有黏的感觉。查两个地方:衣服的采线,即衣服的缝线部位是不是一条直线,以及衣服是否有多余的线头。挑选时可以拿起来,放在鼻子上闻一闻,如果有较重的鸭毛味或异味,说明羽绒厂在洗涤鸭毛或分拣鸭毛的时候,清洗得不够干净,羽绒的品质不高。挑羽绒服任何一个部位,轻轻揉大约5分钟,如果面料的针眼处,有出现细绒钻出来的话,这件衣服钻绒的概率较高。也可以轻轻拍打看是否会钻绒。

床单颜色因人而选

不同颜色会对人产生不同的心理刺激,从而对健康造成不同影响。因此,在选择床单颜色时很有讲究。

老人最好选浅橘色的床单。首先,浅橘色可诱发食欲,其次可振奋精神,令人心情愉快,还有助于减轻失眠等症状。

情绪不稳、容易急躁的人,宜用嫩绿色床单。这可在一定程度上舒缓紧张情绪。金黄色容易造成情绪不稳定,患有抑郁症和狂躁症的人不宜用金黄色床单。同时要注意,紫色可维持体内钾的平衡,有安神作用,但其对运动神经和心脏系统有压抑作用。

患有高血压或心脏病的人,最好选用淡蓝色床单,这有利于血压下降。此外,淡蓝色还适合用脑过度的白领一族。靛蓝色会影响视觉、听觉和嗅觉,可减轻身体对疼痛的敏感度,术后患者可选择靛蓝色床单。

孤独症、精神压抑者,宜选粉红色床单,因为粉色能使人情绪趋于稳定。

·新冠发病7日图·

奥密克戎BF.7变异株是北京本轮疫情的主要毒株。它在临床上一大特点是连续性。发病初期,患者可能会出现咽干咽痛、咳嗽、发热等症状。感染奥密克戎BF.7后在青壮年人身上发热一般不超过3天。北京佑安医院感染综合科主任医师、小汤山方舱医院医疗专家李侗曾总结了一份普通中青年患者感染新冠病毒后,从发病第1天到第7天核酸转阴的“症状分析”。

发病第一天

症状较轻。可能感到轻微咽干咽痛、身体乏力。

发病第二天

开始出现发热症状,部分年轻人高烧至39摄氏度左右。同时咽部不适感加重。

发病第三天

症状最重的一天。高热39摄氏度以上,浑身酸疼乏力,咽痛加剧。

发病第四天

体温的高峰开始下降。很多人从这一天体温降为正常,不再发热。但仍然咽痛咽痒。一部分人开始流涕、咳嗽。

发病第五天

体温基本降到正常。但是鼻塞、流涕、咽痛、咳嗽,身体乏力仍然存在。

发病第六天

不再发热。咳嗽、流涕等症状加重。前期病毒导致的呼吸道黏膜破坏,人体通过流涕、咳嗽排出坏死的细胞。可能出现核酸转阴。

发病第七天

所有的症状开始明显好转。核酸很大可能转阴。

李侗曾表示,普通中青年的发病过程适用于以上情况,接种过新冠疫苗并完成加强免疫的人群病程更短、病情更轻。而部分老年人,尤其70岁以上有基础疾病的老年人热程更为复杂。老年人感染病毒5天前后如有明显憋气症状需用肺部CT影像来诊断是否有肺部感染。