



警惕十种“疾病面容”

身体好不好,可能都写在脸上。一些典型的“疾病面容”,平时多照照镜子,可以及早发现。

1. 熊猫眼——警惕肝病

持续的肝功能异常,会导致人体的激素水平紊乱,从而影响色素代谢,增加皮肤中的酪氨酸酶水平,提高黑色素含量,使面色发黑发暗,没有光泽,眼周部位的黑色素堆积尤为明显,非常像“熊猫眼”。

2. 蜘蛛痣——警惕肝病

之所以叫蜘蛛痣,是因为它的外形非常像一个蜘蛛,中央像一颗红痣,延伸出去一些类似蜘蛛足的分支,其实只是皮肤的末梢毛细血管扩张。蜘蛛痣的形成和患者的肝功能减退有关,肝功能减退使得在肝内灭活的雌激素水平明显减少,而过多的雌激素导致皮肤末梢动脉和毛细血管扩张形成蜘蛛痣。一般会出现在面部、颈部、躯干等部位。

3. 嘴唇发紫——警惕内脏疾病

嘴唇发紫学名叫紫绀,是血液里氧饱和度下降导致的。心力衰竭、心功能不全、先心病等都会出现紫绀样的损害。肺部出现问题,同样会引起氧的饱和度下降,嘴唇发紫。有些紫绀是一过性的,如果是常年嘴唇发紫,要警惕是否内脏有疾病。

4. 鼻侧沟纹不对称——警惕脑梗

突然出现的双侧鼻唇沟不对称通常也是脑梗的一个征兆。

5. 面部浮肿——警惕心脏疾病

如果平时脸部很少出现浮肿的情况,但最近面部出

现肿胀,用手指按压后出现压痕,而且压痕部位皮肤弹不起来,可能提示心脏问题,应及时去医院就诊。

6. 眼球突出——警惕甲亢

甲亢患者甲状腺激素分泌增多,交感神经过度兴奋,影响到眼肌活动,从而让眼睛显得过于炯炯有神,类似眼球突出。

7. 眼睑浮肿——警惕肾病

肾脏疾病患者由于肾功能的下降,可能引起水液代谢的紊乱、蛋白的丢失,造成水肿,特别是晚上没喝太多水的前提下,晨起颜面、眼睑肿胀,有些伴有脚踝、小腿水肿,用手指按压后松开会出现凹陷。

8. 面色苍白——警惕贫血

血液的颜色是构成皮肤颜色的重要组成部分。贫血状态下,血液中血红蛋白降低,皮肤、手足这些周围循环的供血会适当减少,使皮肤黏膜苍白。贫血患者多是面色、唇色苍白或是蜡黄无光泽,翻开下眼睑也是苍白无血色,同时容易疲劳、乏力等。

9. 鼻翼上有痤疮——警惕多囊卵巢综合征

鼻翼上的痤疮通常与卵巢功能或生殖系统有关,多见于多囊卵巢综合征。如果是下巴上长痘痘,常见于各种妇科病导致的内分泌失调,通常会随着月经周期变化生长和消退。

10. 大量长斑——警惕妇科炎症

患有妇科炎症的女性通常在脸颊两侧都有斑点,由妇科疾病引起的内分泌失调是出现斑点的主要原因。

(据《燕赵老年报》)

(据《健康时报》)

艾叶熏鼻治鼻炎

中医认为,慢性鼻炎多由外感风邪、内伤肝肾、脾胃虚弱、气滞血瘀等因素引起。患者可以试试艾叶熏鼻法,能起到温通鼻腔、祛风散寒的作用。

将干艾叶捣碎成粉末,放入瓷瓶中,点燃后盖上盖子,待烟雾散去后揭开盖子,将瓶口对准患者鼻孔,进行深呼吸。每次熏鼻5分钟,每日2次,连续熏鼻7~10日。需要注意的是,艾叶熏鼻法不适用于孕妇以及哮喘、慢性阻塞性肺疾病、高血压等患者。另外,治疗慢性鼻炎还需要根据不同的病因辨证施治,避免盲目使用。最好在专业中医师的指导下进行治疗,以达到更好的效果。

除了艾叶熏鼻法外,治疗慢性鼻炎还有洗鼻、按摩、贴敷等中医外治法。其中,洗鼻法是将温的生理盐水注入鼻腔,帮助清洗鼻腔,恢复鼻腔纤毛清理灰尘异物的能力,促进黏膜再生,缓解鼻塞、流涕等症状。按摩法则是通过按摩鼻周迎香、攒竹、印堂等穴位,促进气血流通,缓解鼻炎症状。贴敷法是将中药敷贴于鼻、额、颊等部位或相关穴位,起到祛风散寒、温通经络的作用。

(据《燕赵老年报》)

肠道异常 为何要检查肾功能

春天,气候多变,肠道疾病也跟着活跃了。有些肠道疾病患者被要求做肾功能相关检查时,不免疑惑:看肠道病为啥要查肾功能?是不是过度治疗?其实,有些肠道病不仅能使肠道发炎,同时能“城门失火,殃及池鱼”。那么,哪些肠道病需要做肾功能检查呢?

出血性腹泻 它是一种常见的肠道疾病,病因多为O157:H7型大肠杆菌感染引起,这种病菌不仅可导致严重的出血性腹泻和腹胀,还因细菌毒素能破坏红细胞,可使2%~7%的感染者出现溶血和肾功能衰竭,临床称之为溶血性尿毒综合征。

脱水 某些感染性和非感染性肠道疾病,可引起患者腹泻脱水,而严重脱水会造成肾前性急性肾损伤,如果病情得不到及时纠正和液体补充,会发展为肾实质性急性肾功能衰竭。

消化不良 在临床以食欲不佳、消化不良为首发症状的肠道疾病十分常见,但有部分慢性肾功能不全患者往往没有浮肿、腰痛等症状,而是以食欲不振、消化不良、腹泻等为首发症状,二者极易混淆,不易确诊。

免疫性肠道疾病 临床常见因免疫性肠道疾病引起的肾功能并发症,如肠型过敏性紫癜可合并为紫癜性肾炎,溃疡性结肠炎可并发为结肠性肾小球炎。

因此,在诊断肠道疾病时,有些患者做肾功能检查是完全必要的,以防延误治疗时机,加重病情。

(据《老年生活报》)

春季眼痒有原因

春天万物复苏、百花盛开,是人们踏青赏花的日子。然而,不少人踏青赏花归来却出现眼睛发痒、发红等不适症状。有的人甚至待在家里没有外出,也出现了这些症状。很多人来医院咨询:为什么一到春天我的眼睛就会发痒?该如何防治呢?

其实,这些人多数患的是一种眼科常见病——过敏性结膜炎。其特点为春夏季发病,秋冬季症状好转或消失。引起过敏的物质可能有花粉、尘螨、灰尘、动物皮屑等。对植物花粉产生过敏反应的情况,多见于儿童及青少年,双眼发病。发病时,患者的上眼皮内层有一层粉红色、形状不规则的扁平突起,外观像铺路石一样。症状特点是眼睛发痒、眼白充血发红、流泪,并有黏液性乳白色分泌物。也有患者常年有症状,但是在春夏季症状最重,其他季节症状减轻。

在治疗方面,要先尽量明确过敏物质。对于过敏物

质明确的人,避免接触过敏物质,配合药物治疗,效果一般较好。有些患者的过敏物质难以确定,因此,医生对这种病的治疗仅局限于缓解症状,减轻患者痛苦,治疗效果一般差强人意。

目前,治疗过敏性结膜炎的眼药分类及代表药物如下。一是抗组胺类滴眼液,如富马酸依美斯汀滴眼液等;二是肥大细胞稳定剂类滴眼液,如色萘酸钠、吡嘧司特钾等滴眼液;三是双效药物滴眼液,如奥洛他定滴眼液等;四是非甾体抗炎药滴眼液,如双氯芬酸滴眼液等;五是糖皮质激素类滴眼液,如醋酸可的松、地塞米松等滴眼液。需要注意的是,糖皮质激素类滴眼液可在短期内有效控制过敏症状,效果好。但此类药物不能长期大量使用,否则可能会引起眼压升高,继发青光眼、白内障和视神经损害等。

(据《健康报》)

饲养宠物要防寄生虫感染

王女士是一个爱猫人士,日常跟宠物比较亲近,家里的猫经常睡在她的枕边。前不久,王女士总觉得自己耳朵里面“沙沙”作响,像是耳鸣,于是便来到医院的耳鼻喉科就诊。

医生在询问病史过程中,了解到王女士平时身体健康,也没有基础疾病。凭借多年的诊疗经验,医生继续追问王女士家里是否饲养了宠物。得到肯定答复后,医生为其进行了耳内镜检查。

检查后,医生发现王女士的鼓膜周围存在很多正在四处活动的细小小白点。继续观察后,医生怀疑这些细小白点是耳螨幼虫。随后,医生利用医用酒精对其进行了杀灭,王女士的“耳鸣”症状很快消失了。

如今,随着生活条件的改善,养宠物的人越来越多,因“耳鸣”等原因前来就诊的年轻人也不断增加。在饲养

宠物的人群中,存在耳内寄生虫的人并不少。螨虫通常对人体危害不大,主要会造成过敏,如皮疹、哮喘等。

很多人有疑问:我家的宠物很干净,为什么会有寄生虫呢?

事实上,某些寄生虫非常小,仅凭肉眼很难发现,甚至通过显微镜放大设备也较难发现,要细心查看动态录像才能观察到。因此,宠物有没有寄生虫,靠眼睛是难以分辨的。尽管很多宠物看起来很干净,还是要注意防范寄生虫感染的情况。

为了避免被寄生虫感染,养猫、养狗人士要注意宠物的卫生,不与宠物同床共枕,并定期给宠物驱虫、洗澡,保持毛发干净。同时,也要定期对家里进行消毒杀菌,给自己和宠物一个干净的生活环境。

(据《家庭医生报》)

雪夜勇救4名落水者, 株洲小伙获评“湖南好人”



小伙雪夜勇救4名落水者

2月5日晚上9时40分,湖南汽车工程职业学院学生张豪鑫和家人开车回家,途经醴陵市板杉镇寨下村一偏僻池塘时,发现一辆白色小车冲入水中,车内4人被困。当时雨雪交加、寒风刺骨,张豪鑫来不及多想,立即从自己车内找到几块泡沫板,跳入冰冷的池塘中。靠近落水车辆后,他看见3人被安全带卡住,还有一名小孩被托举着。张豪鑫赶紧接住冻得瑟瑟发抖的小孩,在家人帮助下将其救上岸。随后他又游回车边,用力拉开车门,帮助3名被困人员解开安全带,让他们趴在泡沫板上,奋力拉向岸边。

附近村民闻讯赶来参与救援,经过大家共同努力,车内4人全部获救。

本报讯(株洲晚报融媒体记者/姚时美 实习生/周丽婷 通讯员/杨昆) 4月7日,2024年一季度“湖南好人”榜单正式揭晓,共36人(组)上榜。其中,株洲勇救落水乘客的张豪鑫和陶瓷文化传承者黄永平名列榜单。

一季度我市有2人 获此殊荣

非遗传承人深耕瓷艺40年

黄永平是醴陵釉下五彩瓷烧制技艺的省级非物质文化遗产代表性传承人。1983年,他进入湖南省陶瓷研究所。自2003年起,黄永平研发出一种新的绿彩颜料,恢复了濒临失传的醴陵釉下五彩瓷传统绿彩工艺,因此获得了国家发明专利。他还出版了个人专著《中国工艺美术全集湖南卷陶瓷篇》,填补了醴陵釉下五彩瓷综合性理论书籍的空白,系统地將湖南陶瓷文化展现给了世人。

黄永平还在多所学校授课和讲学,创立了“瓷艺堂”传授技艺,培养新一代陶艺师。他积极参与公益慈善活动,多次向教育机构和博物馆捐赠自己的作品。

最低工资标准 出炉

本报讯(株洲晚报融媒体记者/罗春娇) 近日,人社部网站公布了全国各省、自治区、直辖市最低工资标准情况(截至2024年4月1日)。数据显示,湖南省月最低工资标准第一档为1930元、第二档为1740元、第三档为1550元,小时最低工资标准第一档为19元、第二档为17元、第三档为15元。

数据显示,月最低工资标准方面,上海最高,为2690元,居全国首位。湖北、江西、宁夏等地月最低工资标准均有所提高。

最低工资标准是指劳动者在法定工作时间或依法签订的劳动合同约定的工作时间内提供了正常劳动的前提下,用人单位依法应支付的最低劳动报酬。

最低工资标准含劳动者个人缴纳的养老、失业、医疗保险费和住房公积金等费用。月最低工资标准适用于全日制就业劳动者,小时最低工资标准适用于非全日制就业劳动者。

如果劳动者发现自己的工资低于当地最低工资标准,可拨打12333热线或向当地劳动保障监察机构投诉,也可向当地劳动争议仲裁机构申请仲裁,维护自己的合法权益。



风光带“暴瘦”

4月8日,受上游影响,湘江湘江段水位持续上涨。湘江风光带多处被洪水淹没,部分通往风光带游道的出入口设置了警戒线。市园林养护一所工作人员提醒,涨水期间,在江边散步和垂钓的市民请注意安全,以免发生不测。图为河东湘江风光带被洪水淹没。 株洲晚报融媒体记者/刘平 摄

周三,雨归

日历翻到仲春,一段多雨的、却还美妙的春日开始了。整个城市,忽而阳光四溢,暖意融融;忽而电闪雷鸣,春雨绵绵不绝;微暖 and 微寒交错出现,空气里始终充盈草木的芳香。市气象台说,本周,因为受暖湿气流和冷空气先后影响,雨依然是主题。从目前的预报来看,今天,多云,有分散性阵雨,最高气温24℃;明天开始一直到周日,为本周降水相对集中时段,全市将出现暴雨及以上量级

的降水,并可能伴随雷暴大风、短时强降水、冰雹等强对流天气。所以,今天大家如果外出,要小心打雷。如果刚好在室外,遇上电闪雷鸣,先找个地方躲一躲,春天的雷雨一般持续的时间不会很长。如果你觉得雨天太多,不妨换个思路:记得畅销书女作家庄雅婷说,在安静的房间里心急如焚,没有远行,哪里谈得上春天。春天是不一样的,每分钟都告诉你什么叫错过。(王娜)



今天 多云 有分散性阵雨 16~24℃
明天 市区、醴陵小雨转中到大雨,攸县、茶陵小到中雨、炎陵小雨 18~23℃
明天 市区、醴陵、攸县大到暴雨,茶陵、炎陵中到大雨 18~22℃
风力:2级 风向:北风 (市气象台4月8日16时发布)