



六种怪异步态 暗藏健康危机

在一个“结界”里，走不远，不爱出门，社交越来越少，生活品质越来越差。

健康提示 出现拖把步，首先建议到神经外科就诊，进行排除诊断。结合医嘱，可以考虑康复治疗和家庭照护，日常生活中可以考虑睡硬板床休息，避免久坐，减轻腰椎负荷，尽量不要弯腰捡提重物。

注意保暖，防止受凉，量力而行，每天最好坚持步行40至60分钟。强度以走路后，稍微有疲惫感为度。注意不要过度疲惫，否则会加重症状。

异常步态：剪刀步

步态特点 脚尖朝内，迈步像在画圈，两条腿就像圆规一样。走路时膝盖会互相摩擦，甚至两腿完全交叉。

身体预警 这种步态可能的疾病包括脑血管病(如脑梗死、脑出血)、脊髓损伤、脑瘫造成神经功能受损，运动功能减退，影响肢体活动。因为肌肉僵硬、力量不够，就容易出现这种画圈的步态。

健康提示 出现剪刀步，建议就诊神经外科或者神经内科，进行明确诊断。需要改变下肢肌张力增高的情况，遵照医嘱一般要用巴氯芬、肉毒素等药物，或行选择性脊神经后根切断术。也可以结合康复治疗，如做温热治疗、振动疗法和功能性地刺激或针对患者日常生活、家庭生活的站立平衡训练、步行能力训练及交流能力等训练。

平时可以对僵硬的肢体进行按摩，做一做被动活动，用手帮着活动一下膝盖、脚踝等关节，预防肌肉萎缩和关节僵硬。

异常步态：间歇性跛行

步态特点 走一段路就会出现腿痛、腿麻，以至于一瘸一拐，需要停下来休息一会儿才能继续走。

身体预警 腰椎管狭窄、脉管炎或糖尿病足等多种疾病都可能出现间歇性跛行。

健康提示 虽然间歇性跛行不是严格意义上的步态异常，但也需要引起重视。

异常步态：醉酒步

步态特点 走不到一条直线上，摇摇晃晃，学名叫做共济失调的步态。

身体预警 这种步态高度怀疑脑出血、脑梗死、脑肿瘤、小脑病变等，疾病造成小脑损害，引起小脑功能障碍，会出现这样的表现。

健康提示 如果没有喝酒，但突然出现了醉酒步态，要赶紧上医院，排查是不是上面这些疾病，一般建议就诊急诊、神经内科、神经外科等科室。日常生活中要避免跌倒摔伤，尤其不要从事高空、登高作业。

异常步态：磁性步

步态特点 脚抬不起来，只能拖着走，就好像脚上绑了磁铁在铁板上走路一样，行走缓慢，走不稳。

身体预警 这种步态可能提示正常压力脑积水，由此导致的痴呆病是目前临床上唯一能得到有效治疗的一种痴呆类型。大脑的自然老化，以及脑出血、感染等，都可能导致这个病。

该类人群可能伴随记忆力减退和排尿障碍(尿频、失禁或排尿困难)。最常用的临床治疗方法是脑室腹腔分流术。用手术的方式，把侧脑室里的积水通过引流管引流到腹腔，减少积水的量，减轻积水的影响，达到治疗目的。

健康提示 磁性步态容易让人失去平衡，导致摔倒。老年人摔倒非常可怕，容易导致脊柱骨折。骨折后要忍受剧烈的疼痛和很多并发症，严重者可致残甚至致死。

发现走路脚拖地，要及时到神经内科或神经外科就诊，找出原因并配合治疗。患者平时要穿防滑的鞋子，外出使用助行器。家里可以增加一些扶手，特别是洗手间和卧室。不要摆放太多东西，地上可以铺地毯或软垫。

两个简单动作 让你走得更稳

最后，再推荐两个简单的动作，能锻炼大腿肌肉力量，让你走得更稳。

锻炼股四头肌 站在一个台阶上，抬起左腿往下伸展，然后再往上抬起，如此循环几次，能够锻炼右侧大腿股四头肌，左腿同样，每组做5分钟左右。

平时可以扶着墙壁或者凳子来进行股四头肌肌力训练，对于保护膝关节、增加膝关节稳定性是一个很好的办法。

锻炼髋关节 伸出右腿向外展再内收，反复几次，另一条腿同样，每组5分钟左右。

需要注意的是，出现上面这些不正常的走路姿势，只能提示你的身体可能出现了问题，但并不能对号入座。具体是咋回事，建议到医院就诊，经过临床的诊断判定。

(据《北京青年报》)

健康白城

电子烟危害不亚于普通烟草

在“吸烟有害健康”成为常识的当下,电子烟,这样一个传统卷烟的替代品,正通过“健康”“炫酷”等概念流行起来。目前,全球已有32个国家禁止销售电子烟,79个国家采取部分措施。来自心内科、呼吸科、控烟等领域的权威专家表示,电子烟有害健康已成为共识,其危害不亚于普通烟草。

电子烟,由电池、加热雾化器和储存烟液的烟弹等组成。世界卫生组织称,电子烟是通过加热液体产生雾气,供使用者吸用的装置。

电子烟种类繁多,按产品形式可分为封闭式和开放式。

封闭式:一般配合使用烟弹(烟嘴),外形和使用体验较为接近传统卷烟。

开放式:一般配合使用电子烟油,拥有比封闭式电子烟更强的电力和功率,产生更浓厚的蒸汽。

世界卫生组织从2014年开始明确表示:电子烟并不安全。有研究显示,直接吸入电子烟气雾,能使血清中的尼古丁含量在5分钟内达到峰值。数据显示,吸13口来自含18毫克/毫升尼古丁烟液的气雾,能摄入差不多0.5毫克尼古丁,与传统烟草相当。

成瘾

中国控制吸烟协会会长、北京大学人民医院心内科主任医师胡大一表示,尼古丁被吸入人体后会令大脑产生一种有兴奋性的神经递质——多巴胺,让吸烟者产生愉悦感,成瘾后不易戒掉。国外一项对包括毒品在内的19种成瘾物质的研究发现,尼古丁的成瘾性高过大麻、冰毒,仅次于可卡因和海洛因。

一些宣传不含尼古丁成分的电子烟,国内尚无相关产品成瘾物质的检测结果,但世卫组织健康促进司司长吕迪格·克雷奇博士曾公开表示:“一些标榜‘不含尼古丁’的电子烟,测试表明往往含致瘾成分。”

伤肺

“长期吸入电子烟,患肺炎、肺出血、哮喘、慢阻肺、肺癌的机率明显上升。”武汉市肺科医院呼吸一病区主任郭光云说,气溶胶经呼吸系统吸入后,首先损害气管和肺。

2018年《英国医学期刊》上的一项研究表明,电子烟的气雾促进炎症性化学物质产生,损害肺部重要免疫细胞——巨噬细胞。电子烟中的丙二醇,在超过107℃的环境下会释放有害物质,不仅导致恶心、胃痛等不适,还可能引起呼吸道系统受损和肺部感染。

此外,各种香甜味道的来源——双乙酰,可能导致一种严重致命且不可逆的肺病——闭塞性支气管炎。

伤心脑

胡大一表示,尼古丁能使血管迅速收缩,增加血压,令人体产生恶心、厌食、血压升高、心跳加速等症状,对心脏尤其是心血管内皮细胞造成显著压力,增加患高血压、心脑血管疾病的风险。尼古丁对青少年、婴幼儿等大脑还在发育过程中的人群,也会造成伤害,甚至可能引发学习障碍、焦虑等问题。

患癌风险升高

东南大学附属中大医院呼吸内科主任医师韩淑华表示,电子烟产生的气溶胶中,含有很多烟草中没有的致癌物,比如乙二醇。

美国纽约大学医学院研究团队让40只实验鼠连续54周暴露在含尼古丁的电子烟雾中,结果9只患上肺癌,60%患上膀胱癌。

二手烟危害更隐蔽

“电子烟的二手烟暴露更不易察觉。”胡大一表示,电子烟和卷烟一样,有电子烟甚至二手烟的问题。有研究显示,电子烟气溶胶的PM1.0指标值比新鲜空气高14—40倍,PM2.5值高6—86倍;尼古丁含量高10倍甚至超过100倍;乙醛含量高2—8倍;甲醛含量高20%;镍、铬等金属含量甚至比传统卷烟含量还要高。

(顺利)

滑雪时八条损伤病因需警惕



滑雪运动好处多多,但安全隐患不可不防。中华医学会运动医疗分会常委、中国医师协会运动医学分会委员、黑龙江省医院骨科三病房教授吕伟提醒,在尽情享受滑雪乐趣的同时,一定要警惕8条损伤病因。

一是在摔倒时,人们出于自我保护反应和本能,直接用手着地,这一骤然受力的结果,容易带来上肢关节扭伤、脱臼和骨折,如手腕关节、肘关节、上臂和肩关节的损伤。

二是滑雪运动的本身技术特点,要求人的膝关节在一定屈曲范围内屈伸、扭转,因而容易导致膝关节损伤,主要包括膝关节内外侧副韧带损伤、前交叉韧带损伤、半月板损伤、腓骨骨折。膝关节侧副韧带主要功能在于稳定膝关节侧向动作,在滑雪运动中,内侧副韧带损伤要较外侧副韧带损伤常见得多。

三是踝关节是人体下肢一个很重要的负重关节,踝关节损伤大多是由于运动员技术动作不规范或落地不稳所致,由于外部原因引发的动作变形也是踝关节损伤的重要原因。踝关节扭伤中,以内翻位损伤为最多见。

四是和初学者相比,中高级水平的滑雪者更易产生肩部损伤,向前摔倒是80%以上肩关节损伤的最大诱因。肘部损伤常见的有肘后脱位和鹰嘴骨折,这两类

损伤在高水平爱好者中较常见。

五是对于滑雪初学者来说,身体重心掌握不好,容易向后摔倒,因头部后侧着地而发生脑震荡等症状。

六是在摔倒时,由于与雪面、器具或他人碰撞,容易形成表皮擦伤、软组织损伤或腹部损伤,而雪鞋不合适,由于磨脚而造成的损伤或雪板刃锋利造成割伤等。

七是肌肉痉挛,即肌肉不自主的强直性收缩,非常痛苦。冬季外界环境温度较低,运动员肌肉粘滞性加大,关节灵活性下降,极易引发肌肉痉挛。

八是滑雪项目一般都在野外的雪山中进行,其环境温度一般都在零下一二十度左右,因外部的寒冷条件,特别是突然的降温,极易使人体被冻伤。(据《科技日报》)

指甲上的“竖纹”和“白点”是疾病的前兆吗

你或许听说过:指甲上有竖条纹,是疾病的信号。先别急着看自己的指甲,因为这句话根本不靠谱,我们随便听听就好。如果指甲上出现了隆起的竖条纹,但是没有明显的颜色改变,这可能是“甲纵嵴”,是正常的现象,跟健不健康没有太大的关系。但是有些人有抠指甲的习惯,或者甲根部皮肤有皮炎湿疹,就有可能产生比较明显的“甲纵嵴”。

改掉抠指甲的习惯,或者治疗局部皮炎湿疹,就可以改善了。那指甲上突然出现的“白点”,是不是代表身体出了什么异常呢?其实也不是。指甲上出现的白点叫“点状白甲”,一般跟疾病没什么关系。

通常是指甲在长出来的时候,出了一点小问题而导致的印记,也有可能是受到了小小的外伤。

一般来说,“点状白甲”不需要处理,而且会随着指甲的生长会自行消失。

指甲虽然不一定是健康的“晴雨表”,但也十分重要。

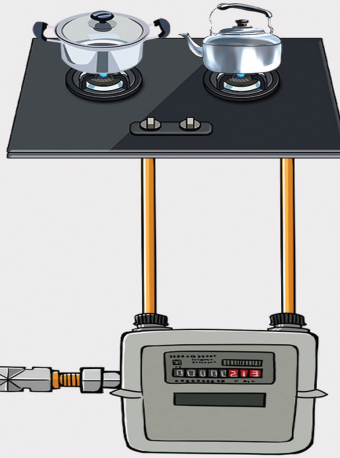
因为,指甲劈了或是剪秃了,可是真的疼啊。(冷静)



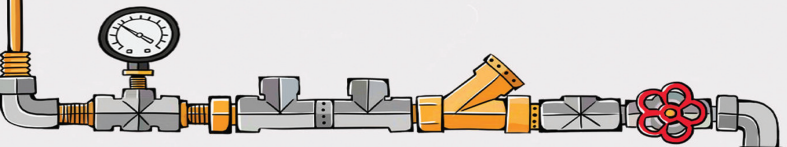
天然气已经成为我们日常生活必不可少的生活能源,如使用不当,可能会发生泄漏引起窒息、火灾乃至爆炸,严重威胁人们的生命财产安全。下面这些安全使用常识应谨记。

用气前应仔细阅读用户须知,掌握燃气设施的维护、报修及安全常识。

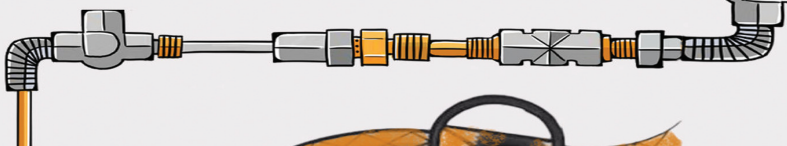
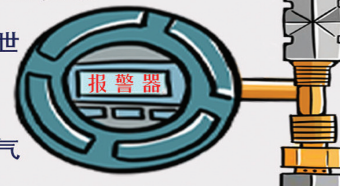
使用时,应保持室内通风良好,人不要远离厨房,防止火焰熄灭,造成燃气泄漏引发事故。根据GB16410《家用燃气灶具》,用户应购置带自动熄火装置的燃气灶具。



每次使用燃气具后,要立即关闭燃气具前阀门,如长时间不用,应关闭燃气表前阀门。要教育孩子,不要随意玩弄天然气开关,以免损坏。



燃气报警器是有效应对燃气安全事故的重要手段之一。当室内燃气泄漏,报警器检测到气体浓度达到报警器设置的临界点时,燃气报警器就会发出报警信号。



管道、阀门和燃气用具等连接处容易发生漏气,应经常进行漏气检查,严禁使用明火检查泄漏。发现燃气设施或燃气用具异常、泄漏时,应立即关闭阀门,开窗通风,禁止一切引起火花的活动(如开关电器、接打手机等)。



为保证安全,室内燃气设施的安装是有相应规范作为约束的,用户不能随意改动室内原有燃气设施,也不能找非专业的人员进行施工。不得在燃气管道上搭、挂其他物品,以免管道受力变形、漏气。



家用的天然气中添加了臭剂(四氢噻吩),闻起来有一种臭鸡蛋的味道,如果闻到有臭味就应立刻警觉起来,人员撤离至安全区域并及时拨打119或燃气公司抢修热线。

