

美国多位医学专家最新研究

指甲为心肝肺报警



你知道吗，指甲能透露健康状况？近日，美国网络医学博士网站发表多位医学专家联合进行的最新研究，认为指甲上的一个白点、一块红晕，或者是指甲上的波纹和凹痕都可能暗示你身体某处有毛病。通常，指甲是肝、肺和心脏等重要器官的健康指向标。

指甲苍白。一般来说，年龄越大，指甲苍白的可能性就越大。如果你年纪轻轻却长了双苍白的指甲，那就要注意了。你很有可能已经患上以下几种疾病：贫血、充血性心脏衰竭、糖尿病、肝病、营养不良。

指甲中间发白。如果你的指甲中间呈白色，边缘呈黑色，那很可能

就是肝部有问题了。有时候，手指也可能同时显得发黄，这也是肝病的征兆。

黄色指甲。指甲呈黄色最常见的原因是真菌感染。随着感染不断加重，你的指甲会慢慢增厚变形。在少数情况下，黄色指甲可能是更严重疾病的征兆，如严重的甲状腺疾病、心脏病及牛皮癣等。

微蓝色指甲。呈微蓝色的指甲说明体内缺氧。此时的你很可能是患上了肺部感染，如肺炎等疾病。

波纹状指甲。如果你的指甲呈波纹状或者出现凹痕，那就很可能是患有牛皮癣或者炎症性关节炎。研究发现，10%的牛皮癣都开始于

指甲损害。

指甲脆、裂。干燥、易裂的指甲往往是甲状腺疾病的征兆。如果指甲断裂处有黄色的晕斑，则很可能是真菌感染。

指甲里有黑线。一旦发现指甲里有黑线，要立即去检查，黑线有时是由黑色素瘤引起的。黑色素瘤是导致皮肤癌的最危险因素。

啃指甲。啃指甲可能只是小时候养成的习惯，但也可能是长期抑郁的征兆。咬指甲或是抠指甲也可能意味着有强迫症。如果你不停地啃咬指甲，那就该找心理医生谈一谈了。

(晨晨)

健康自测

中美心血管专家最新解读 心脏的年龄可以自测

你的容貌可能通过化妆等多种方法变得年轻，但你的心脏却无法伪装它的“真实年龄”。据美国预防杂志网站报道，心脏的年龄是可以识别的。生活中的一些现象及医学检查，就能告诉我们心脏是否已提前衰老。医学专家结合中国人的特点，也为我们提供了一些心脏“早衰”的蛛丝马迹。

1.上三层楼便心慌、气短。

较剧烈运动时，如连续上三层楼，感到心跳明显加快，并且出现呼吸急促、心慌或胸闷、胸痛等症状，休息十多分钟才能缓解。

2.人变懒了，耐力差了。

近一个月，觉得自己懒洋洋的，做和以前的家务劳动更容易累。运动耐力明显比以前差了，比如平常能打 30 分钟的乒乓球，现在只能坚持一半时间。

3.平躺时呼吸困难。

睡觉时，用原来的枕头会感到呼吸困难，必须换成较高的枕头才觉得呼吸顺畅。

4.睡觉时惊醒。

晚上睡觉时突然气闷、气急而惊醒，被迫坐起，有时还可能伴有咳嗽。

5.胸部憋闷、疼痛。

饱餐、受凉、吸烟时会感到胸部憋闷、疼痛；看紧张的电视节目时会心慌、胸闷，需要十多分钟才能平静下来。

6.高血压、血脂异常。

收缩压超过 140 毫米汞柱和（或）舒张压超过 90 毫米汞柱，血清总胆固醇高于 6.22 毫摩尔/升，低密度脂蛋白胆固醇高于 4.14 毫摩尔/升，高密度脂蛋白胆固醇低于 1.04 毫摩尔/升，甘油三酯超过 2.26 毫摩尔/升。

7.血管内壁钙沉积得多。

在血管内壁上，多余的胆固醇和其他脂肪会形成一种“软斑块”，当这些“软斑块”破裂时，上面就会出现一些“小裂口”。这时，身体里的钙就会在裂口处沉积，形成一种“瘢痕”。它一方面能起到稳定斑块的作用，另一方面却透露出心血管的“年龄”。瘢痕越多越厚，心血管年龄就越老。通过 CT 扫描技术，医生就能清晰地看到瘢痕的情况。

8.不良生活方式。

如果你吸烟，缺乏身体锻炼，偏食及口味过重等不良生活习惯，你的心脏年龄恐怕又要比你的实际年龄老了几岁。

(郑丹)

看电视多的儿童易患哮喘

医学专业杂志《胸腔》称：
通过追踪调查 3 0 0 0 多名英国儿童
在 1 1 岁半前的呼吸系统健康状况和
看电视的习惯，发现：

原本健康的孩子，8 年后得哮喘的比率为 6 %

与看电视少于 2 小时/天的孩子相比，

看电视超过 2 小时/天的孩子患哮喘的风险要高 1 倍



原因：看电视时间往往与运动量成反比
缺少运动和肥胖很可能会影响
呼吸系统的发育

邹子 冯琦 编制 新华社发



防病提醒

三成人“口腔感冒”

你在刷牙、吃硬物时，牙齿是否会酸软、刺痛？如果有，那就说明你的牙齿“过敏”了。医学上称“牙本质过敏”。

近日，一项由中华口腔医学会预防专业委员会组织实施的调查显示，我国 29.7% 的成年人受到牙本质过敏的困扰。“这种病就像是口腔疾病中的‘感冒’，非常常见又容易被忽略，老百姓习惯扛着，忍忍就过去了。其实它是牙周健康的信号灯，必须引起重视。”中华预防医学会口腔卫生保健专业委员会副主任委员冯希平教授说。

牙本质过敏，说白了就是牙齿对某些刺激“敏感”。冷、热、酸、甜食物，咬硬物等机械刺激，都是引起的牙齿异常酸痛感的“元凶”。除去这些刺激后，症状立即消失。

牙本质过敏虽然不像某些疾病会要命，但它影响生活质量。首先，患者感觉强烈酸痛，会影响进食，导致营养不良。其次，牙齿磨损不断加剧，除了缺损还会出现脱落、断裂。最后，恶化成疼痛难忍的牙神经炎和牙根尖发炎，此时所需的医疗费用增加，治疗难度也会加大。所以经常倒牙，必须

及时到医院检查。

冯希平给出了三大防病“妙方”：第一，少吃甜食、少喝碳酸饮料，尤其是吃完东西后不能马上刷牙。喝了碳酸饮料，口腔 PH 值会马上下降，牙齿易出现局部矿化，使得牙本质变软，此时刷牙容易造成磨损。一般饭后漱口，一小时后才刷牙。第二，注意刷牙方法，不要横刷，不用刷毛太硬的牙刷。因为牙齿和牙肉交接的地方很柔弱，极易出现磨损。第三，适当使用含氟化物的牙膏来保护牙齿。

(徐李燕)

青光眼“助推”高度近视

“妈妈，我又看不清黑板上的字了。”当孩子这样诉说时，几乎所有家长的第一反应是：近视又加深了。由于学习负担沉重，大多数青少年长时间近距离用眼，眼睫状肌痉挛，近视度数加深，但是，千万不要忽略：孩子近视度数加深可能由眼部的其他病变引起。青光眼就是加深近视度数的一大“元凶”。

青光眼的近视可因巩膜持续伸展而呈进行性加深。早期诊断比较困难，一般无自觉症状且眼外观基本正常，因此，对近视度数进行性增长的青少年应考虑到青光眼的可能性。

青光眼到底是怎样的一种眼

病？很多人对此都比较陌生。人眼内有一种负责为角膜、晶状体和玻璃体等眼内组织提供营养，并维持正常眼压的无色透明液体，这种液体叫做房水。房水的产生及排出是循环往复的过程，正常情况下，其生成量等于排出量，使眼压维持在一个相对恒定的安全范围。如果其排出通道受阻，生成量大于排出量，过多房水就会积蓄在眼内，使眼压升高。眼压的持续升高会损害视神经，逐渐导致视野缩小、视力下降。这种由各种原因引起的眼压升高、视神经损害并伴视野受损的眼病就是青光眼。

据统计，大约有 30% 的近视合并高眼压。青年人的青光眼患

者中近视占 60%。所以有人认为青光眼是高度近视常见的严重合并症。高度近视中青光眼的发病率是正常人的 6~10 倍，继而有些患者认为高度近视本质上是一种慢性潜在性青光眼。由于两种病的症状容易混淆，把青光眼的变化误认为是近视眼的变化，容易误诊。高度近视与青光眼相互影响，眼压升高可以使眼轴变长，加速近视的发展；近视的发展更易受到青光眼的损害。

总之，近视并发青光眼，后者诊断易于被混淆与掩盖。所以，近视特别是高度近视患者，要警惕青光眼，及时做好检查和防治。

(朱煌)

疾病防治

如何应对春季头痛？

春季患头痛的人特别多，因为春天白昼时间明显延长，天亮得早了。人的睡眠时间因为早醒而减少了近 30 分钟，造成睡眠不足，引起精神紧张，大脑血管反射性轻度扩张，从而发生紧张性头痛。如何应对春季头痛呢？

自我按摩：平日里可用指尖像洗头那样抓或用天然鬃毛硬刷或木质梳子梳头来进行头部按摩。

充足睡眠：选择一个舒服、光线暗淡的房间舒舒服服地睡一觉，因为充足的睡眠也可摆脱头痛的困扰。

减少视力负担：如果长时间观看电视或操作电脑，会增加视力的负担。因此，每隔 1 小时左右用手掌抚眼，让眼睛休息不少于 30 秒钟，然后将手移开，缓慢睁开眼睛。

注意科学饮食：尽量忌食巧克力、咖啡和可可等食品，因为这些食品含有能够使血管收缩的物质，随着血管的扩张会引起头部疼痛感。可多食大豆、全谷食物、海产品、核桃等含镁元素丰富的食物。

(北新)

春季高血压预防

春天是“多事之秋”：一是这个时期温差悬殊，阴雨天多，风力大，血管容易痉挛；二是随着气候转暖，户外活动增多，心肌耗氧量也随之增加。伴有心血管病的老年患者，心脏对由静止期到活动期的负荷量耐受性一时不适应，加上对活动量掌握不好，活动量过大，容易诱发心绞痛或心梗。

春季时，血压相对来说没有冬季高，一些患者的不适症状有所缓解，放松了服药，血压忽高忽低。

由于血压波动对血管的危害更大，选择一天一次、降压平稳的降压药至关重要。每个人对血压升高的耐受性不同，有的人血压很高也不会有症状，发生了中风自己也没有感觉，这对身体的危害是巨大的，春暖花开时分要多加提防。

(劳动)

新闻新知

年轻时乐观 老年少得病

最新一期的《心理科学》杂志刊登的一项新研究发现，认为“老年人生活艰难”的年轻人步入老年时，更可能罹患心脏病和中风。

这项研究始于 1968 年，跟踪调查了 386 名 18~49 岁的参试者，让他们接受了多项问卷调查，让他们判断涉及诸多关于老年问题的观点，比如，“人老了就没用了”等。研究人员于 2007 年对比分析了参试者问卷答案与其本人罹患心脏病、心力衰竭、中风危险之间的关联性后发现，对老年生活持消极态度的人，问卷调查后 30 年中有 25% 的人得了心脏病。而对老年生活持乐观态度的人群，心脏病发病率只有 13%。

研究者表示，年轻时生活态度要积极，这样进入老年阶段身体会更健康。

(陈宗伦)

埋线减肥

周口市烧伤医院针灸减肥科首家引进
韩国先进技术——埋线减肥，一月一次，轻松减肥，迎“三八”做一疗程送一疗程。
电话：6199197 13592208703

周口天久康药业

更专业 更健康

选择天久康 天天都健康