

# 大病来临前有 8 个征兆 做个自测看身体是否要“检修”

呼吸困难、起夜频繁、总是胀气……人们常忽视身体发出的“大修”信号,直到疾病找上门来才追悔莫及。英国媒体近日刊登多名专家制定的一套健康自测题,通过 8 个问题判断你的身体是否需要“检修”。不管你多大岁数,哪怕只有一个问题没通过,都意味着要给身体更多关爱。

## 问题 1: 寒冷天气呼吸困难吗?

心脏病专家指出,天气寒冷,吃饱后或体力消耗大时,如果感觉呼吸困难,胸口疼痛,发紧,可能是动脉狭窄引发的警报。

心脏就像一个弹性减退的皮球,收缩能力和舒张能力变弱,泵血作用降低,

这种状态就是心功能不全,即心力衰竭。出现心力衰竭时,患者伴有呼吸困难、气喘、咳嗽、有粉红色或白色泡沫痰等症状,在活动后和平卧时加重。

应对:及时就医,做心电图检查以检

测心脏活动状况,同时排除哮喘、慢阻肺等疾病。

春季,建议中老年人注意保暖,规范用药控制血压;还要注意控制好情绪,不要大喜大悲;保证睡眠,不要熬夜;运动适量,避免过劳。

## 问题 2: 晚上多次起夜吗?

频繁起夜有几种常见原因:晚上喝了太多的水、汤粥、茶、咖啡;精神紧张、失眠导致的习惯性夜尿;高血压、慢性肾炎、肾功能不全等导致肾脏的浓缩功能明显减退;多见于老年男性的前列腺增生、老年女

性的子宫脱垂、膀胱颈周围组织松弛、膀胱膨出,都可致夜尿次数增多。在中医看来,肾虚常表现为多尿甚至尿失禁,尤其常见于肾脏等脏功能减退的中老年人。

应对:过多饮水和精神紧张引起的

夜尿增多,可通过生活习惯调整、缓解压力来改善。平时可多吃些补益脾肾、养心宁神的食物,如核桃、韭菜、黑芝麻、淮山药及糯米等。排除上述生理因素后,则应及时到医院就诊,检查肾功能和泌尿生殖系统。

## 问题 3: 经常大量出汗吗?

有的人稍稍运动就大汗淋漓或每晚盗汗,这可能是病理性多汗。一般来说,当患有某些神经内分泌疾病(如甲亢、糖尿病、低血糖)或心血管病时,可能会出现多汗症状。

从中医角度来看,自汗(白天不热、没有运动时,前心后背出汗)通常由气虚所致;夜晚盗汗多是阴虚所致。

应对:如果多汗影响到正常生活,但

不伴随严重症状,可以到中医科进行调理。桑叶粥可调理多汗:取清晨摘的新鲜桑叶,放到瓦上焙干、碾碎,每次取 6~10 克煮粥。如果伴有相应症状则需及时就医。

## 问题 4: 肠道老是胀气?

肿瘤科医生说,肠道胀气、排便习惯改变、肛门疼痛、大便带有黏液或便中带血,都可能与结肠直肠癌有关。

肠道肿瘤会干扰消化过程,进而引

起胀气、出血等症状。此外,肠道息肉、溃疡等也可引起相应症状。

应对:如果发现上述改变,特别是大便出血,一定要及早就医,进行结肠直肠癌排

查。50 岁以上男性更要加以警惕。养成定时排便的习惯,建议每周保证 2~3 次慢跑、快走、游泳等有氧运动,每次 45 分钟;每天喝 8 杯水;多吃山芋、玉米、新鲜蔬菜等富含纤维素食物。

## 问题 5: 曾经出现短暂视物重影?

有的人会突然口齿不清、眼前发黑、视物重影、单眼视物不清、身体局部麻痹等,往往几分钟就过去了,24 小时内症状会完全消失,这可能是中风前兆,俗称“小中风”。

这是小血块阻塞脑部小血管或小血管痉挛,诱发一过性缺血的症状。研究显示,近半数患者在中风发生后的 3~5 年内至少发生一次脑梗。

此外,视物重影也可能与甲状腺疾

病、糖尿病或多发性硬化等有关。

应对:三高人群、烟民和酗酒者都应有意识地关注不良征兆,出现上述危险信号时马上就医。有过小中风经历的人应避免情绪过大波动,注意膳食平衡,劳逸结合,坚持适度运动。

## 问题 6: 是否失去一种感官功能?

如果突然出现某种感官丢失,比如视物不清、感觉麻木、听不清声音以及味觉、嗅觉失灵,并伴有头痛,脾气暴躁,有可能是脑出血或脑肿瘤的先兆。

比如,视乳头水肿引发的视物模糊

可能是颅内压增高所致;垂体瘤患者还会出现视力减退;脑干肿瘤可以引起面部感觉障碍;顶叶的病变可以导致一侧肢体感觉的障碍。

应对:不管哪种感官失灵,都要抓

紧时间去医院进行全面检查。此外,感官功能减退是衰老的自然表现。无论是耳鸣、听力减退,或是味觉退化,嗅觉变得迟钝等,都需要老人及其子女加以重视。

## 问题 7: 是否有皮肤瘙痒?

除了单纯皮肤问题外,瘙痒还与一些疾病有关。肝部不适、肝功能异常以及黄疸出现时可能伴随皮肤瘙痒。

此外,少数糖尿病早期患者、甲状

腺功能亢进或减退,以及淋巴、胃、肠、肝、卵巢和前列腺等处的肿瘤发生时,也会伴有皮肤痒,大多较顽固。

应对:如果出现长时间无原因的痒

痒,就要引起重视。在查明原因前不要过于频繁地使用碱性香皂清洗,激素类药物要在医生的指导下使用。

## 问题 8: 夜间开车很模糊?

专家指出,如果夜间开车眼睛出现干涩、酸胀、视物模糊等症状,不断眨眼或总想揉眼睛,就要注意了。

白天开车光线充足,眼睛的一些不适被掩盖了;晚上光线暗,需要集中精力观察,症状易突显。一般来说,夜间视力

降低可能与黄斑变性或白内障有关,在老人中表现尤为突出。

应对:首先要暂停开车,然后进行自查:交替把眼睛闭起来,看两只眼的视觉是否一样。如果睁开的一只眼睛看不清了,就要及时就诊。

尽管我国现行法规规定,拿到驾照后,只要身体条件合格可一直驾车,但老年人毕竟反应减慢,应尽量少开车、慢开车,时速不要超过 40 公里/小时,单次行驶不超过 35 公里。

## 长时间玩手机眼睛酸疼 三个小动作有缓解作用

白天盯着电脑忙工作,晚上熬夜看电视剧,甚至凌晨三四点还躺在床上玩手机,有些人似乎有不到眼干、眼涩不罢休的劲头儿,完全不顾眼睛的叫苦连天。

“累从眼入,眼酸、眼痛、干涩、视力模糊等眼睛疲劳是全身疲劳的信号。”专家建议,当眼睛疲劳时,不妨应用“急着治其标”之法,以眼睛为中心压眼球、推眼睑、按揉眼眶上的穴位,以舒筋活络,促进眼周的血液循环。

压眼球。用中指的指腹轻压眼球 3 次,每次 20 秒,以有酸胀感为度。

推眼睑。在眼睛周围涂抹按摩霜,用中指和无名指(中指放在上眼睑,无名指放在下眼睑)轻轻地由眼内眦向眼外眦推,连续 10 次。

按眼眶上的穴位。用拇指指腹点按揉眼眶上的穴位。例如,按压攒竹穴(眉毛内侧边缘凹陷处)每 30 秒钟间隔 1 秒,按压瞳子髎穴(目外眦旁,眼眶外侧缘处)两三分钟间隔 1 秒,按压球后穴(眼眶下缘外 1/4 与内 3/4 交界处)1 分钟间隔 1 秒。这 3 个穴位都有明目作用,可以快速缓解眼部疲劳。

## 智齿并不是非拔不可

### 这些智齿可以保留

智齿这个让我们恨了又恨的牙齿,带给患者很多的痛苦。我们要正确的看待智齿,并且采取合适的方法进行治疗。

#### 有了智齿怎么办?

1、智齿疼起来时,可先把消炎药研成粉末状,然后敷在疼痛牙上面消炎,能暂时止住疼痛。敷药前后坚持用漱口水或淡盐水漱口。

2、长智齿后不要吃辛辣生冷的,不能吃海鲜、鸡蛋这些“发”的东西,像蔬菜水果可以多吃一些。糖之类的更不能吃了。

3、如果智齿疼得比较厉害,可在嘴里咬些冰块,能暂时缓解一下疼痛,然后开始进行下一步治疗。如果觉得冰块放在嘴里太凉,可以先用布包好敷在疼痛牙的外面,等慢慢适应了再放在嘴里。

4、智齿疼起来,如果导致牙龈肿胀,可以试一试针灸,能帮助消炎减轻肿痛症状。注意要选择正规中医医院进行针灸治疗,一般会有很好的效

果。

如果是站在医生的立场,他通常会建议你拔掉,以避免产生后患,所以是一次痛,终生免疫。不过,如果你觉得智齿没有妨碍你,那么,你可以自己决定,到底要不要拔掉它。

#### 什么样的智齿值得保留呢?

1、位置比较正,预计能正常萌出者。

2、智齿冠周软组织没有发炎和疼痛史,智齿没有龋坏者。

3、有对咬牙的智齿。**拔智齿注意事项**如果要拔掉智齿,一定要找专业牙医。拔牙后,应该注意些什么呢?

1、通常拔的时间越久,肿胀的时间也会比较长,尤其是阻生齿。

2、一小时内,所有的血水、口水都要吞下。不可漱口,以帮助血液凝结,伤口复原。

3、回家以后,先冰敷一个小时,之后再不舒适,则用热敷。

### 今日电影

#### 进步影城

《美人鱼》3D 93 分钟 票价 80 元 15:00 19:10  
《叶问 3》3D 106 分钟 票价 80 元 13:30 15:10 20:00 21:35  
《飞鹰艾迪》109 分钟 票价 60 元 19:40  
《女汉子真爱公式》90 分钟 票价 60 元  
13:40 17:10 19:00 20:55 21:50  
《洛杉矶捣蛋计划》106 分钟 票价 60 元 13:00 18:00  
《疯狂动物城》3D 109 分钟 票价 70 元  
14:10 18:05 19:00 20:00  
《神战:权力之眼》3D 128 分钟 票价 80 元  
13:00 15:30 16:40 20:50 21:55  
《床下有人 3》90 分钟 票价 80 元 22:10  
《荒野猎人》156 分钟 票价 60 元 15:20 16:10 19:30 20:40  
网址:www.hyjbyc.com  
地址:衡阳市中山北路 26—28 号

#### 红色电影院

《飞鹰艾迪》105 分钟 票价 50 元 14:00(1 厅)  
《荒野猎人》150 分钟 票价 50 元 15:50(1 厅)  
《荒野猎人》150 分钟 票价 50 元 19:40(1 厅)  
《疯狂动物城》3D 110 分钟 票价 70 元 14:10(2 厅)  
《寻找心中的你》105 分钟 票价 50 元 16:00(2 厅)  
《女汉子真爱公式》95 分钟 票价 50 元 19:00(2 厅)  
《爱情麻辣烫》100 分钟 票价 70 元 20:40(2 厅)  
地址:衡阳市珠晖区临江路 1 号红色电影院  
电话:8331157