

指甲白点是蛔虫“信号”? 耳部结节凹陷预示肿瘤? 嘴唇发暗的有妇科病?

这些疾病自测法是自己吓自己

人吃五谷杂粮,生活中免不了有头疼脑热、身体不适的情况。很多人工作忙不想去医院,便或浏览网页、或道听途说按图索骥给自己断症,然后再到药房买点药吃了事。为了迎合这些人,坊间流传起很多依据身体外在表征来判断是否得了某种疾病的方法。这些教普通人“自己给自己看病”的方法真的靠谱吗?

耳朵发黑说明患有肾衰竭?

网传人体的耳朵与肾脏有很大关系,如果耳朵变黑了很有可能是患了肾衰竭。这是真的吗?

“耳朵等部位出现发黑现象,确实可能存在患病风险,但是还要甄别‘发黑’究竟是正常晒黑,还是毫无光泽的病征现象。此外,即便耳朵出现病态发黑,病人也不一定患了肾衰竭。”北京华信医院(清华大学第一附属医院)中医科主治医师伍利芬说。

“耳朵虽然面积很小,但是也可细分成多个部位,上面分布了多个穴位,对应着身体的不同器官和部位。”伍利芬说。在中医学里,耳朵包括耳轮、对耳轮、耳

舟、三角窝、耳甲艇、耳甲腔、耳屏、耳垂等结构,其对应的器官反射区与人体的正常结构呈倒立关系,即耳朵靠上的部位,如耳尖部、三角窝等,对应着人体的脚跟、小腿、生殖系统等器官;而耳朵靠下的部位,如耳屏、耳垂等,则对应颈、扁桃体、颌、眼等部位。如果耳朵上的某些部位发生了病变,则可能是其对应的器官出了问题。

伍利芬解释,肾在耳朵上的反射区分布于耳甲腔中,而耳甲腔仍可细分成多个反射区,除了对应肾器官,还囊括了肝、脾、肺、心等反射区,若出现了不寻常的病变,不一定是肾脏出现了问题,还要再结合其他正规的检测手段,确诊是否患病及患何种病。

耳部结节凹陷是肝硬化、肿瘤前兆?

在某医学咨询网站上,经常会看到一些民众咨询:耳鸣眩晕、耳部有可疑结节,是不是恶性肿瘤?除了结节,耳朵局部还可能出现条索状隆起、点状凹陷等情况,很多人相信,这些是肝硬化、肿瘤的征兆。

在伍利芬看来,不论是结节、隆起还是凹陷,都是一种提示,身体内部某个部位出现了问题,应该注意调理并进行进一步的检查,不应过分慌张,盖棺定论为肿瘤等严重疾病。

“通常,耳部有隆起或结节预示气血凝

滞不通,凹陷则可能由气血虚弱导致。”伍利芬表示,即便同样是气血虚或滞,不同器官也有轻重缓急之分。例如,耳朵的对耳轮上存在对应的颈椎点,若该部位出现明显凸起或凹陷,则很可能是颈椎病,大多数情况是“慢性病”;而耳甲腔对应脏器,如该部位出现了问题,则有引发“急症”的风险。因此,若耳部出现病症,还需要及时前往正规的医疗机构就诊,结合舌诊和现代医学检测手段才能确诊并对症下药,自行诊断存在一定风险。

女性嘴唇发暗意味着有妇科病?

你在刷手机的时候,有没有收到过这样的推送:“女孩有妇科病不自知?嘴唇早已‘昭告天下’。如果你的嘴唇发暗,说明你的子宫很不健康,赶紧去查。”

乍一看有理有据,其实过于片面绝对。

“女性嘴唇发暗与有些妇科病相关,但二者不能划等号。”中国医科大学航空总医院中医治未病科副主任张慧指出,并非所有的妇科疾病都表征为唇暗。中医认为唇暗与血瘀、血虚及寒证相关。如宫寒、贫血

及寒凝血瘀都可导致唇暗。

另外,先天性心脏病、心力衰竭、肺心病等缺血缺氧也可出现唇暗的症状。“嘴唇发暗的原因很多,如果出现这个症状,应该及时到医院就诊,找出确切病因,及时诊治。”张慧说。

“望闻问切”是中医诊断病情的一种方法,“望”为“四诊”首位,通过望唇色结合其他资料,可以诊断出体内的问题,除了临床用药外,患者还可通过运动、养心、规律饮食和作息等调节身体。



指甲有白点、竖纹表明有蛔虫、缺钙?

“经常有人致电咨询我,指甲上有白点或竖纹,是不是缺锌缺钙?实则不然。”伍利芬表示,还有人认为指甲上有白点是肚子里有蛔虫,指甲上出现竖纹说明体质差、肠胃不好,事实上,这些都没有科学依据。

记者了解到,指甲上出现小白斑、白线,通常为“白甲病”。听起来是一种病,实际上“威胁性”十分有限。正常的指甲因为没有细胞核的存在,所以是透明的,当指甲角化不完全时,则会产生白甲症。指甲上单纯地出现几处小白斑,在儿童中十分常见,无需治疗。

伍利芬指出,指甲白斑可能由外部轻微损伤引起,只不过指甲的生长速度极其缓慢,这些创伤可能是好几个星期以前的,现在才长出来。也可能因体内因素产生,如熬夜、情绪差、压力大等,引起体内肝火旺盛,导致指甲长斑、眼红、眼干、耳鸣等症状,应适当调节心情,保证充足睡眠,就会好了。

“若指甲出现竖纹,则通常是机体衰老的征兆。”伍利芬表示,若竖纹数量不多、指甲没有其他伴随症状,也无需过度紧张,机体衰老是人生命中的正常过程。若指甲存在竖纹,还伴随皮肤干燥无光,则可能与人体操劳过度、经常过度熬夜有关,应注意补充水分、适当休息。

值得注意的是,若指甲出现横纹,相对来说是个重要的信号,可能是糖尿病、心脏病等疾病的信号,应引起注意并及时排查。

“还有一些人即便患病,在面部、耳部、指甲上也可能没有十分明显的表现症状,本着预防的性价比高于治疗的原则,请民众一定要定期体检,采用合规合理的医学检测手段长期监测身体,切不可讳疾忌医。”伍利芬说。

据新华网

悠着点! 生酮饮食减肥可能损伤血管

生酮饮食提倡高脂肪、低碳水、适量蛋白质的饮食结构,受到一些减肥人士的推崇。然而近期刊登在国际期刊《营养素》的一项新研究发现,在短期生酮饮食之后如果立即恢复正常碳水化合物摄入,很容易造成血管损伤。

研究人员以9名健康年轻男性为对象,让他们在采用为期7天的生酮饮食法后喝下含有75克葡萄糖的饮料。他们的生酮饮食结构为70%的脂肪、10%的碳水化合物和20%的蛋白质,符合当下流行的生酮饮食法。

结果显示,这些人体内出现一些生物标记物,提示血管壁受损。研究人员认为,造成这种损伤的最主要原因是短期生酮饮食使体内糖稳态受损,恢复碳水化合物摄入后血糖迅速升高引发代谢反应,导致血管细胞脱落。

这项研究的通讯作者、加拿大不列颠哥伦比亚大学奥卡诺根分校副教授乔纳森·利特尔说,对心血管疾病高风险人群而言,使用生酮饮食法后一旦血糖激增,反而会对血管产生不利影响。

研究人员说,由于这次参与研究的对象均为男性且人数较少,未来他们需要更多研究来验证这些发现。

有观点认为,生酮饮食可以让身体进入“酮症”状态,以体内脂肪而不是葡萄糖作为能量来源。但一些专家认为,长期坚持这种饮食法存在健康风险。

据新华社

别吸烟! 香烟烟雾会增强超级细菌抗药性

英国一项最新研究显示,香烟烟雾会增强部分超级细菌的抗药性,为禁烟和戒烟再添理由。

巴斯大学生物学与生物化学学院研究人员依据临床耐药性和遗传多样性,从超级细菌耐甲氧西林金黄色葡萄球菌常见菌株中选取6种,把它们暴露在香烟烟雾中。结果显示,虽然并非所有菌株对香烟烟雾反应都一样,但部分菌株发生脱氧核糖核酸(DNA)突变,对抗生素耐药性增强,变得更具攻击性、更顽固。

研究人员在最新一期英国《科学报告》刊载的文章中写道:“我们预期(香烟烟雾对超级细菌)有影响,但没有想到烟雾会对(细菌)抗药性影响到这种程度。”

超级细菌指对多种抗生素有耐药性的细菌,由基因突变而来,患者感染后缺乏有效治疗药物。世界卫生组织数据显示,每年全球大约70万人死于超级细菌等耐药菌感染。

耐甲氧西林金黄色葡萄球菌由人体鼻腔微生物群中常见的金黄色葡萄球菌变异而来,是临床常见的超级细菌,感染地点多为医院或社区。这项研究显示,香烟烟雾作用于金黄色葡萄球菌,导致后者DNA突变速度加快,出现小菌落突变株,而这些突变株“极具攻击性和黏附性,特别顽固”“难以清除”。

研究人员说,实验室环境无法完全模拟人体吸入香烟烟雾的过程,但这项实验“似乎有理由让我们假设,吸烟所产生的不利环境会诱发微生物细胞反应,让它们更适应恶劣条件,毒性增强,感染风险增加”。

据新华网

更年期吃点发酵豆制品,有益!

对于女性朋友来说,更年期特别难熬,除了规律作息,此时不妨多吃一些富含大豆异黄酮的发酵豆制品,有助缓解更年期不适。

女性绝经后,卵巢机能衰退,体内雌激素水平合成与分泌不足,除了会引起以潮热出汗为特征的更年期症状。雌激素水平的快速下降也会加速钙流失,而大豆异黄酮可以使破骨细胞活性降低,利于绝经后骨质疏松的预防和治疗。另外,雌激素的快速下降会导致脂肪、胆固醇代谢失衡,使绝经女性血脂和胆固醇升高,增加了心血管疾病的风险。而大豆异黄酮的结构与雌激素相似,它能够与雌激素受体结合,表现出雌激素活性和抗雌激素活性,

所以大豆异黄酮在预防绝经女性心血管疾病方面有重要作用。研究显示,适量摄入大豆异黄酮还有助降低乳腺癌的发病风险。

大豆异黄酮来源于大豆以及以大豆为原料制作的豆浆、豆腐、豆皮、豆豉、豆酱等豆制品,其中含量较高的有腐竹、豆干、豆腐、纳豆、豆豉、芽豆(发芽的豆嘴儿)。

令人欣喜的是,大豆发酵后,大豆异黄酮活性会提高。虽然大多数豆制品中都含有较丰富的大豆异黄酮,但豆腐、豆干、腐竹等未经发酵的豆制品中,90%以上大豆异黄酮是通过β葡萄糖苷键以没有活性的糖苷形式存在,只有经过肠道菌

群的葡萄糖苷酶分解后,才能形成非糖苷型异黄酮具有生物活性。大豆经过发酵之后,发酵微生物会分泌β葡萄糖苷酶,作用于异黄酮糖苷,使糖苷几乎完全水解为更具生物活性的异黄酮甙元,发酵豆制品中大豆异黄酮不仅被充分“激活”,而且含量有所上升。

中国营养学会建议,绝经后女性每天应该摄入55毫克大豆异黄酮,最多不超过120毫克。所以,更年期女性应多吃点豆制品,尤其是发酵豆制品,比如豆豉、豆酱、纳豆、腐乳等,但这类食品往往也会有较多钠,可以巧妙替代食盐,以确保不过多摄入钠。

据新华网