

入睡前要卸妆、要吃完整的水果、阴天也要防晒、随身携带水杯……

打包送你各科医生的健康秘笈

新冠疫情全球蔓延,有没有让你更关注自己的健康问题? 一天内经常喝水有助于抑制吃零食的欲望、表达感激之情对心脏健康有益、阴天也要防晒以免伤眼……医护人员往往更容易养成健康的生活习惯,我们普通人也可以仿效他们,在日常生活中实施。国外一家网站就总结了各科医生的健康习惯。



●心脏外科医生
采用活跃的通勤方式。有些上班族没有多余的时间运动,心血管专家建议:如果可以的话,每天坚持跑步上班。不论多忙,每天都抽出一段时间用于有氧锻炼。

审慎地选择营养补充品。专家认为,那些强烈推荐病人服用某些营养补充剂的医生往往是利用工作机会销售产品。对于心血管疾病的初级预防,要么每周食用 2~3 次多脂的鱼,要么服用鱼油胶囊,或是服用维生素 D,这么做就足够了。

把车停得远点。专家建议,每天上班都把车停在距离办公楼最远的车位,这样就能多走上千步。

为亲朋好友腾出时间。还有专家认为,社会关系的质量和数量与总体健康状况和死亡风险有关。心脏病与社会压力、工作压力和心理困扰有关,所有这些压力都能通过与亲朋好友的交流得以化解。

仔细阅读食物标签。可以把阅读食物标签作为一种健康习惯,人们知道避免摄入饱和脂肪以保持心脏健康,但大多数食物标签并未明显标出这种成分。专家建议病人避免选择在标签上出现月桂酸、硬脂酸和棕榈酸字样的食物。

●口腔科医生
用刮舌器减少细菌残留。牙科专家希望有更多的牙科病人使用刮舌器。据估计,50%~90%的口臭是由舌头背面的细菌残留物引起的。刷牙只能减少 45% 的细菌残留物,而刮舌器的效果能达到 75%。

●皮肤科医生
入睡前要卸妆。皮肤科专家建议化妆人群每晚睡觉前一定要洗脸,把堆积在脸上一整天的化妆品、油脂和杂质去除是非常重要的。这些杂质会堵塞毛孔,刺激眼睛,导致皱纹。

从做冥想开始新的一天。专家建议每天早晨起床后做 15 分钟的冥想。深呼吸是减轻压力和保持注意力集中的关键。这有助于精神饱满地开启一整天的工作。

●急诊医生
呼吸新鲜空气。急诊专家建议人们时常到户外散步,这种锻炼对身心健康有多种好处。阳光照射有助于身体合成天然的维生素 D,它有助于保持骨骼和肌肉健康,并增强免疫功能。在自然界中多呆些时

间还能改善情绪。

●内分泌医生
多在家做饭吃。内分泌科专家建议多和家人在家做饭吃,远离手机、电视或电脑,与妻子和儿女在餐桌上吃饭和交谈很惬意也很健康。

多吃膳食纤维。专家建议糖尿病患者,在午餐时吃富含膳食纤维的食物,增强饱腹感,以降低晚些时候吃零食的欲望。这样做还能避免餐后血糖水平骤然升降。

吃整个的水果。专家指出,以橙子为例,完整的橙子的糖含量远远少于橙汁,吃完整的橙子还能获取大量的膳食纤维。当你吃整个水果而不是喝果汁时,糖的吸收速度要慢得多,这就有助于控制血糖水平。

●社区保健医生
每年做一次体检。一位保健医生指出,每年做一次全面体检的重要性再怎么强调也不为过。尽管自己也是名医生,但仍然每年坚持做体检,并做一次全面的血生化检查。“小毛病我能自行诊断,但遇到棘手的问题,我还是要去看专科医生。”

●传染病医生
接种流感疫苗。专家指出,每年注射流感疫苗对于预防流感是安全和有效的,尤其是 65 岁或以上的人和那些患有慢性病的人。

●内科医生
表达感激之情。最近的多项研究成果表明,表达感激之情能对心脏健康产生显著的积极影响。例如,一项研究发现,被要求专注于深度感恩的志愿者的心率变异性增加,这是预测心脏病死亡风险下降的一个指标。另一项研究发现,在两个月内坚持记录感激之情的患者,其体内的炎症生物标志物含量降低,从而降低了他们患上心血管疾病的风险。因此,心存感恩不仅对精神健康有益,也对身体有好处。

保持积极的情绪。专家建议人们始终保持积极向上的态度。不管遇到生活中的何种艰难险阻,都要有平和的心态,积极向上的人生观对克服困难起到了非常重要的作用。积极思考的力量如此之大,以至于它能改善心血管健康、延长寿命和显示出其他益处。这绝对是日常生活的一种好习惯。

●神经科医生
向自己发起挑战。如果手机坏了或是家里的管道有问题,专家建议首先自己设法修理。如果能自己解决问题,这对增强大脑功能有好处。

●眼科医生
即使阴天也要注意紫外线。眼科专家建议人们选择能 100% 抵御长波紫外线和中波紫外线的太阳镜,这两种紫外线会对眼睛造成多种损伤。即使是在阴天,紫外线仍然能穿过云层,对眼睛造成损伤。

给车窗贴紫外线遮挡膜。专家研究发现,使用防紫外线功能不好的车窗会增加患白内障和皮肤癌的风险。

●心理学家
随身携带一个水杯。心理学专家认为,大脑并不总是能分辨出饥饿与口渴之间的区别。出于这个原因,你应该确保水杯就在身边,在一整天内经常喝水有助于抑制吃零食的欲望。

●放射科医生
每年做筛查。放射科专家指出,由于医学界目前还没有治愈乳腺癌的方法,因此建议每年做一次乳房 X 光检查。从 40 岁开始,每年做一次乳房 X 光检查,能挽救大部分女性的生命。

●运动医学家
每天都活动身体。运动医学家认为,从进化的层面来看,人类生来就是运动员。无论是悠闲的散步,还是具有挑战性的徒步旅行,耐力和速度都是赋予人类早期祖先与生俱来的能力,这样他们就可以耗尽猎物的体力,从而捕获它们。因此,人们应该每天都锻炼身体。运动能刺激大脑的奖励中枢,这种解剖结构让人在锻炼时有一种快感。

●血管外科医生
经常站着或坐着的人要穿压缩袜。血管疾病专家认为,长期站着或坐着的人穿压缩袜能减轻血管肿胀(重力性水肿)。健康人穿压缩袜也有好处,以减少长时间不动的情况下(如坐飞机旅行,或在办公桌上工作时)腿部静脉发生深静脉血栓形成的风险。即使没有潜在的健康隐患,穿压缩袜也能减少腿部疲劳、不适和肿胀。

据人民网

宝宝歪着小脑袋很可爱? 警惕小儿斜视

歪着小脑袋配上天真无邪的微笑,当孩子对你“歪头杀”的时候,你是不是感觉整个心都被萌化了。但如果孩子经常对你“歪头杀”,看东西也喜欢歪着头,那么家长们要注意了,这很有可能和斜视有关。

斜视是什么?
斜视是指两眼不能同时注视同一目标,仅一眼注视目标,而另眼视轴偏离目标的现象,是儿童眼科常见病,通常表现为儿童双眼注视目标不一致,或者歪头视物等等。

斜视有何表现?
常见的儿童斜视有内斜与外斜两种,内斜俗称“对眼”,外斜俗称“飘眼”,一般是一只眼睛正常,另一只眼睛向外跑。另外还有常常表现为歪头的垂直、旋转斜视等。

斜视有什么危害?
斜视虽然看上去不痛不痒,身体无不适,但危害却不容小觑,有些斜视甚至可能是严重眼底病变的一种信号,必须即时就医。斜视不仅会影响孩子双眼视功能发育,导致弱视或者立体视觉缺乏,限制将来的职业选择,还会影响孩子的外观,使孩子在成长的过程中,产生“自卑”“社交恐惧”等不良心理。

斜视如何治疗?
斜视矫正方法有很多,可采用光学配镜、遮盖、视觉训练等方法进行辅助治疗,也有部分患儿需要进行手术治疗。另外,家长千万不要尝试强行摆正孩子的头位,这么做非但帮不上忙,还会使孩子产生单眼视觉抑制,反而得不偿失,到正规医院眼科,寻求医生的帮助和治疗才是正确的选择,医生会根据孩子的具体情况给出合适的治疗方案。

小贴士
对于儿童斜视,没有什么特别的预防手段,尽早发现尽早治疗是针对斜视的主要手段,定期眼保健尤其重要。明显的斜视是可以从外观上表现出来,而有的斜视可能有诸如怕光、喜欢闭上一只眼视物等表现。斜视的小朋友很容易产生视力疲劳的现象,平时看东西容易串行、视力模糊且不能持久,还会影响学习效率。一发现有不对劲,家长一定要警惕,切勿耽误了孩子的最佳治疗时机。

据新华社

这眼病常伪装成近视,危害却不少

有一种眼病常出现在儿童时期,家长可能误以为是近视,殊不知如果视而不见,耽误治疗,可致终身视力低下,它就是弱视。

弱视是指眼睛检查发现并无器质性病变时,双眼或单眼经过矫正后视力仍低于同龄正常儿童。弱视是由儿童视力视觉的发育阶段中各种异常的视觉经验造成的,

这些异常的视觉经验主要有斜视、屈光不正(近视、远视、散光)、屈光参差(两只眼睛的度数不一样)、形觉剥夺(可由各种原因引起的光刺激无法正常进入眼内),它们都可能引起弱视的发生。

视力是判断孩子是否存在弱视的重要依据,如果孩子 3—5 岁时矫正后视力仍低于 0.5,6 岁时矫正后视力仍低于 0.7,且眼

睛无器质性病变,则可能患有弱视。

衡阳爱尔眼科医院小儿斜弱视与大视光中心主任周远香提醒,弱视的产生与视觉系统的发育有关,3—6 岁是治疗的黄金年龄,之后随着发育的停止治疗效果逐渐走低,成年后康复希望渺茫。如果发现孩子视力低下或存在异常用眼行为,应及时就诊。咨询电话:8239955。