



身体出现这些症状不能拖

张珺珺 陈宗伦

咳嗽、头痛、闹肚子……在你眼中,或许这都算不上是病,甚至会选择“一拖了事”:买点药或者在家睡一觉,盼望着能扛过去。可是你知道吗?很多大病就是这样“拖”出来的,很多症状持续一段时间仍不见好转,我们就必须警惕了。

突发性胸痛超过5分钟

导致胸痛的原因有很多,例如胸壁本身损伤、心血管疾病、消化系统疾病、呼吸系统疾病等。但只要出现突发性胸痛,都应立即就医。

心脏问题引起的胸痛最危险。如心绞痛,多表现为闷痛、压榨性疼痛或胸骨后、咽喉部紧缩感,有些患者仅有胸闷,可分为典型性心绞痛和不典型性心绞痛。典型的心绞痛常在劳累、情绪

激动、受寒、饱食、吸烟时发生,历时1~5分钟,很少超过15分钟。休息或含服硝酸甘油,疼痛在1~2分钟内(很少超过5分钟)消失。不典型性心绞痛常与胃病、牙痛、肩周炎发作,易与其他疾病混淆,需注意识别。急性心肌梗死疼痛部位与心绞痛相仿,但性质更剧烈,持续时间可达数小时,常伴有休克、心律失常及心力衰竭,并有发热,含服硝酸甘油多不能使之缓解。另外,带状疱疹、脊柱退行性病变、肿瘤等可引起肋间神经痛。常见症状为胸部疼痛、咳嗽、深呼吸或打喷嚏时疼痛加重。

中老年人在日常生活中如果稍微活动一下就感到胸闷、心慌,并时常出现仅有几秒钟的心前区或胸骨后痛,就应特别注意,及早就医诊治。患有冠心病的人,应随身携带硝酸甘油、速效救心丸等急救药物,发作时立即舌下含服并及时就医。

咳嗽伴气短超过3周

咳嗽是最常见的病症,一般3周即可痊愈。但如果咳嗽持续时间过长,并伴有气短症状,有可能是一些慢性呼吸道疾病的前兆。

有长期吸烟习惯的中老年人如果时常咳嗽,伴有少量黏液性痰,有罹患

慢阻肺的可能。年轻人有这样的症状,并有过敏史,可能是哮喘前兆。持续咳嗽的其他原因还包括:慢性支气管炎、霉菌和尘螨过敏、支气管扩张症等。有不良生活习惯和过敏史的人咳嗽时间过长,应及时就医检查,以免延误最佳治疗时机。

持续头痛超过1周

每个人都有过头痛的经历,但大多数都是偶发性的,多是疲劳所致,大部分没有器质性病变,但如果持续时间超过1周,最好及时就医。

头痛分为急性和慢性两种。急性头痛主要与心脑血管疾病有关,伴有头晕、恶心、喷射状呕吐。慢性头痛包括神经性头痛、血管性头痛、紧张性头痛、偏头痛和颈椎病引发的头痛。往往是慢性疼痛的急性发作,持续时间超过1周,如不及时就医,严重可导致精神抑郁。头痛持续发作时,合理服用止痛药,也可以在医生的指导下进行局部痛点注射、理疗、射频等治疗。

伤口3周不愈合

我们的身体有一个强大的免疫系统,当皮肤有伤口时,吞噬细胞和体液

会帮助愈合。如果伤口3周内不愈合,或出现异常症状,可能意味着身体的免疫系统出了问题。

糖尿病患者由于体内胰岛素分泌调节功能不正常,影响了机体的糖代谢,组织的再生修复功能受累,从而造成伤口不易愈合。体质较弱的人伤口也好得慢,是因为本身营养不良,外伤后破坏机体的代谢平衡,使体内蛋白质、碳水化合物消耗过度,从而影响伤口愈合。生活中应定期检查皮肤,观察是否存在异常变化,外伤后观察伤口愈合和破溃程度。

喉咙痛超过3周

喉咙痛通常是病毒感染的结果,冬季尤其常见,症状通常持续1周自行消失。但如果喉咙痛超过3周,应尽早就医。

反流性食管炎由于反流液体进入食管与气管交接口,也会刺激喉咙引起疼痛。部分颈部和颅底肿瘤患者也有喉咙痛症状。咽拭子检查是最基本的致病因素检测方法。若检测为细菌感染,如链球菌咽喉炎,需要接受抗生素治疗。当喉咙痛伴随腺体肿大时,应遵医嘱接受血液检查,排查免疫性疾病和骨髓异常、淋巴瘤和白血病的可能。

《职业病防治法》宣传周主题确定

本报讯(通讯员 张磊)4月25日至5月1日是第18个《职业病防治法》宣传周。近日,国家卫生健康委职业健康司发布通知称,今年的宣传周将以宣传《职业病防治法》《基本医疗卫生与健康促进法》为主线,以“职业健康保护·我行动”为主题,聚焦职业健康保护行动、尘肺病防治攻坚行动,通过开展系列宣传教育活动,普及职业健康知识,进一步推动落实地方党委政府领导责任、有关部门监管责任和企业主体责任,进一步提高广大劳动者职业健康意识,营造全社会关心关注职业病防治的浓厚氛围。

通知指出,考虑到新冠肺炎疫情防控形势,今年宣传周活动以线上活动为

主,原则上不举办大规模线下活动。主要开展职业健康知识进企业活动,各地区可通过发放宣传资料、开展线上咨询等方式,向企业负责人和劳动者广泛宣传用人单位防治责任、劳动者职业健康权益,深入解读职业健康检查、职业病诊断鉴定等相关法律法规和政策规定;各地区可通过线上培训方式,加强对企业特别是中小微企业负责人、管理人员的培训教育,使其进一步掌握职业健康法律法规,提高企业职业健康管理水平。

据了解,国家卫生健康委组织编制宣传海报、推荐宣传用语,并在中国疾控中心官网展示职业健康传播作品征集活动优秀作品。

重庆卫生健康系统“三管齐下”保障开学复课

本报讯(通讯员 贺立)近日,笔者从重庆市卫生健康委了解到,为保障开学复课疫情防控工作,重庆市卫生健康系统落实“外防输入、内防反弹”要求,切实加强辖区学校疫情防控技术指导、卫生执法检查、应急处置准备三个方面工作,做好学校疫情防控的技术支持、重点人员核酸检测、监督指导、防控救治准备等工作,确保开学安全顺利和师生身体健康。

为保障开学复课疫情防控工作,重庆市卫生健康委加强辖区学校疫情防控技术指导,由专人指导学校落实各项防控措施,落实防控制度、应急预案,建立师生健康档案,配足配齐医务人员,设置校内隔离观察室、准备防护物资,落实师生个人防护要求。督促学校严格执行晨午检制度和因病缺课(勤)制度,实现关口前移;严格疫情报告制度,一旦发现可疑疫情,第一时间

向辖区基层医疗卫生机构和疾控机构报告。

同时,加强卫生执法检查,组织各区县卫生健康行政部门及其执法机构,集中精力、集中人力,对学校开学前疫情防控准备和开学后防控措施落实进行拉网式排查,对检查中发现的问题提出改进意见,出具监督意见书,严格督促整改,确保防控工作无死角。

此外,还加强应急处置准备,开学复课以后,重庆卫生健康系统还将持续加强与辖区学校联系,做好应急处置人员、物资各项准备,建立转诊绿色通道,强化疫情网络报告系统管理,积极开展监测。

重庆市卫生健康委相关负责人表示,将按照市委、市政府统一部署,落实“外防输入、内防反弹”要求,切实做好学校疫情防控工作,确保开学安全顺利和师生身体健康。



眼泪也有“治愈”功能

杨萌

想哭的时候,你会痛快哭一场,还是坚持“有泪不轻弹”?其实,流泪可以让人消除压力而达到放松的状态。想哭的时候大哭一场,除了发泄和减压,对健康也有许多益处。

帮心脑血管“排毒”

美国明尼苏达大学的一项研究发现,因感动等情绪留下的“情感眼泪”中含儿茶酚胺,这是大脑在情绪压力下释放的一种化学物质,如果在体内积聚太多,会增加心脑血管风险。因此,适时哭泣也是给身体和心理“排毒”,没必要硬撑着不哭。

有助稳定情绪

研究显示,哭能“激活”副交感神经,帮助人放松,因此能解压、镇定、稳定情绪。美国南佛罗里达大学的研究也认为,通过大哭释放压力后,人体能找回平衡,稳定体温、血压,甚至减少发炎。另外,大哭时能通过眼泪排出锰。锰是左右情绪的关键物质,眼泪中的锰浓度是血清的30倍,

通过大哭排出,有助于稳定情绪。

除菌护眼

美国明尼苏达州圣保罗拉姆齐医学中心研究发现,与呼气、出汗和排尿等生理过程类似,由压力引起的眼泪有助排出人体毒素,让精神得到松弛。此外,眼泪中含有的溶菌酶,能在5~10分钟内杀灭90%~95%的细菌。

大哭或能减重瘦身

美国加州洛思阿图斯眼科护理中心的研究人员认为,眼泪分成3种类型,第一种是人眼自然分泌的泪液,使双眼保持湿润不干涩;第二种是反射性眼泪,当眼睛被异物刺激而流出;第三种是情绪性眼泪,也就是伤心、感动时流的眼泪,对燃脂最有效。哭的时候会降低压力激素,有助于腹部脂肪的消耗;通过流泪,肾上腺皮质激素得到释放,体内皮质醇水平降低,身体就不会再发出“需要更多热量抗压”的信号。