



嗅觉突然失灵 可能是疾病信号

■ 田雨汀

嗅觉失灵是一种怎样的体验?有人因此误吃腐败的食物,有人感受不到食物的美味、花香的曼妙,还有人因注意不到烧焦的气味,而无法预防火灾的发生……现代人在不良用鼻习惯、病毒感染、外伤、空气污染、化学品等的刺激下,嗅觉仿佛渐渐“失灵”了。更令人担忧的是,不少人对此不以为意。

嗅觉对人体的重要性

鼻腔有呼吸和产生嗅觉两大功能,鼻腔顶部和上部负责嗅觉,下部主管呼吸。嗅觉能够帮助我们快速感知周围环境,小到衣食住行,大到突发险情,可以说,嗅觉一动,各个器官都会配合“作战”:

增强食欲

香气扑鼻的美食能够使人食欲大增,而臭味或腐败的味道会使人自动远离,这些都离不开嗅觉的刺激。

帮助记忆

嗅觉作为大脑里最古老的器官,与情感记忆的连接很强烈。人们闻到某种特定的味道时,能够瞬间勾起久远的回忆,这是由于嗅觉建立了相应的神经反射。

发现危险

有研究表明,嗅觉可以区分很多威胁健康和生命的气味。例如,化学品和腐烂食物的气味进入鼻子后,信号会在100-150毫秒内到达大脑,并在300毫秒内做出反应,使人无意识地远离不良气味。

影响情绪

人在闻到花香或食物香味后,心情会变得舒畅。嗅觉不好的人情绪通常也会受到慢性影响,对周围事物及环境产生淡漠、焦虑、抑郁等情绪。

嗅觉下降和哪些因素有关

鼻腔、嗅区黏膜、神经、大脑中枢功能和结构的正常是保证嗅觉的重要环节。嗅觉受许多因素影响,当你发

现嗅觉下降时,很可能是因为身体已经被疾病缠上:

鼻炎

有数据显示,目前我国过敏性鼻炎、普通慢性鼻炎、慢性鼻窦炎等各类鼻炎发病率呈快速上升的趋势,其中过敏性鼻炎患者多达2.4亿人。当炎症控制住或做了相应手术后,嗅觉是可以恢复的。

外伤和肿瘤

颅底、颅中窝的骨折,可能损伤嗅细胞和嗅神经,导致嗅觉障碍。患上胶质瘤等颅内肿瘤疾病,有时会侵犯嗅神经,在头痛或颅压过高等症状尚未出现时,可能首先产生嗅觉障碍。

病毒感染

发生感冒或其他病毒感染时,病毒会导致神经功能丧失,造成嗅觉下降。

此外,随着年龄增长,人的神经功能会慢慢退化,嗅觉下降就是症状之一。患有阿尔茨海默病的老年人嗅觉神经也会发生退行性改变,引起嗅觉下降。嗅觉还与气温、湿度有一定关系。在受到具有强烈气味的化学品刺激后,嗅觉会出现暂时或永久损伤。部分人嗅觉细胞先天性发育不良,嗅觉也会受到影响。

出现两种情况应及时就诊

嗅觉改变有时是某些疾病的隐性信号,通常会先于其他症状出现,但常常被忽视。出现以下情况要尽早就诊:

轻微改变

嗅觉下降早期不容易被发现,通常是轻微的改变。当周围人能够闻到很多气味,如强烈的臭味、发霉的味道等,但自己却感觉不到时,预示着嗅觉发生减退了。此外,还要警惕味觉的突然性改变,例如无法感受到酸、甜、苦、辣、咸等味道时,也要注意嗅觉是否出现障碍。

嗅觉倒错和幻嗅

出现嗅觉倒错的情况时,患者无法正常感知真实气味,可能闻到臭的味道但认为是香的,或将香味感受为臭味。幻嗅是指患者会闻到原本不存在的味道,即“凭空捏造”。

上述两种情况往往和神经官能症、焦虑或抑郁等因素有关,属于神经和心理上的问题,嗅区功能其实正常,在接受相应治疗后能够恢复。



慢性肠炎患者 要严防血栓

■ 蒋绚 于旭彤

炎症性肠病是一种免疫介导的慢性炎症性疾病,主要包括溃疡性结肠炎、克罗恩病两种,近年来发病率显著升高。

炎症性肠病的发病原因相对复杂,主要是由于肠道菌群、肠道细胞以及免疫细胞三者之间的失衡。通俗来讲,就是机体免疫系统对肠道中的细菌过度防御,并在肠道黏膜开战,且“战火”绵延不休,最终损伤了肠道上皮细胞,导致炎症性肠病发生。饮食习惯、卫生环境、药物也可在特定条件下引起三方失衡。

在这场“战争”中,免疫细胞会产生很多炎症因子作为“信使”,“信使”会借着血管这条“高速公路”,沿途召集更多免疫兄弟,鼓动它们加入“战争”。这些炎症因子通过血管时会激活凝血因子,发生凝血级联反应,进而导致血栓形成。据报道,对比未患病人群,炎症性肠病患者患血栓的风险增加了2倍。

由于“信使”们随着血液循环流向全身各处,破坏范围非常广泛,包括了大、中、小各级血管,导致患者全身血栓形成风险增加,较常发生在下肢静脉,通常表现为腿部肿胀、疼痛、红斑,也有些较罕见却致命的血栓栓塞,比如肠系膜血栓会导致腹痛、便血;肺栓塞可出现憋气、胸痛、呼吸困难;脑血栓可导致晕厥、头痛、视物模糊、运动感觉障碍等。

研究发现,高龄、既往有血栓病史、长期卧床、心功能不全、恶性肿瘤、服用类固醇激素或避孕药的炎症性肠病患者更易出现血栓,这些人要尤为注意。

红豆加牛奶 补钙又护心

红豆营养丰富,是深受国人喜爱的粗粮;牛奶口感醇香,是备受推崇的健康饮品。很少有人想到,这两种食物还是好搭档。

红豆富含钾、镁、钙、铁等营养素,对维护心脏健康有着积极作用。此外,其中富含的膳食纤维在肠道里能被细菌分解产生丁酸盐,有助降低肠道和血管的炎性反应。

牛奶和红豆搭配在一起具有很高的营养价值,红豆里的营养素,特别是膳食纤维,不会因为煮的时间过长而损失,相反,煮烂后更容易消化吸收,且其蛋白质含量还高于谷物。牛奶和红豆搭配在一起,可谓补钙又护心。

从味道上来说,红豆牛奶浓浓的奶香混合着豆香,让人非常有食欲,特别适合肥胖、高血压、高血脂、心脑血管疾病、骨质疏松、便秘的人群食用。(本报综合)



抬腿一分钟 自测血管堵不堵

■ 金辉

糖尿病大血管病变是常见的糖尿病慢性并发症之一。糖尿病引起大、中动脉的动脉粥样硬化,导致斑块形成,继而阻塞血管,该病变主要侵犯主动脉、冠状动脉、脑动脉、肾动脉和下肢动脉等,若发生在下肢动脉,可导致下肢缺血性症状。

在早期,患者可能仅感觉麻木、发凉,患肢皮肤温度较低、苍白,足背、胫后动脉搏动减弱;随着病情的发展,可出现间歇性跛行(步行后产生的疲乏、疼痛或痉挛,常发生在小腿后方),可

伴有皮肤干燥、脱屑、趾甲变形、小腿肌肉萎缩,足背、胫后动脉搏动消失;当血管严重狭窄,甚至完全闭塞后,患者即使在安静情况下,下肢也可出现剧烈且持续的疼痛,夜间更严重,患者常辗转反侧、屈膝护足而坐,或借助肢体下垂以求减轻疼痛。即便会去医院求医,部分“顽固”患者仍继续发展,最终出现趾端发黑、干瘪、坏疽或缺血性溃疡,需进行手术治疗,甚至截肢。

早期发现糖尿病大血管病变意义重大,除了上述症状外,可采用“抬腿自

测法”自查:先将下肢抬高70°~80°,持续1分钟,正常肢体远端皮肤会保持淡红或稍稍发白,如果呈现苍白或蜡白色,则提示动脉供血不足;接着,将下肢下垂于床沿,正常人的皮肤色泽可在10秒内恢复,如果恢复时间超过45秒,且色泽不均匀者,进一步提示动脉供血障碍,需至医院进一步检查。

考虑到糖尿病大血管病变的发生率高,建议糖尿病患者,尤其是老病号,定期去医院进行下肢血管彩超或踝肱指数(ABI)检查,以评估血管情况。