

有些人早上起床完,爲了趕時間,不吃早飯就出了門上班,過不了多久,就感覺到頭暈、乏力,甚至整個人搖搖晃晃或者暈倒在地。

這時,人們會通過經驗主義得出,我可能是低血糖了。沒什麼大不了,吃顆糖就好了。

其實,低血糖並沒有像我們想象中那麼溫和,它的症狀十分地兇險,甚至會在短短幾個小時把人打倒,危及患者的生命。

低血糖(非糖尿病性低血糖)的主要症狀是什麼?

- 1 低血糖患者發病時會有全身發抖的現象;
- 2 心跳會跳地比平常快很多;
- 3 突然覺得眼前被蒙了馬賽克,模糊不清;
- 4 走在路上或者工作的時候,突然感覺天旋地轉;
- 5 不明原因地出虛汗。

上面的五個症狀就是低血糖(非糖尿病性低血糖)的主要症狀。低血糖(非糖尿病性低血糖)可能會對人體產生的危害:

- 1 長期反復性低血糖會對我們本來就脆弱的中樞神經造成不可逆傷害,會讓患者易於發怒、舉止怪異、思維不集中、語言遲鈍等。
- 2 低血糖患者長期處於低血糖狀態還會刺激心血管系統,使患者心律失常,引發心肌梗塞和腦卒中等並發症。
- 3 嚴重低血糖會使患者暈倒昏迷,如果沒被人及時發現,送往醫院進行治療的話,有很大可能會導致患者死亡。

既然低血糖並沒有我們想象

低血糖 遠比你想的更加可怕

中那麼“安全”,那么在發生低血糖時我們應該怎麼做?

1 如果患者只是輕度低血糖狀態,能自主思考以及活動。那麼患者應該快速進食可以補充能量的食品,如一杯葡萄糖水、幾塊巧克力餅乾或者幾顆糖果。

在食用這些東西之後,一般低血糖症狀會在十幾分鐘後消失。

2 如果是中重度低血糖症狀的話,患者在輕微低血糖症狀上還會有舉止異常、喜怒無常、昏迷等症狀出現。建議立即向身邊的人求救或者前往醫院進行系統性的治療。

低血糖,看似是一個很小的疾病,但其實危害遠比我們想象中要大的多得多。

如果你們當中有人長期性低血糖,切不可忽視低血糖症狀。因爲長期性低血糖很可能對我們的身體造成不可逆性損害。針對低血糖,做好預防措施以及治療準備,以防萬一。



為什麼總是放屁而且還臭



有句話雖然很俗,但是道理說的很對,那就是“管天管地管不住拉屎放屁”,不管是放屁還是排便都是人體的一種本能反應,是無法阻擋的,尤其是放屁,屁意來臨之際讓人無法忍受,相信每個人都遇到過屁非常多的情況,那麼到底屁多是怎么回事呢?

屁多到底是什麼引起的?

第一、飲食

放屁多最爲直觀的原因就是飲食,比如乳糖不耐受會出現屁多的現象,如果攝入太多這樣的食物就會導致屁多。

有些乳製品雖然質量很好,但是人體隨着年齡逐漸增長,對乳製品的耐受程度也會出現差異,這主要是身體內分解乳糖的酶減少引起的。這就是爲何生活中一些人只要喝牛奶或者酸奶就會出現肚子咕嚕叫以及放屁的現象,都是因爲乳糖不耐受導致的。

第二、麩質過敏

人體在消化吸收分解某些食物的時候會出現一定表現,在遇到不能分解的物質之後就會出現特定的表現,比如麩

質過敏人群就沒辦法完全分解麩質。這樣下去就會導致腸道損傷的情況發生,自然放屁的頻率也會增加,而對待這種情況一定要及時就診。

第三、便秘

之所以會出現便秘的現象跟多個方面有關,有可能是腸道問題導致的,也有可能是飲食不當,吃太多辛辣刺激的食物引起的。

而便秘的人不僅屁比較多,放屁氣味還特別臭,這是因爲長時間便秘導致糞便當中的細菌在腸道內發酵,這樣就會產生出異樣的氣味,讓人難以忍受。便秘對健康有很大的影響,因此在平常生活中一定要多喝水多運動多吃蔬菜水果,才可以緩解便秘,改善放屁多放屁臭的現象。

第四、腸道菌群失衡

食物在進入人體之後,會經過一定的消化過程,比如結腸細菌如果在小腸中沒有可以消化的時候就會發酵產生氣體,這就會導致屁多的情況發生,可見腸道菌群容易出現混亂也是導致屁多的因素,這種情況下需要少吃洋蔥大蒜這些脹氣食物,就會減少放屁的次數。

屁多屁臭該怎麼辦?

多吃水果蔬菜

水果蔬菜當中含有豐富的營養物質,比如纖維素以及維生素,而適當多吃可以促進腸胃消化,自然也就可以緩解便秘,這樣就會保障腸道健康,減少放屁的次數,減輕放屁的氣味。

多按摩腹部

按摩腹部可以達到促進腸胃蠕動的效果,這樣就可以讓停留在腸道內的氣體以及食物殘渣快速從身體內排出,對放屁多放屁臭的現象也有改善。

多運動

適量運動可以促進新陳代謝,自然也可以促進消化功能,緩解放屁多的情況。

怎樣擺脫心理焦慮癥

首先問你自己,你的焦慮是否有效或無效。你的焦慮是否會在未來一兩天帶來一系列行爲 - 你會做些什麼來消除這種焦慮 - 它會一項項地發展下去嗎?如果不是,這是無效的焦慮。

第二點就是,你是否願意接受不確定性?所有焦慮的核心問題之一是你對待不確定性的態度。我對人們說的一件事情是在不確定的日子里,你想一下你做的所有事情:過街,上餐館吃飯,對陌生人問好,乘電梯,搭飛機。所有這些都有不確定性,你沒有絕對的把握,但你基本上能打好賭。

第三點得識別你的期望是什麼,挑戰又是什麼。我們做的一件事情是讓人們花時間消除焦慮。你一天用30分鐘寫下你的焦慮,然後放在一邊,這樣你就不會整天都悶悶不樂。這樣做的目的之一不是讓你得到確定性而是感到厭倦。厭倦很有用,讓你懶得去想。

第四點是看看你焦慮的範圍是否關係到你的核心問題。

你非得要完美嗎?你非得比任何人都出色嗎 - 你是否認爲如果你沒有成家,你就不能生活?

第五點是你如何對待失敗?

焦慮者傾向於認爲失敗是災難性的,他們往往相信如果他們想到失敗,他們就會失敗。其實,人們擔憂的絕大多數事情往往是相當積極的結果。

最後一點是留點時間待用。

及時回顧一下,看看你通常擔憂的事情是否讓你現在煩惱。你能後退一步,能擠時間。想像你從現在起一個月或一年內的感覺如何。焦慮者的問題之一是他們永遠生活在從來沒有出現的未來。最好的辦法是試着並努力將思想集中在儘可能好的現有時刻,就是盡情享受此時此刻。焦慮時,大腦里發生了什麼?

當擔憂和焦慮達到一定程度,大腦負責感情的部位——杏仁核就會不起作用。而你的憤怒、擔憂和激動都是來自這裏的。它激活的是大腦的思維部位,直接影響語言和抽象思維。

心理交流中也會比較危急的,如果得不到有效的改觀的話,會危及我們的生命的安全的,還會影響到我們的身體健康,所以平時的時候我們應該積極的,這樣的方式才是最好的,否則的話會,對我們的身體帶來非常大的危害的

膝關節是人體最大、最複雜的關節,也是最大的承重關節。在人漫長的一生中,膝關節的磨損是不可避免,無法逆轉的,從學會走路的那一天起,就不停地被磨損消耗。儘管它在我們的生命中發揮着極其重要的作用,它的健康卻往往被大家忽視。很多人直到被各種關節病痛困擾時,才想起呵護自己的膝關節,並爲年輕時的不當行爲後悔不已。那麼,要善待膝關節,我們該注意些什麼呢?

成長期:18歲前:防運動損傷

在18歲之前,膝關節處於發育階段。生長痛:青少年的骨骼生長髮育迅速,代謝產物易在膝關節處堆積,夜間膝關節附近或小腿前側常出現疼痛。生長痛是青少年生長過程中正常的疼痛,度過生長周期就會自動好轉。注意休息,對疼痛部位進行按摩或熱敷,可緩解疼痛。生長痛多是斷斷續續的,若持續性疼痛,要及時就醫,警惕骨腫瘤、兒童白血病、青少年關節炎等疾病。脛骨結節骨骺炎:11~15歲的男孩多發,劇烈運動後,骨關節處有腫脹、壓痛、紅熱,伸屈膝或蹲起時疼痛加重。脛骨結節骨骺炎可自行痊癒,無須藥物治療。建議患者注意休息,避免跑、跳、蹦或長久步行。

處於發育期的青少年應採取循序漸進的鍛煉方法。適量運動的初衷是幫助人體維持能量攝入和消耗的平衡,促進骨骼肌肉系統的良好發育。因此,青少年的體育運動應保持適量,並做好熱身運動,避免過度地跑、跳、蹲,防止運動損傷。另外,合理補充含鈣豐富的食物,有益於骨骼發育。

黃金期:18~30歲:避免過度運動

到了青壯年,膝關節處於“完美狀態”,迎來

它的黃金期。許多年輕人運動起來可以說不知疲倦,往往對可能出現的運動損傷認識不夠。這個年齡段容易出現的問題如下:

“跑步膝”:跑步方式不當易引起一些膝關節的問題,俗稱“跑步膝”。典型症狀是膝蓋附

近疼痛,長時間保持膝蓋彎曲坐姿、上下樓梯或者走小坡路時,疼痛更明顯。預防“跑步膝”,首先要選擇合適的塑膠跑道,穿舒適的跑鞋,儘量減少膝蓋在跑步中的撞擊和磨損;跑步前必須做好熱身運動,提高不同肌群之間的協調性,避免肌肉力量紊亂而形成的額外損傷;長時間劇烈運動時可佩戴護膝。

前交叉韌帶損傷:大多是籃球、足球等專業運動損傷。普通人在柔道、滑雪、羽毛球運動中劇烈扭轉時,易出現前交叉韌帶斷裂。

半月板損傷:半月板損傷多由扭轉外力引起,當一腿承重,小腿固定在半屈曲、外展位時,身體及大腿猛烈內旋,內側半月板在股骨髁與脛骨之間受到旋轉壓力,導致半月板撕裂。

針對當今社會的“運動熱”,需要提醒大家,

影響膝關節的活動,磨損下來的碎屑,還會對膝關節周圍的結構造成刺激。隨着人體的代謝機能下降,對這些磨損碎屑的吸收能力也會下降。因此,隨着脆弱期的來臨,要根據自身的身體狀況,調整運動強度和運動量,讓膝關節達到一個新的功能平衡。

這個時期,膝關節容易出現內外側副韌帶損傷。尤其是經常穿高跟鞋的女性朋友,膝關節的正常受力模式被人爲地改變,更容易對膝關節內外側副韌帶造成損傷。在這個時期,膝關節保健的重點是要避免爆發性強、動作幅度大且頻率過高的運動。同時要重視膝關節周圍肌肉力量和協調性的鍛煉,以增加膝關節的穩定性。

退化期:45歲以上:減輕膝關節負擔

這時期骨質開始逐漸流失,膝關節的堅固程度也開始下降。隨着人體自我修復能力的下降,磨損下來的碎屑無法完全吸收,逐漸堆積在膝關節里,形成一個個小球狀的“游離體”,這會進一步加重膝關節的退化。在這個時期,膝關節宛如進入一個持續惡化的“生態環境”,稍微受到不良刺激,就會產生一系列病症,例如滑膜炎、痛風性關節炎、骨關節炎。

針對膝關節退化期的主要問題,有如下幾點建議:

- 1.健康飲食,控制體重,避免肥胖,以減輕膝關節的負擔;
- 2.穿厚底而有彈性的軟底鞋,以減少膝關節所受的衝擊力,降低膝關節的磨損程度;
- 3.減少騎車、爬山、爬樓等磨損膝關節的運動,堅持每天鍛煉膝關節的力量,如直腿抬高、側抬腿等動作。

你會洗手嗎?



“洗手”並非純粹洗手這麼簡單,而是一系列的動作組合而成。也許你的孩子們比你會洗手,比你懂得有關洗手的知識。

1.洗手最少需要洗多少時間?(正確答案是使用洗手液或者肥皂後兩手互相搓洗要20秒,生日快樂歌從頭到尾哼二遍)。時間過的很快,但是洗手的時候20秒比你想象得要長,不信你試試?

2.洗手完畢後,離開洗手間直接用剛洗完的手去開門可以嗎?(正確答案:要避免這麼做。正確方法是用紙巾握住門把手打開門,離開後再扔掉紙巾。)

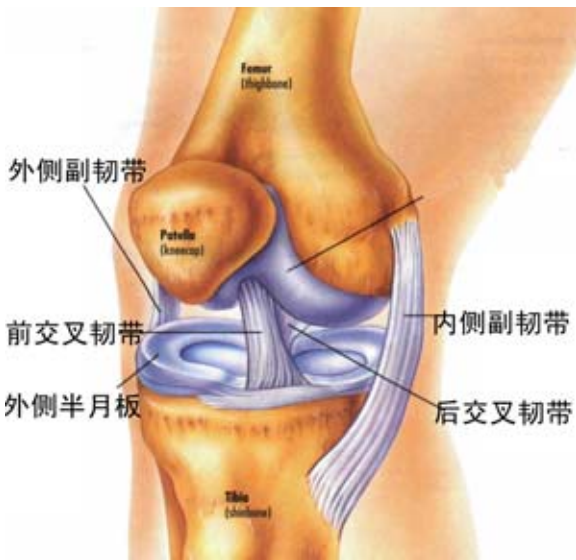
3.含酒精的洗手液能消滅所有的病菌嗎?(正確答案:不能!很多alcohol-based hand sanitizer對很多病毒是無效的,比如最常見的引起腸道炎的norovirus。當然在缺乏洗手裝置時,用這種hand sanitizer還是有用的。)

4.你咳嗽打噴嚏時,身邊沒有紙巾,爲了禮貌或者防止傳染給他人,你用雙手捂住自己的嘴巴或者鼻子,這樣做對嗎?(正確答案:不對!正確的方法應該用你的肘來cov-

er。因爲手被污染後容易傳播疾病)

美國疾控中心用家喻戶曉的12 days of Christmas這首歌改編了一首叫做12 ways to health,有意思,聽歌的同時順便檢查一下自己這12事情是否都做到了沒有。第一件事情就是洗手,有興趣的朋友可以上網找來聽聽。

保護膝關節 把握四個關鍵期



黃金期的膝蓋雖然自我修復能力強,運動功能最強盛,適當的體育鍛煉是必要的,但切不可盲目自信地過度運動,逞一時之快,最終還是自己的身體埋單。

脆弱期:30~45歲:增加膝關節穩定性

30~45歲,膝關節的軟骨產生了早期輕度磨損,出現膝關節酸痛的頻率增加,膝蓋遭遇脆弱期。關節軟骨是包裹在骨頭外面的彈性結構,也就是老百姓俗稱的“脆骨”,能夠降低膝關節活動時的摩擦力,從而讓膝關節的運動更有效率。軟骨的磨損不僅會破壞軟骨表面,從而