



如何防止無休止的脫髮?

自然陰乾,既能預防頭皮滋生細菌,又能防止高溫傷害頭髮。出門戴帽子。

早春仍然天冷乾燥,出門建議用紗巾裹上頭髮或戴上帽子,以阻擋風沙和冷空氣對頭髮的侵襲。洗頭時水溫不超 40°C。

洗頭時水溫太高會令發質變差,建議用 40°C 以下的溫水沖洗頭髮,然後用橄欖油混合檸檬汁塗抹按摩頭皮片刻,過一刻鐘後沖洗乾淨即可。

塗護髮素以耳朶為界限。

為了讓頭髮更順滑,很多人會整頭塗上護髮素,但這樣很傷頭皮。如果沖洗不乾淨,護髮素會堵塞頭皮毛孔,導致脫髮。因此,塗護髮素要從耳朶邊的頭髮開始,往發梢方向塗抹,如不慎沾到頭皮,一定要衝洗乾淨。

多吃肉蛋奶。

頭髮的主要成分是蛋白質,因此要適當多吃些肉、魚、蛋、奶、豆等優質蛋白質,同時注意葷素搭配,營養平衡,控制脂肪的攝取,有利頭髮生長。

少用定型劑。

不少髮膠等定型產品酒精含量較高,長期使用會吸走頭髮水分,令發質乾燥,春天應儘量少用。

梳頭誤區,會讓你的頭髮越梳越掉“欲發不脫,梳頭千遍”。梳頭不僅可以養氣活血,還能促進秀髮健康生長。然而,如果梳頭的方法不對,反而會傷害頭髮,導致頭髮乾燥、打結、沒光澤,甚至還會脫髮。

梳頭常見以下誤區:

一梳到底

這是人們最常犯的錯誤。拿起梳子從發根開始,從上到下一梳到底,不僅容易導致頭髮打結,還會因此拽掉一些“無辜”的頭髮。正確梳頭應該是先握住一截頭髮,梳開散亂的發梢,然後再由頭髮的中段梳向發尾,最後再從發根開始慢慢梳向發梢。

梳頭速度快

為趕時間草草梳幾下了事,殊不知如果梳頭速度太快,尤其是用密齒梳時,梳齒縫中的頭髮會受到牽拉傷害,時間長了有可能導致斷發。

不清理梳子

許多頭皮疾病都是經梳子傳染的。油脂、灰塵等污垢殘留在梳子上,時間久了,會滋生病菌,通過與頭皮接觸感染人體。因此,梳子要經常清理,可以將其放在肥皂水里浸泡 10 分鐘,然後用舊牙刷逐個梳齒縫刷洗,再用清水沖淨即可。

認為短髮不用梳

不管長髮、短髮,梳頭這個動作都至關重要。長期不梳頭,頭皮及發囊就缺乏良性刺激,很可能就變得不健康,最終導致脫髮。

不梳頭皮

很多人梳頭往往蜻蜓點水般在頭髮表面一劃而過,這樣不僅不利于梳去頭髮上的污垢方式,還不能促進頭皮血液循環。正確梳頭應把頭髮分成幾塊區域,如頭頂、前額、兩側,然後由表及里,觸及頭皮,輕柔地梳。這樣有利于頭皮分泌的油脂轉移到頭髮表面,形成天然保濕層,防止頭髮乾燥分叉。梳子輕輕劃過頭皮可刺激頭皮神經末梢,有放鬆、緩解疲勞、促進睡眠的功效。

頭髮沒干就梳

頭髮洗好後,在還沒干透的情況下梳理會傷到頭髮尚未閉合的角質層。建議洗頭髮之前先梳通頭髮,洗後用電吹風吹干或待其自然陰乾後再梳理。

許多人都有這種苦惱:春天萬物生發,可頭髮卻比往常更容易脫落,梳子上總留下一縷一縷的頭髮。

適當勤洗頭。

春天氣溫上升,皮脂分泌增加,頭髮易變油,更容易吸附灰塵、過敏原等污物。因此,應該在冬天原有的洗頭頻率上適當調整,但最多隔一天一洗,或是每天只用清水沖洗,這樣既保證了頭皮有適量油脂,又能去除污垢及過敏原。濕發不外出。

頭髮沒干就外出,易沾染空氣中的灰塵,附着在頭皮上容易堵塞毛孔,引起脫髮。洗頭後最好用電吹風低溫擋吹干頭皮,然後讓髮絲

留心! 這樣的鼾聲有害

組合可以讓你打鼾更糟,Voigt 說。超重也會增加打鼾的可能性。因此,當人們減肥時,減少他們打鼾的次數。其他導致打鼾的物理因素可能超出我們的預料。例如懸雍垂 過大或鼻中隔偏離。此外,過敏和上呼吸道感染會導致口腔頂部的組織變得腫脹。

什麼時候打鼾有害,什麼時候是身體潛在嚴重問題的表徵? 輕微,有節奏的打鼾並且保持穩定 - 很常見,往往是無害的。“對於床伴來說可能不好,但這不是一個很大的健康問題,” Voigt 說。但是當打鼾變得吵鬧和不穩定時,這可能是一個大問題。所以,如果你擔心和你睡覺的人,你應該聽些什麼?“打鼾越來越大,越來越響亮,”Voigt 解釋道,這是第一個迹象。漸強之後通常是沒有聲音的時段,然後是一個聽起來像哼聲的喘氣。這種打鼾模式可能是阻塞性睡眠呼吸暫停的徵兆,這是一種可以增加心臟病風險的嚴重疾病。患有這種疾病的人會發生什麼事情?氣道會自行塌陷並關閉。“當這個人試圖呼吸時,空氣不會通過。這就是呼吸暫停的原因。”

通常,患有睡眠呼吸暫停症的人不會醒來,因此他們不知道自己沒有問題。如果你和一個打鼾的人睡覺,你就可以幫助標記這個問題了。然後去附近的醫院找有經驗的醫生檢查一下。

據估計,美國有 40% 的成年人打鼾。而且,男人比女人更傾向于打鼾。是的,這可以解釋為什麼你在晚上被踢或推!

儘管在神話中打鼾被認為是深度睡眠的標誌,但是現實卻並非如此。“打鼾真的沒有表現出任何好處,”紐約大學郎格爾健康中心的耳鼻喉科醫生兼睡眠專家 Erich Voigt 說。“你可以在安靜的睡眠中享受美妙的睡眠。”打鼾絕不是好消息,但通常它是無害的(除了你的睡眠伴侶可能感覺到的疼痛)。但在某些情況下,這是一個嚴重的迹象。當我們睡覺時,如果通過我們的鼻子和嘴巴的空氣有一個清晰的通道,我們可以安靜地睡覺。但是當氣管變窄時,我們會打鼾。“打鼾基本上是氣管內組織的振動,”Voigt 解釋到 - 也就是說,咽喉深處和扁桃體周圍組織產生了一些垂直的褶皺。

Voigt 說,很多因素都會導致打鼾。我們可以控制一些潛在的誘因。例如,飲酒與打鼾有關。酒精往往使我們口腔內的組織腫脹,酒精也會改變睡眠質量。“你的大腦因酒精而鎮靜,所以這種



拒絕老年痴癡 提早預防

老年痴癡症,臨床上以記憶障礙、失語、失用、失認、視空間技能損害、執行功能障礙以及人格和行為改變等全面性痴癡表現為特徵。65 歲以前發病者,稱早老性痴癡;65 歲以後發病者稱老年性痴癡。

老年痴癡的症狀

1、記憶障礙

早期老年痴癡病人會有性格上不合理的變化,如易害怕或疑神疑鬼,猜忌別人或懷疑自己得了什麼病。生活中常出現丟三落四、記憶力不好是早期老年痴癡的表現。如做好的飯菜會忘了端上餐桌;甚至早上說的話到晚上就忘得一干二淨;有時連自己家的電話號碼也記不住;外出時常會遺失自己的東西。老年痴癡性健忘不同于正常的生理性記憶力減退。它的特點是病情進展的速度非常快。

2、語言障礙

找詞困難往往是老年痴癡症中最早出現的語言障礙,主要表現在說話時找不到合適的詞語,由於缺乏實質詞彙而表現為空話連篇,或由於找詞困難而用過多的解釋來表達,終成嘮嘮叨叨。

3、書寫困難

因書寫困難而導致寫出的內容詞不達意,如寫信不能寫清含義,這常常是引起家屬注意的首發症狀,特別是一些文化修養較好的老人。研究認為書寫錯誤與遠記憶障礙有關。

4、失認和失用 人物的判斷常

出錯

失認指病人不能辨認物體,儘管此時對物體的觸覺或視覺要素都能辨認;失用是指雖有正常的活動能力與主觀願望,但不能執行已經學會的有目的的行動。

人物的判斷出錯,常常不知道當時是什麼時間,忘記自己住在什麼地方,不能記住或辨認自己的家。



把自己當成別人,認錯朋友,有時甚至連自己的名字都不認得,並認錯自己的兒女。

5、精神障礙

有些早期老年痴癡病人,精神症狀在早期可表現為患者以自我為中心,狂躁,幻覺妄想,常常精神抑鬱、表情淡漠、睡眠規律紊亂,自我貶低,並有自殺念頭性格改變,詭妄等,情緒不易控制。

鍛煉腦力和身體是預防的簡便辦法

專家介紹說,人的大腦具有高度可塑性,通過規律的體育鍛煉和有意識的加強記憶訓練,可在一定程度上延緩神經細胞老化過程,從而降低和延緩老年痴癡的發生。一

些經常積極用腦的健康老人,其傳遞信息的細胞“樹突”數並不減少,甚至增加。

另外,隨着年齡增長,知識經驗越來越豐富,容易建立多樣聯繫。

專家建議,老年人可以根據自身情況參加一些體育鍛煉,如氣功、散步、打太極拳、跳交誼舞等,這樣可加強血液循環,使大腦得到充足的血液供應,防止腦功能衰退。每周至少做有氧運動 3 次,每次運動量相當于 40 分鐘快步行走。

老年人應做一些如彈琴、織毛衣等手指運動,使大腦反應更加迅速和靈敏。同時,老年人應該多讀書看報,多學習新事物,培養多種業餘愛好,增大交際範圍,

多參與集體活動,不但可以活躍大腦的思維,更可以延緩記憶衰退。

研究表明,性格孤僻、獨居、不喜人際交往的老人患老年痴癡症的風險遠遠大於熱愛集體活動、性格開朗、愛好交際的老年人。

老年人還要遠離已知的痴癡危險因素。專家還說,痴癡危險因素主要是高血壓、糖尿病、高血脂、心臟病、動脈粥樣硬化、抑鬱和煙酒習慣等。有這些危險因素的患者,要定期檢查和適當治療;平時要注意飲食營養,不吸煙,不飲烈酒,多吃新鮮蔬菜和水果等;避免接觸銅、鉛等有毒物質;保持樂觀的情緒,多與親人接觸,積極參加社會活動。

在日常生活中,我們經常會聽到別人說“笑尿了”、“尿暈了”等玩笑話。但是這些玩笑話對於許多人來說卻有其事,有的還難以啓齒。“笑尿了”實則為尿失禁

“笑尿了”與“尿暈了”都是病!得治!

在生活中,有的女性咳嗽、大笑時都有可能會“漏尿”;有的總感覺尿頻、尿急,一出門總是找衛生間。嚴重時長期用尿不濕和護墊,不敢進行社會活動,更不用說鍛煉、旅遊之類的活動了。這種疾病嚴重影響到女性的生活質量,特別讓人焦慮。

據專家介紹,尿失禁是由於膀胱和括約肌機能障礙所致,根據對日常生活的影響程度分為輕、中、重三度——

輕度:一般活動情況下無尿失禁,夜間無尿失禁,只有在腹壓驟增時偶爾發生尿失禁,不需要攜帶尿布;

中度:起立活動時,有頻繁尿失禁,需攜帶尿布;

重度:起立活動或臥床體位變化即有尿失禁,嚴重影響生活及社交。

中年女性 50% 是壓力性尿失禁

壓力性尿失禁是指在噴嚏、咳嗽、大笑、提重物或運動等腹壓增高的情況下出現的尿道外口不自主漏尿。這不僅會影響生活質量,還會導致會陰部皮疹、皮膚感染和尿路感染,同時,也會造成尷尬和消極的自我印象,並且影響患者的社交活動。

壓力性尿失禁的病因尚不明確,可能與患者年齡增長、肥胖、慢性咳嗽、糖尿病、妊娠和分娩、全子宮切除、絕經等因素有關。壓力性尿失禁是一種可以治癒的疾病

尿失禁可防可治,通過行為訓練、輔助裝置、藥物或手術,能使大多數尿失禁患者的症狀明顯改善,甚至治癒。絕大多數患者能通過非手術方法治好——

(1)生活方式干預:體重控制,戒煙,控制呼吸疾病、治療便秘。

(2)盆底肌肉訓練:主要通過收縮及夾緊肛門口、陰道口與尿道口鍛煉盆底肌肉(排尿期間不



斷停止和開始排尿,控制這種活動的肌肉,即括約肌)來幫助更長時間憋尿。收縮盆底肌肉 5-10 秒,然後放鬆 5-10 秒,重複 10 次;以坐位、站立和躺下分別做一組 10 次肌肉收縮。每天堅持鍛煉 3-8 次,持續 8 周以上或更長。訓

練時,注意排空膀胱;訓練時,雙腿腹部與臀部肌肉都不可以收縮。

(3)生物反饋 + 電刺激:通過生物反饋自主收縮盆底肌肉訓練 + 電極刺激盆底肌肉被動收縮的雙重作用以達到加強盆底肌肉的收縮力、承托力。

(4)藥物治療:包括腎上腺受體激動劑、三環類抗抑鬱藥、雌激素等。“尿暈了”又是怎麼回事?

很多人聽說過暈量、餓暈,卻很少聽說有尿暈的。事實上,人在排尿的時候或者排尿結束時,可能會突然發生暈厥。意識短暫消失,倒地不起,在醫學上被稱之為“排尿性暈厥”。

年輕人玩起遊戲來就捨不得放下,老年人頻繁起夜不願再起,白領忙起來顧不上去洗手間……像這種長時間習慣性憋尿,就有可能導

致“尿暈”,如果再加上睡眠不足、過度疲勞、飲食過少或過飽等因素,更容易誘發排尿性暈厥。

這種情況常常發生在半夜起床去廁所、午睡起來解手、早晨起來排尿的時候或者快要結束的時候。

膀胱長時間充盈擴張,會造成迷走神經高度緊張,血壓升高。尿液突然全部排空,腹壓驟降,血壓迅速回落,加上排尿時過度屏氣,胸腔壓力猛增,很容易引起大腦一時供血不足,從而發生短暫性暈厥。

“尿暈了”有哪些危害?

“尿暈”雖然不是大毛病,但是突然暈倒可能造成外傷甚至是骨折等意外。尤其是血壓高的人,突然用力排尿可能引起腦出血或心肌梗死,嚴重者甚至會猝死。

有了尿意應及時起夜,但起床不要過猛,要慢慢起來,以改善肌體的反應。排尿不要過急過猛。如有頭昏眼花、心慌腿軟,趕緊扶住牆或是改為蹲式小便。以往有排尿性暈厥的人,排尿時儘量取蹲位。

該如何救助尿暈症患者?

尿暈症一旦發生,應立即將患者平臥,頭部放低,抬高下肢 15 分鐘,解開衣領與腰帶。

如果患者噁心嘔吐,則應讓其頭部偏向一側,以防窒息。等到意識恢復後,可扶其坐下,休息半小時後再讓其慢慢站立。只要搶救得法,不會有生命危險。