

入秋后总感觉“口干”，可能是5种病找上门

入秋后,不少人开始感觉不对劲了:口干、咽干、鼻子干,怎么喝水都觉得不解渴。多数情况下,这是一种正常现象。但如果自觉口干持续不缓解,并伴有其他不适症状,则要警惕这可能是疾病信号。

为什么入秋容易口干?

入秋后,口干、眼干、皮肤干的人明显多了起来,这并非偶然。

首都医科大学附属北京中医医院主任医师王少松介绍,中医认为,秋季燥邪为主,容易损伤人体津液,因此口干、咽干、皮肤干比较常见。“燥”是秋日气候的一大特色,再加上秋季有风的天气比较多,“燥”与“风”相合,形成风燥之邪,会侵袭皮毛、口咽、鼻腔等肺及肺所主之地,口干、眼干、鼻炎、哮喘等问题就自然变多了。

除了气候因素,一些生活习惯也会导致口干。天津中医药大学第一附属医院内分泌科主任医师吴深涛曾在《生命时报》撰文称,饮食和药物也会让你总觉得口干口渴。

吃得太咸 体内每潴留1克食盐,就需111克水与之配成“生理盐水”储存在组织。吃得过咸,人体为排出多余盐分,就需要消耗更多水分,从而引起口渴。

药物引发 服了某些药物也可能出现口干的症状,比如一些抗过敏药、利尿剂、抗抑郁药等,一般遵医嘱停药一段时间口干就会缓解。

喝水不足 睡着后人体一直在丢失水分,包括呼吸、出汗等,如果喝水少(每天不足1500毫升),加上室内空气干燥,晨起就更容易感到口干口渴。

经常口干,可能是疾病信号

虽说口干是入秋后的常见症状,但如果总得不到缓解,或伴有其他不适,不应简单归咎于秋燥。北京大学人民医院风湿免疫科主任医师何菁提醒,以下疾病也会导致口干咽干。

糖尿病 如果口干伴有多饮、多尿等情况,要警惕血糖异常。糖尿病患者的血液里糖分过高,但身体无法正常利用,只能通过增加尿量将多余糖分排出体外,因此人会感到尿频,同时口渴难耐。

甲状腺疾病 口干的同时,若伴有多汗、容易饥饿或情绪激动等,要警惕甲状腺疾病。当机体甲状腺激素水平较高,能量代谢会随之加快,产热增多,散热加快,身体所需水分相应增加,人就会经常感觉口干舌燥。

腺样体肥大、睡眠呼吸暂停综合征 经常口干,白天总感觉乏力、犯困,要警惕呼吸系统异常。比如,腺样体肥大或有睡眠呼吸暂停综合征的人,通常有夜间

张口呼吸的习惯,空气从口腔进出带走部分水分,就会引起口干。

干燥综合征 干燥综合征是一种自身免疫性疾病,可出现口干、眼干、唇干等症状。严重者说话、进食固体食物时需频频饮水,有时在夜间也需要起床饮水。

电解质紊乱与脱水 低钾血症、高钙血症、高钠血症等电解质失衡情况,也可能伴随口干。此外,发烧、腹泻、呕吐、出血、尿崩症等导致身体水分大量丢失的情况,同样会让人感觉口干。

学几招应对口干咽干

改善口干,关键要先明确具体原因。比如糖尿病引起的口干,把血糖控制在理想范围,口干症状通常会得到改善。从季节来看,秋令主燥,燥胜则干,口鼻咽喉乃肺之门户,先受其害。专家们建议,秋季调养可以从润燥祛湿、畅中安眠、顾护阳气等方面入手。

喝点润燥茶 日常可以用枇杷叶、百合、桑叶来泡水代茶喝,有助于润肺燥。

经常按揉两个穴位 如果出现口干、咽干、咳嗽,可以按揉曲池穴(屈臂,肘横纹外侧端凹陷处)。如果出现皮肤干,可以按摩太渊穴(腕掌侧横纹桡侧端,大拇指一侧的凹陷处),此穴为肺经之原穴,有补肺虚的功效。按揉时,早晚各一次,每次3分钟。

增加饮水 如果没有心衰、肾衰竭、尿毒症等疾病,可适当增加饮水量,但要喝温水,不喝冷水和冰水。

喝水宜少量多次,不大口猛灌,以免短时间大量水分进入血液,增加心肾负担。

调整饮食口味 饮食上,少吃过咸的食物;少吃葱姜蒜、辣椒、羊肉等燥热之物,食用生姜时不建议去皮。适当多吃一些甘凉滋润的食物,比如百合、银耳、雪梨、葡萄、鸭肉、莲藕等。

顾护阳气 天气转凉后人体阳气开始收敛,要注意保护阳气,机体的防御能力在线,就不容易被秋燥侵袭。日常养阳,推荐以下三种方法。上午9~10点,可以背对太阳晒15~20分钟,有助于温补阳气。

睡前温水泡脚,水温控制在40℃左右,每次泡15分钟,以微微出汗为宜。不过糖尿病患者、下肢血管病变患者,以及足部有破溃、感染或湿疹发作期的人群,不适合泡脚。

还可以培养干洗脸、摩腹等养生小习惯。晨起双手搓热后,干洗脸30次,再顺时针摩腹5分钟,有助温养脾胃,固护阳气。

据《生命时报》



医学新知

男性患动脉粥样硬化较女性早5至10年

丹麦一项最新研究显示,30岁前,约每13人中就有1人可能发生动脉粥样硬化。动脉粥样硬化是心梗、中风等心血管病的重要诱因,可数十年无症状,动脉壁慢慢长出斑块,一旦破裂形成血栓,就会诱发严重心血管事件。

研究纳入丹麦、西班牙1万多名18~70岁、无相关心血管病史的成年人,借助血管超声、冠脉CT造影筛查无症状斑块。结果显示,57.1%受试者已存在动脉粥样硬化,患病率随年龄走高,60~70岁人群约达90%,年龄越大,斑块数量、范围进展越快。男性患病上升更早,病程较女性提前5~10年。

据《科技日报》

压缩进食时间有利于大脑认知

美国《新闻周刊》网站近日报道,在一项随机对照研究显示,把每日进食压缩在8~9小时内,除减重外,或对大脑认知带来额外好处。

研究对47名女性经过6个月干预发现,限时进食者在空间规划、问题解决能力上提升更突出,记忆学习出错率有所下降,且进食窗口压缩越大,认知改善越明显。研究人员表示,认知获益来自进食时间模式本身,偶尔打破进食规则也可接受。该结论仅适用于减重阶段的超重肥胖女性,暂不能推广至男性及普通体重人群。

据参考消息网

全球约7.4亿成年人受耳鸣困扰

近日,彭博新闻社报道,全球约7.4亿成年人受耳鸣困扰,占成人总数14%,其中200万人病情严重,影响正常生活。噪声暴露是主要诱因,耳机音量过大、焦虑等也可诱发耳鸣,军人、音乐人属于高发群体。耳鸣程度不一,重度可摧毁日常生活,还常伴随焦虑、抑郁等心理问题,部分患者因顾虑不愿就医。目前耳鸣尚无根治手段,市面不上少疗法缺乏科学验证,仅少数干预方案获得认可。研究提示耳鸣或与认知衰退存在关联,但确切机制尚不明确。当下学界对耳鸣认知不断加深,听力防护意识也随之提升,护听市场正逐年增长。

据参考消息网

智能手机或增加内斜视风险

据《朝日新闻》近日报道,一项日本研究发现,近十年急性后天性共同性内斜视病例增多,或与智能手机使用相关。研究统计了2014年至2019年医保数据,内斜视发病率从每10万人32.26例升至36.61例,手术量同步上升,其上升趋势和家庭智能手机普及率提升存在显著相关性。研究认为,本身有内斜视倾向的人群,长时间看手机会减少外直肌活动、降低肌张力,诱发内斜视提前发病。专家提醒,出现复视要立刻停止使用手机并休息,症状持续需就诊;老年人发病还需排查神经系统疾病。

据参考消息网



健康提醒

洗牙会让牙缝变大吗? 这些口腔护理知识要记牢

保护牙齿从来都不晚,不过,谈到具体的刷牙、牙线使用、吃东西后漱口,以及洗牙等问题,大家还存在着不少认识误区。

每天都刷牙,还需要使用牙线吗?

刷牙和使用牙线缺一不可。刷牙能够帮助我们清洁牙齿的里面和外面,但刷不到牙间隙,也就是大家常说的牙缝。牙缝容易积存食物残渣,如果没有及时清洁,细菌会在这里大量滋生繁殖,引起牙龈出血、牙结石、龋病等问题,破坏牙齿健康。所以,大家一定要坚持使用牙线,做好牙齿的邻面清洁。如果您的牙缝比较小,可以使用普通的牙线;如果牙缝较大,也可以使用牙缝刷。和刷牙一样,使用牙线也要保证每一个牙间隙都清洁到位,而不是只清洁有食物残渣的牙间隙。

饭后漱口有必要吗?

不只是饭后,每一次进食后都可以漱口。漱口可以清理口腔中的大块食物残渣,同时加快纠正进食导致的口腔酸性微环境。建议大家吃完东西后及

时用自来水或白开水用力漱口。

洗牙会让牙缝变大吗?

洗牙本身不会让牙缝变大,“真凶”其实是牙菌斑和牙结石。我们每次刷完牙后,牙菌斑还会再次生长。新生的牙菌斑不具有致病性,一般需要24~48小时发展为成熟的牙菌斑。此时的牙菌斑质地黏稠,附着在牙面上,会腐蚀牙齿。如果没有及时将其清除干净,牙菌斑就会与唾液中的钙、磷等结合,逐渐钙化,形成牙结石。

牙结石主要附着在牙面上,尤其是靠近牙龈边缘和牙缝的位置。而且,牙结石还会沿着牙齿和牙龈的缝隙向下延伸、生长。洗牙是利用超声波把牙结石“震”掉。由于牙结石和牙齿结合得非常紧密,当牙结石被清除掉之后,牙齿表面会变得粗糙,因此还需要进行抛光。

洗牙后,原本被牙结石占据的位置空了出来,所以人们会感觉自己的牙缝变大了。这其实是正常现象。大家在洗完牙后一定要好好刷牙、坚持用牙线,不要让牙菌斑再次发展为牙结石。

据健康中国