

单侧眼皮下垂或是肺癌警报

■ 李良

肺癌是一种致命的癌症,在全球范围内其也是发病率最高的癌症。在临床上,肺癌是死亡率最高的癌症之一,其中一个原因是很多肺癌患者在确诊时就已经到了晚期阶段,并已扩散至其他器官,手术治愈的难度很大。

肺癌早期最常见的症状是咳嗽,但是咳嗽可能由很多原因引起,比如感冒、支气管炎等,所以很容易被忽视或当作其他疾病对待。

此外,有一种在眼睛上出现的症状则需要警惕,因为其可能是肺癌的信号,而这个症状就是单侧眼皮无力或下垂。

根据美国癌症协会的研究,单侧眼皮下垂或无力可能源自一种罕见的肺癌,临床上通常被称为肺上沟癌或肺尖癌。此种肺癌位于肺的一侧顶部,随着其生长,经常会扩散至神经、胸廓、血管、淋巴结和上椎骨。

此种肺癌往往会影响到连接大脑、眼睛和脸部的神经

通路,引发一系列被称为霍纳综合征的症状。除了单侧眼皮下垂外,该侧眼睛的瞳孔通常较小,而该侧面部也会出汗很少或不出汗。

此外,有些人还会出现其他眼部症状,包括眼部凹陷,即使在昏暗的光线下,瞳孔也无法完全扩张。这些症状的出现是因为肺癌或其他潜在原因损害了交感神经系统,而这个重要的系统通常负责调节身体对环境变化的反应,例如在炎热的天气里通过出汗来降低体温。

肺上沟癌患者也会发现他们的身体对环境变化的反应能力较差,而这可能会导致血压升高、心率异常以及出汗异常。

如果人们注意到了自己有霍纳

综合征的症状,就应该立刻检查肺部是否有任何异常。除了肺上沟癌,霍纳综合征也可能是中风或脊髓损伤的结果。在儿童中,霍纳综合征也可能是由潜在的神经母细胞瘤引起的,而其正是一种会影响肾上腺、脊髓、颈部或胸部的癌症。

肺癌的其他症状还包括频繁出现干咳、咳血,体重出现快速下降,嗓音变得尖锐、沙哑,颈部或下颚部位出现肿胀,呼吸时胸部有疼痛感,感觉异常疲惫、乏力,手指末端出现凸起。

在留意到这些症状后,人们需要第一时间进行相关检查,同时这也正是预防肺癌的正确方式。

立春后养生应注意三大方面

■ 李茹

立春已经过去,春天即将到来,而此时养生则应注意作息、饮食以及待人接物三大方面。

中国文化提倡天人合一。人作为自然界中的一员,如果想要活得更好,就要顺应自然规律,顺势而为。

人们需要一改“早卧晚起”的习惯,变为“夜卧早起”,即天黑了就睡觉,天蒙蒙亮便起床。

在起床后,人们可以在庭院中散步,让身体活动开,同时呼吸新鲜空气,保持心情舒畅。常言道,一年之计在于春,一日之计在于晨,在散步后还可以带着好心情想一想自己的愿望,

做一番规划。

立春后的饮食应以清淡为主,可以多吃一些绿色的嫩芽、嫩菜,例如豆芽、香椿芽、菠菜、蒜苗等,同时应少吃荤腥。

立春之后也是养肝的好时机。中医之木,于空属东,于时属春,于色属青,于脏属肝,于味属酸,于窍属目。

多吃绿色食物可以有助于养肝、养目,但不要贪食寒凉之物,应顺应回暖,多食温热之物,所以沙拉、凉拌菜、寒凉的饮料、寒性的食物(如海鲜等)要尽量避免食用,同时可以喝些黄酒。肉类中也有许多是酸性食物,会抑制肝气生发,所以要尽量少吃或不吃。

立春之后在待人接物方面应以宽和、温暖为首,多给予,多包容,少责罚,少寒凉。

立春代表着春天即将到来,而这也代表着生机与希望。人们不仅要给鱼虫鸟兽给予一线生机,而且对周围的人也要给予生机和希望。常言道,良言一句三春暖。在说话的时候要多一些鼓励、允许,少一些刻薄和打击。能秋后算账,就秋后算账。在此之前,人们要给予别人生发、成长的机会和时间。

对待自己亦如是。人们要学会给自己温暖和鼓励,耐心地种下成长的种子,悉心栽培,待它日后开花结果,同时不要急躁与慌张。

愤怒的情绪易伤肝,心宽则路宽,路宽则天地宽,应该保持好心态,少动怒。

六类常见冬季运动损伤应警惕

■ 上海市第八人民医院骨科 徐宁

体育运动能强身健体,增加活力,然而冬季运动损伤则应引起重视。常见的冬季运动损伤发生在四肢、踝关节、膝关节、腰背部等部位。

踝关节是运动的重要枢纽及承重关节,踝关节损伤是常见的运动损伤,占关节韧带损伤的首位。

在冬季运动损伤中,膝关节损伤具有普遍性特征,其中膝关节内侧副韧带撕裂、半月板和髌骨损伤是主要病症。半月板损伤后撕裂会出现关节响声,深蹲时会引起疼痛。膝关节韧带、半月板损伤后如未及时发现,继续活动

时极易反复受伤,引起创伤性滑膜炎、关节软骨磨损,导致关节提早退化。

腰部损伤中的急性腰扭伤、腰肌筋膜无菌性炎症、急性腰椎滑脱、椎间盘病变等病症的主要表现为腰部疼痛不适。

肩周肌腱损伤可分为急性损伤、慢性劳损及肌腱撕裂,典型症状是打球后出现肩局部肌肉肿痛状况以及将手臂慢慢地抬起时感觉到疼痛甚至不便。伤后应马上予以冷敷,让肩关节多休息,并削减运动量。

肌肉痉挛是由肌肉遇寒冷刺激、精神过度紧张、身体过度劳累所引起

的过度收缩所致,在一些长时间的运动或游泳中最为常见。在发生抽筋时,肌肉坚硬、疼痛难耐,往往无法立刻缓解,适度使用红花油等产品涂抹损伤部位可有效缓解疼痛。

肌肉拉伤除了由直接外力作用引起的肌肉损伤外,主要是由间接外力作用使肌肉发生拉伤。在出现肌肉拉伤后,受伤部位会出现疼痛、肿胀或痉挛,触之发硬。受伤的肌肉做主动收缩或被动拉长的动作时,疼痛则会加重。

人们在冬季室内外活动时,应该提高自我防护意识,调整状态,充分做好准备活动,合理安排活动。发现运动损伤后,应及时寻求专业医护人员帮助,减少近期及远期病痛。

四个动作缓解节后颈部不适

■ 文/王静 图/黄珈玥

春节假期已经结束,许多人的颈椎却发出了“警告”。除了“抢红包”外,长时间低头打游戏、打麻将等,均会引发颈酸痛等不适症状。颈椎承受的负荷增加,久而久之会导致颈椎生理曲度变直,出现颈项部不适、疼痛、僵硬以及头痛、头昏等表现。

如果只是颈肩部酸痛不适,而没有其他症状或疾病,则可以在家中通过四节颈椎操来缓解颈部不适。



① 仰头望掌

第一个动作是仰头望掌。手指交叉,掌心向上,双手上举过头,并做抬头动作。此动作的拉伸部位为手臂内侧、腕屈肌、三角肌后部、背阔肌、大圆肌。



② 环肩回旋

第二个动作是环肩回旋。双手放于肩上,向前后旋转,活动肩关节。此动作的活动部位为肩关节。



③ 颈项争力

第三个动作是颈项争力。一手摸对侧肩膀,头部向同侧旋转、牵拉,左右交替进行。此动作的拉伸部位为胸锁乳突肌。



④ 背手压颈

第四个动作是背手压颈。一手置于背后,另一手搭对侧头部,向同侧牵拉,左右交替进行。此动作的拉伸部位为斜方肌、斜角肌。

需要注意的是,脊髓型颈椎病、交感神经型颈椎病、颈椎不稳等患者不适宜做颈椎操。当颈椎出现不适时,应该及早去正规医院就医。