

# 小病不治,大病难医! 这5种常见小病千万别拖 严重时可致命

人吃五谷,孰能无病?但是很多人即使身体出现了异常,如乏力、头晕、肚子痛等,总不以为意,觉得并没有特别影响身体的正常运作,忍一忍也就过去了,殊不知,正是你不重视的“小毛病”,也有可能累积酿成悲剧!

## 案例

60岁的王大伯,近几个月时常感到肚子痛,为了不让老伴和子女担心,也就一直忍着,直到前几天疼得受不了了,才去医院就诊。影像学检查显示:胃穿孔。

当天入院后,王大伯就经历了两次急救。医生表示因高龄、合并症多,加上消化道穿孔时间太长,能捡回一条命算不错了……

由此可见,一些常见的症状也可能是大病埋下的“种子”,随意“扛病”反而容易延误病情,甚至引发让人痛心的结果!



## 慢性胃炎 疏忽大意成胃癌

随着工作、生活压力的逐渐增大,饮食不规律,胃病缠身的人不在少数,“十人九胃”的说法并非危言耸听。据统计,我国胃炎的发生率高达85%,而且居高不下!

若检测出浅表性胃炎(非萎缩性胃炎),基本不用治疗,偶尔出现消化不良时,可以吃些益生菌或者多酶片进行缓解,但日常要注意胃的养护,规律饮食,少吃辛辣;

而若是萎缩性胃炎或者异型增生性胃炎,则可能转变为胃癌。但是两种类型的胃炎发展成胃癌需要经过很长的过程,而在这一过程中采取积极的治疗手段就能扭转局面。

本报综合

秋季来临,天气变凉,气压高了,湿气减少,风气比较盛,因此容易形成风邪,而风邪又分内风和外风两种。

古人认为,外风是由自然界风邪入侵所导致的,而内风是由于人体自身阴阳平衡失调后,肝风内动所导致。

比如穿堂风,如果容易出汗或者平时身体比较虚的人,受了穿堂风就容易出现问题。还有晚上睡觉的时候从窗户缝里吹进来的风,这些外风都需要引起关注。

由于秋天风邪盛行,而中老年人又多肝肾亏虚,一旦受到外风侵袭,轻则感冒、发热、咳嗽,严重者还可诱发高血压、脑中风、癫痫、偏瘫等疾病。

我们身体里有很多能够抵御外邪的穴位,掌握好这些穴位,对预防保健,抵御内风、外风都有好处。

1、翳风穴:位于下颌角和乳突之间的骨头中间凹陷处,可以治疗和预防面部风邪,比如牙痛、口角歪斜、耳鸣耳聋、侧面部头痛、面颊痛等。

2、风门穴:位于背部足太阳膀胱经的第一条线上,在第二胸椎棘下旁开1.5寸的地方。此穴善于缓解外风侵袭人体所导致的疾病,比如怕冷、咳嗽、感冒等。

3、风市穴:位于腘窝上七寸的地方,可以缓解下肢风痹、老寒腿、关节炎、痛风等。自己可以轻轻用手揉这个位置,感受是否有酸痛,如果有就表示可能受风受寒了。

4、风府穴:位于后发际向上1横指的凹陷处,是针对内风的经典穴位,有助于缓解头部疾病,特别是脑中风、癫痫抽搐、肢体颤抖、痴呆、偏瘫等。

秋季是风邪、湿邪正盛的时节,气温变化大,我们既要防风防燥,又需要祛湿防风。常按4个治风穴,有助于缓解不适,可咨询医师后使用。

本报综合

秋三月当心风邪! 4个治风穴,巧用少病痛



## 便血没当回事 竟是肠癌

小张是名业务员,常年在外跑业务,饮食作息也不规律,因此时常出现便血,一直以为是上火、痔疮,拖了几年才去检查,不料这次却检查出肠癌。

痔疮确实可能出现便血,但二者引发的便血是有区别的:

痔疮:便鲜血,且在大便以后持续的滴鲜血。

肠癌:血与大便混合,颜色暗红。

另外,除了便血,肠癌还有可能以下预警信号:

①排便变得越来越不规律,有可能经常便秘,也会出现排便次数增多、排便不尽的情况;

②放屁次数突然增多,屁臭;

③初期会有阵发性腹痛,晚期腹部可能会摸到包块,可见肠形。



## 偏头痛 置之不理可能会卒中

偏头痛似乎是每个成年人都会有的毛病,熬夜后会有,紧张后也会有,更甚者是毫无预兆的开始偏头痛……

发作时常表现为单侧太阳穴出现与脉搏频率相似的跳痛;还会恶心、呕吐;严重时甚至会视物模糊、肢体麻木等。

而对此,很多人觉得多加休息就行了,但有些偏头痛并非是休息能缓解的,而且多项研究结果提示:偏头痛是脑卒中

的一项独立危险因素——会使缺血性中风风险增加2.16倍,使脑白质异常风险增加3.9倍!

提示:出现偏头痛,应该系统检查是否是身体某个部位发生病变,并对症治疗。此外,在日常生活中要注意避免引发偏头痛的诱因:

- ①保持平稳的心态,不能过于悲喜;
- ②饮食上少吃油腻、辛辣刺激、高甜、酒精、咖啡类食物,也不宜过饱、过饿;
- ③避免过度劳累和焦虑情绪,保证充足睡眠。



## 口腔溃疡 久不见好可能会癌变

如果要问到目前为止,你一共长过多少次口腔溃疡,应该没几个人能准确说出来,因为它的发生率太高了!

一般来说,口腔溃疡最初只是黏膜表皮破损,没有明显感觉,最多只是有瞬间的刺痛感。随后就逐渐扩大加深,一两天甚至几小时内就能深及真皮,引发剧烈疼痛。

不仅如此,它还可能并发口臭、便秘、头晕头痛、慢性咽炎、恶心乏力、发热、淋巴结肿大等全身症状。当长期得不到治疗,溃疡面不断扩大时,还可能发展为扁平苔藓,甚至癌变。

另外,口腔溃疡并不只是简单的上火,而是口腔黏膜抵抗力低下的表现,超过100种疾病都有口腔溃疡的临床症状。

如:反复发作并伴随消化不好的可能是胃肠道疾病;伴随眼睛不适、视力下降的,可能是白塞氏病;伴有脱发、脸上紫红斑的可能是红斑狼疮;边界不清、中间凹陷、边缘凹凸不平、凹陷表面呈颗粒状,较硬,则有可能是癌变迹象……

提示:补充维生素、用口腔贴对良性的口腔溃疡有用,一般7-10天就能愈合,若长期不愈,就需及时去医院查明病因,针对治疗。



## 肝炎 延误不治可发展为肝癌

据我国普查报告显示,肝炎发病史在2年以上的占38%,一年以内的占了24.7%,而这些人中,拖到身体不舒服,支撑不住才去医院检查患有肝病的占了54.8%!

肝脏是个“沉默的器官”,没有痛觉神经,因而很多肝硬化、肝癌患者都是肝炎、肝病久不治疗拖出来的。

以下三类原因引起的肝炎,癌变几率较大:

①病毒性肝炎:我国肝癌患者中有80%-85%是乙肝造成的,7%-8%是由丙型肝炎造成的。

②酒精性肝炎:长期置之不理,易引发肝脏纤维化、硬化,甚至最终诱发肝癌。

③脂肪肝:当肝脏的脂肪超过整个肝脏的5%时,就会变成脂肪性肝脏。而即使是轻度的脂肪肝,也可能刺激肝细胞直接癌变。

肝脏的耐受性很强,不论是病毒、酒精还是脂肪引起的肝炎,在早期都可能没有特殊表现,这时候就需要体检来发现危险。

一般情况下,应每年体检做一次乙肝五项,肝脏彩超以及肝功能等检查。

护肝茶:

炒薏米60克、枸杞60克、红枣2-3颗,加适量水煮熬即可。

炒薏米健脾助消化;枸杞补肝肾、降脂;红枣健脾益气,对于消化不好、总熬夜的人,可以作为日常保健茶。