

这8种梦可能真的是疾病征兆

郭今恒

生活中,做梦并不稀奇,但是梦境有好有坏,有的人说预示好运或者凶兆。

比如很多人经常:

梦见蛇,有说法蛇是预示着疾病;
梦见鱼,有的人说鱼代表着发财;

……

等等,当然这些病没有科学依据。不过,这些梦却可能真的是疾病征兆,能反映出身体的状况和出现的疾病。

人在做梦时,大脑会分泌一种特殊的蛋白质,来整合加工我们白天接收到的信息,进而把储存记忆转化为永久记忆。另外,体内的一些疾病,是可以梦中体现的。根据我的从医经验,有八种类型的疾病会表现出一些特殊的梦。

1. 脑部肿瘤——常梦到被敲打

如果患脑部肿瘤或神经系统疾病,就会经常梦到被敲打或者有怪物向你的五官灌水或者流质。

2. 听觉中枢病变——梦里听到怪响

如果听觉中枢存在病变或者附近血管发生硬化;就会在梦里听到怪响、怪声



音。

3. 呼吸系统病变——常梦里窒息

如果呼吸系统存在的病变就可能梦到气管被卡、呼吸不畅、窒息。

4. 冠状动脉供血不足——常梦到猛兽追逐

如果冠状动脉供血不足,就可能梦到被歹徒或者猛兽追逐,想跑也跑不动,惊醒后会心有余悸、出汗、心跳加快。

5. 心绞痛、心肌缺血——梦到自己走路不稳

如果肝脏系统和肾脏有病变,就会梦到洪水泛滥,自己在水中挣扎。

最后,提醒大家,在做梦时感知到身体的不适,可能会把这种不适感带入梦中,成为梦的一部分。梦可能体现身体问题的某一个结果,但绝不会预测人的未来。但如果自己反复出现某种梦境,一定要去医院检查。梦是一个预警,确诊疾病还是要依靠科学!

路不稳

如果患有心绞痛,心肌缺血等疾病,就会梦到自己走路不稳,身体歪斜或伴有窒息感、胸痛,突然惊醒。

6. 隐性心脏病——梦到自己从高处坠落

如果患有隐性心脏病,就梦到自己从高处坠落,并在下坠过程中惊醒。

7. 器官有潜在病变——梦到相应器官处被殴打

如果一些器官有潜在病变,就会梦到相应器官处被殴打,被刀刺中,梦中受伤的部位在醒后还会隐隐作痛。

8. 肝肾系统有病变——常梦到洪水泛滥

如果肝脏系统和肾脏有病变,就会梦到洪水泛滥,自己在水中挣扎。

最后,提醒大家,在做梦时感知到身体的不适,可能会把这种不适感带入梦中,成为梦的一部分。梦可能体现身体问题的某一个结果,但绝不会预测人的未来。但如果自己反复出现某种梦境,一定要去医院检查。梦是一个预警,确诊疾病还是要依靠科学!

健康话题



运动一次,可管数天

林帆

平日早出晚归无暇锻炼身体,周末又想睡个懒觉,宅在家里,锻炼无法每日都坚持怎么办?近日,美国科学家的一项最新研究表明,即使做不到天天锻炼,也用不着彻底放弃。因为只要运动一次,就能促进新陈代谢数天。

美国得克萨斯大学西南医学中心研究团队通过实验,观察测量了长期和短期锻炼对小鼠体内两种神经元的影响。这两种神经元在人类和小鼠的大脑中都存在,其中一种叫阿黑皮素原的神经元被激活时,会导致食欲下降、血糖水平降低和能量消耗增加;另一种下丘脑神经元被激活后会增加食欲,降低新陈代谢速率。研究人员发现,在单次运动后,小鼠的阿黑皮素原神经元活性明显增强,下丘脑神经元受到抑制长达两天。而随着运动量增加,这些变化会持续更长时间。

该研究作者、得克萨斯大学西南医学中心神经科学家凯文·威廉姆斯博士说:“根据这项研究结果,我们可以预测,即使只进行一次中等强度的运动,也能够获得持续数天的益处,特别是在葡萄糖代谢方面。”他认为有朝一日,激活阿黑皮素原神经元很有可能需要改善血糖调节的糖尿病患者带来益处。从长远来看,该研究或将为开发改善新陈代谢的新疗法提供标靶。平日里披星戴月的上班族们,在周末来临时,不妨先安排时间好好运动一下,然后再去做其他。

医学发现



肩膀肿块该做啥检查

朱志勇

读者乔女士问:我今年50多岁,前段时间开始左侧肩膀莫名疼痛,而且越来越严重,特别是晚上,严重影响睡眠,肩膀的活动也越来越受限。接受了一次局部的打针治疗,疼痛不但没好,反而加重,拍片后发现肩关节有个不明情况的阴影肿块,这可能是怎么回事?

专家解答:您的年龄很符合“五十肩”人群,这类患者都会有您所说的肩关节莫名疼痛症状,特别是夜间痛,无法睡眠,且越来越严重,同时伴有肩关节活动度下降。不知道您做的是哪种检查,建议做一个肩关节磁共振检查,明确病情及肿块的性质和位置及范围,判断疼痛是否与其他本质损伤,可考虑保守治疗,一般在1~2年后可恢复。

颐养天年

小糖友用二甲双胍有限度

王菲

说起口服降糖药,人们最熟悉的莫过于二甲双胍,很多糖尿病患者都服用过。二甲双胍适用于2型糖尿病,可以预防糖尿病引起的大血管和微血管病变,改善高胰岛素血症和胰岛素抵抗,改善血脂代谢,逆转前期糖尿病。但糖尿病患者使用二甲双胍,却有年龄界限,应以10岁作为分水岭。

一般来说,儿童及青少年2型糖尿病的一大特点是存在胰岛素抵抗,即患者体内不缺胰岛素,但身体对胰岛素的降血糖作用存在抵抗,从而导致血糖增高。对于这类患儿,治疗上最主要的是解决胰岛素抵抗问题,而不是刺激分泌或补充更多的胰岛素。二甲双胍的作用机制是通过提高胰岛素的敏感性,增加机体对葡萄糖的利用率,并非靠刺激胰岛素的分泌,它不会加重胰岛B细胞的负担,也不会导致高胰岛素血症,因此,使用二甲双胍发生低血糖机会减少,安全性好。此外,二甲双胍有一定的减重效果。大多数2型糖尿病患者都存在明显的肥胖现象,用二甲双胍治疗无疑是一举两得,对患儿恢复正常生活和长期预防并发症都有益处。

但是,10岁以下的患儿不建议服用二甲双胍。我国2016年版《二甲双胍临床应用专家共识》指出,对大于10岁,无需以胰岛素作为起始治疗的2型糖尿病儿童或青少年,经生活方式干预不达标者,即以二甲双胍作为首选,逐渐加量,最高剂量不超过2000毫克/天,但不推荐用于10岁以下的患儿。美国糖尿病协会2017年糖尿病指南里,也把10岁作为儿童2型糖尿病应用二甲双胍的分水岭。

值得一提的是,早期糖尿病如能及时治疗和发现,大多数儿童是可以恢复正常的,这在肥胖儿童中尤为明显。临床上,有许多单纯性肥胖患儿,检查发现黑棘皮病(皮肤颜色加深,呈灰棕色或灰褐色)、明显的胰岛素抵抗及糖尿病调节受损,甚至已经确诊糖尿病,经过运动和饮食控制,或给予二甲双胍口服治疗一段时间后,随着体重下降,糖尿病可完全逆转。

关注三高



乱吃止疼药会加重胃痛

李志涵

张大爷某天早起发现自己排的大便是黑色的,吓得赶忙到医院就诊。医师建议他做胃镜检查,结果发现胃黏膜大量糜烂充血水肿,表面覆盖黑色血痂。医生追问了一下病史,张大爷自诉最近一直胃痛,就自己去药店买止痛药吃了。医生说,张大爷这是胃痛没好,反倒吃出血了。

生活中不少人有类似张大爷这样的用药误区。胃痛,千万不能随便吃止痛药,市面上90%的止痛药都有伤胃的副作用。胃痛时服用止痛药止痛,相当于给本来脆弱的胃黏膜火上浇油,雪上加霜。短暂的止痛后,带来的可能是无尽的疼痛。胃痛时建议找正

健康常识

早上起床,很多人的第一件事就是直奔厕所,解决内急问题。而对很多老年男性来说,早上排尿却是个挺让人痛苦的事。

不少老年男性都有过这样的经历,早上起床后,着急上厕所排尿,却使不上劲,尿不出来,或尿不尽,这多是因为随着年龄增大,前列腺增生,膀胱括约肌收缩功能退化所致。这种情况若一直持续的话,会对老人形成心理暗示,导致症状越来越重,即使用药也难见效。

为什么他们容易在早起出现明显的排尿困难呢?这和前列腺有关,它位于膀胱和尿道的连接处,像个阀门。年轻时,健康的前列腺可以“恪尽职守”,尽好关口的作用;到了50岁以后,它则不可避免地开始出现增生,不仅向外扩展,还会向内膨胀。向外扩展,导致膀胱的括约

颐养天年

先走走再排尿

陈恕求

肌被挤压,使排尿控制系统失灵,出现排尿等待;而向内膨胀,则造成通过其间的尿道被挤压,致使排尿不畅、尿线变细甚至尿线分叉。

老年男性在早起时,会出现憋尿、尿少或尿不出的情况。这时,不妨先下床走一走,转上几圈后,你就会发现,本来醒来时感觉到的比较急的尿意,在这个时候就不那么明显了。这主要是因为,在走的过程中,血液向四肢分散,减轻了腹腔、盆腔的瘀血,加上从睡眠状态到清醒状态的转变,交感神经和非交感神经的作用再次调整,前列腺的充血会随之缓解,充血肿胀的前列腺相应缩小,膀胱空间增大,“虚假”的尿意自然会明显减弱,尿急的症状随之自然缓解。

最后提醒,憋尿应循序渐进,以老人能够忍耐为基础,如果尿急、尿频,甚至尿痛的症状明显,要及时到泌尿外科就诊。

颐养天年