

這 3 個部位“青筋”暴起 或是疾病徵兆

“青筋”,這個身體上的現象,相信大家都不陌生。青筋被人認為是“瘦”的代言詞,不少人都覺得越瘦的人青筋越明顯。如果不是輸液需要找青筋“下針”,常常都會被我們忽略,但其實,青筋也可能是疾病的症狀!
體表出現“青筋”是什么原因
其實“青筋”並不是筋,而是人體皮下可見



的靜脈血管。靜脈血管的作用是把血液送回心臟,靜脈血在體表看是青紫色,所以稱為“青筋”。
那么出現青筋就代表身體出了問題么傳統醫學可能認為青筋是氣血瘀滯的表現,但是現代醫學認為體表的可見的大部分靜脈血管都是正常的。

下面這些人則青筋更加明顯,也並不代表身體有問題。

No.1 瘦子

瘦子皮下脂肪菲薄,靜脈血管凸顯。相反,胖的人脂肪較多,青筋一般看不清。胖的人一定體會過這樣的痛苦,在打針輸液最為痛苦,由於血管顯示不清,總是要比瘦子多挨好幾針。

No.2 女性

很多年輕女性皮膚菲薄,可以在手部和額頭看到青筋。有些女性覺得不美觀,甚至要通過化妝來遮蓋這些青筋。

No.3 經常運動的男性

運動員、青年男性,全身肌肉發達,在劇烈運動時需要大量供

血,他們的靜脈血管也非常突出和發達。

在展示肌肉的時候可以看到一根根粗粗的靜脈血管。護士最愛這樣的患者,打針抽血的時候幾乎不可能失手。

No.4 老人

老年人靜脈血管的彈性變差,如果仔細觀察他們的雙手雙腳常常會看到青筋。還有些老人由於肌肉的萎縮,皮下脂肪的減少,讓青筋變得更加明顯。

青筋凸起,也可能是病

現代醫學認為,青筋並非病理狀態,反而是血管功能良好的表現。

但是,在以下 3 個部位出現青筋,甚至青筋凸起,扭曲,變色,就要引起重視了!

No.1 下肢 形態:蚯蚓狀

常久坐或久站的人,會讓腿部靜脈壓力升高,使靜脈壁擴張、膨出,從而出現蚯蚓狀的青筋。有時還會伴隨着一股脹痛,這也被稱為下肢靜脈曲張。

如不及時治療,可能還會出現:老爛腿、靜脈炎、脂皮硬化症、靜脈血栓。

No.2 腹部 形態:粗、直

5 年追蹤 8000 人研究成果: 50 歲睡不飽 70 歲更易失智



一項對 8000 人進行 25 年的研究發現,50 多歲、60 多歲時睡眠不足的人,70 歲以後失智的風險會升高。

近日發表于“自然通訊”期刊的研究,追蹤 8000 在英國的人,從他們 50 歲起,連續觀察 25 年,發現非周末晚間睡眠不到六小時的人,比每天睡七小時,亦即睡眠正常的人,晚年罹患失智症的機率高出 30%。

舊金山加州大學神經與心理學教授亞非(Kristine Yaffe)說,睡眠早在幾乎 30 年前就成為失智症的症狀,研究對“睡眠是失智風險因素”的說法,提供了“很強的證據。”

科學界已經知道,失智症,也就是記憶、思考問題發生前 15 到 20 年,腦部會有變化,主要是與阿茲海默症有關的蛋白質開始累積,因此,這段時間的睡眠型態可視為失智症的緣起。

但是,聖路易華盛頓大學神經學者穆

吉克(Erik Musiek)說,這仍然對睡眠和生理問題哪個先發生,是雞生蛋或蛋生雞的難解之謎。

他說,“我不確定本研究是否斷然回答了這問題,但離答案更近了一步,因為很多人年紀尚輕也有失智問題。許多人中年時期,還沒有被診斷出阿茲海默症、腦部血管還沒堵塞或糾纏之前,就已開始累積失智症因素的可能性相當大。”

研究團隊分析 1980 年代中開始的英國公務員病歷資料,參與研究計劃的 7959 人,從 1985 年到 2016 年,提供了六次個人睡眠時數的資料,發現其中 521 人平均年齡 77 歲時,罹患失智症。

研究團隊設法把吸煙、喝酒、運動量、體質指數、蔬果量、教育程度、婚姻狀況、以及高血壓、糖尿病和心血管疾病等其他影響睡眠或構成失智風險的因素都列入考量。

為了進一步理清睡眠時數和失智症的關係,研究團隊還特地排除 65 歲之前已有心理疾病的人。團隊成員,法國公衛研究中心流行病專家沙比亞(S é verine Sabia)說,憂鬱症也是失智的風險因素,而心理失調與睡眠困擾的關聯性“相當強大”;分析沒有心理症狀的研究對象,也發現睡眠時數少與失智風險高有很大的關聯。至於男女性別,則沒什麼差別。

不愛喝水,經常憋尿都與膀胱癌的發病息息相關。

、因為飲水量的多少直接影響膀胱內尿液的濃度,對膀胱癌的發生有重要影響。飲水量少者排尿間隔時間必然延長,這就給細菌在膀胱內的繁殖創造了有利條件。而患膀胱癌的可能性和尿液在膀胱中滯留的時間成正比。尿液中有一種可以致癌的化學物質,此種物質可侵害膀胱的黏膜,促使其癌變,憋尿會延長致癌物質對膀胱的作用,有憋尿習慣者,患膀胱癌的可能性要比一般人高出 3-5 倍。

10、黑色素瘤

防癌要點:觀察黑痣變化

中國人黑色素瘤好發在四指遠端,比如腳趾、腳底板、腳踝、手指等。大部分患者都有“點痣”的經歷。

存在惡變風險的“痣”建議完整切除,再送檢,而非激光、冷凍,更不應自己“點”掉。那怎么判斷痣有風險主要看以下五點:

1. 不對稱: 痣的外觀出現不對稱的變化,肉眼可見分支等。
2. 邊界不規則: 皮膚良性痣的邊緣整齊、圓潤,黑色素瘤的邊緣常常凹凸不平。
3. 顏色多樣化: 良性痣通常為單色,而黑色素瘤主要表現為污濁的黑色,也可有褐色、棕色甚至白色等多種不同顏色,且深淺不一、混在一起。
4. 直徑 >6 毫米: 黑色素瘤通常比普通痣要大,通常直徑大於 6 毫米,這種情況就要觀察是否有繼續增長的趨勢。而直徑大於 1 厘米的色素痣,最好做切除加活檢。
5. 皮損漸進性隆起: 一些早期的黑色素瘤,會隨著時間的增長不斷地演變,比如在大小、顏色、形狀等方面發生改變,通常整個瘤體會有輕微的逐漸隆起。

此外,除了觀察痣的變化,還需要做好日常防曬,紫外線照射過多也是黑痣癌變的重要因素。

加碘鹽、無碘鹽和低鈉鹽有什么區別

無碘鹽

無碘鹽,就是這種食鹽中是不加碘的,特別適合沿海地區的朋友食用。因為海鮮等海產品中都含有大量的碘,沿海地區的朋友經常吃這一類的食物,碘的需求已經可以滿足了,所以不需要吃加碘鹽。

低鈉鹽

很多人會說低鈉鹽健康,應該多吃。這個想法並不是完全正確的,雖然這種鹽咸度弱,更健康,可是它並不適合從事高溫工作者食用。大量流汗會導致體內鈉元素快速流失,這一類的朋友應該及時補充鈉元素,而不是多吃低鈉鹽。

加碘鹽

碘是人體必需的微量元素,但碘不能由我們人體自身合成,只能通過外界獲取,而且在自然界中的含量比較稀少,除了海水中含量較高之外,大部分的土壤、岩石和水中含量都很低。因此,全球處於廣泛性的缺碘狀態,中國的多數地區也都屬於不同程度的缺碘地區。瑞士早在 1922 年就開始在供應碘鹽,並起到了不錯的效果。

不缺碘也要吃加碘鹽嗎

如果人體攝入的碘元素過量,對甲狀腺影響最常見的是碘致甲狀腺腫和高碘性甲亢。於是有人認為:我們這些還沒有



得病的人是不是也碘過剩了,我們現在已經不缺碘了呀,就不需要補了吧會不會在吃碘鹽就甲亢了

對於個體而言,正常人每天碘的推薦攝入量為 150~300 微克,一般可以耐受的最高攝入量為每天 1000 微克,即在這個範圍內是安全的。例如,中國的碘鹽中碘含量水平為每千克 20~30 毫克,即 1 剋食鹽平均含碘量為 25 微克。假設 1 個人 1 天的碘攝入全部來自食鹽,按照正常人每天碘的推薦攝入量,則每天的碘鹽攝入量會在 6~12 克之間。而如果想要達到碘超標,則一天需要消耗 40g 的碘鹽。如果計算烹飪過程中碘損耗的話,可能需要的碘鹽量更多。一般推薦每人每天攝鹽量在 6g 以下,距離這個上限還很遠。顯然,通過食用碘鹽補碘是不會超過碘含量上限的。所以,通過碘鹽補充人體每日所需的碘是安全的。可是萬一你真的很重口味,每天鹽吃到 15-20g,那么你更應該擔心的是心血管疾病的問題,而不是甲狀腺出毛病了。

其實我們絕大多數人吃了那么多碘鹽,身體依舊缺碘,因為甲狀腺里儲存的碘只夠我們人體使用 2-3 個月,如果缺碘地區的人民停止吃碘鹽 2-3 個月,那還是會得碘缺乏病的。印度政府曾經順應民意在 2000 年暫停碘鹽,因為碘缺乏病的迅猛增加,在 2005 年重新實施食鹽加碘政策。

從頭到腳的防癌重點

吸煙是目前醫學界可明確導致肺癌的最主要的原因之一,全球三分之二以上的肺癌死亡由吸煙所致,肺癌與吸煙強度(吸煙量)和持續時間呈正相關。按照病理分類,肺癌可以分為非小細胞肺癌和小細胞肺癌,其中小細胞肺癌約佔 15%—20%。數據顯示,在非小細胞肺癌

高风险人群防癌筛查年龄表							
癌症分类	肺癌	乳腺癌	肝癌	食管癌	胃癌	结直肠癌	宫颈癌
体检年龄	50-75	35-69	40-69	40-69	40-69	40-69	21-65

患者中,有過吸煙史的患者超過 85%,而在確診的小細胞肺癌患者中,有過吸煙史的患者高達 95%以上,成為導致小細胞肺癌的首要危險因素。

5、胃癌

防癌要點:幽門螺桿菌

早在 1994 年,世界衛生組織(WHO)下屬的國際癌症研究機構(IARC)就已經將幽門螺桿菌定為 I 類致癌原。幽門螺桿菌感染者中僅約 15%~20%會發生消化性潰瘍,5%~10%發生幽門螺桿菌相關消化不良,約 1%發生胃惡性腫瘤。而避免幽門螺桿菌感染,首先要做到的,就是分餐,也不要用自己的筷子給別人夾菜。

6、肝癌

防癌要點:防肝炎、不喝酒

喝酒傷肝是和吸煙傷肺一樣的被大眾所

7、腸癌

防癌要點:高膳食纖維、低脂飲食

多食用富含膳食纖維的食物,可以降低腸癌風險。匹茲堡大學研究員進行的一項研究,將 20 名非裔美國人和 20 名非洲當地農民的日常飲食對調發現,通過影響受試者腸道微生物群中與癌症風險有關的生物標誌物,高膳食纖維、低脂飲食對結腸癌預防具有潛在作用。

8、宮頸癌

防癌要點:接種 HPV 疫苗

宮頸癌主要由高危型 HPV (人乳頭瘤病毒)持續感染引起。根據致癌性的不同分為高危型和低危型,HPV 疫苗是目前唯一一款能夠預防癌症的疫苗。

9、膀胱癌

防癌要點:多喝水、不憋尿