



出现这些『信号』 身体需要『检修』

没通过，都意味着要给身体更多关爱。是否需要『检修』。不管你多大岁数，哪怕只有一个问题，名专家制定的健康自测问答，通过一些问题判断身体病找上门来才追悔莫及。英国《每日邮报》近日刊登多人们常忽视自己身体发出的『大修』信号，直到疾

1/ 寒冷天气呼吸困难

英国心血管学会的心脏病专家莱恩·辛普森指出，天气寒冷、吃饱后或体力消耗大时，如果感觉呼吸困难、胸痛、发紧，可能是动脉狭窄引发的警报。心脏就像一个弹性减退的皮球，收缩能力和舒张能力变弱，泵血作用降低，这种状态就是心功能不全，即心力衰竭。出现心力衰竭时，患者伴有呼吸困难、气喘、咳嗽、有粉红色或白色泡沫痰等症状，在活动后和平卧时加重。

应对：及时就医，做心电图检查以检测心脏活动状况，同时排除哮喘、慢阻肺等疾病。寒冷季节，建议老年人注意保暖，规范用药控制血压；注意控制好情绪，不要大喜大悲；保证睡眠，不要熬夜；运动适量，避免过劳。

2/ 晚上多次起夜

频繁起夜有几种常见原因：晚上喝了太多的水、汤粥、茶、咖啡；精神紧张、失眠导致的习惯性夜尿；高血压、慢性肾炎、肾功能不全等导致肾脏的浓缩功能明显减退；老年男性的前列腺增生，老年女性的子宫脱垂、膀胱颈周围组织松弛、膀胱膨出，都可致夜尿次数增多。在中医看来，肾虚常表现为多尿甚至尿失禁，尤其常见于肾脏等脏腑功能减退的中老年人。

应对：过多饮水和精神紧张引起的夜尿增多，可通过生活习惯调整、缓解压力来改善。平时可多吃一些补益脾肾、养心宁神的食物，如核桃、韭菜、黑芝麻、淮山药及糯米等。排除上述生理因素后，则应及时到医院就诊，检查肾功能和泌尿生殖系统。

3/ 经常大量出汗

有的人稍稍运动就大汗淋漓或每晚盗汗，这可能是病理性多汗。一般来说，当患有某些内分泌疾病（如甲亢、糖尿病、低血糖）或心血管疾病时，可能会出现多汗症状。从中医角度来看，自汗（白天不热时、没有运动时、前心后背出汗者）通常由气虚所致；夜晚盗汗多是阴虚所致。

应对：如果多汗影响到正常生活，但不伴随严重症状，可以到中医科进行调理。桑叶粥可调理多汗：取清晨摘的新鲜桑叶，放到瓦上焙干、碾碎，每次取6克~10克煮粥食用。如果伴有相应症状则需及时就医。

4/ 肠道老是胀气

英国曼彻斯特市克里斯蒂医院肿瘤科医生马克说，肠道胀气、排便习惯改变、肛门疼痛、大便带有黏液或便中带血，都可能与结（直）肠癌有关。肠道肿瘤会干扰消化过程，进而引起胀气、出血等症状。此外，肠道息肉、溃疡等也可引起相应症状。

应对：如果发现上述改变，特别是大便出血，一定要及早就医，进行结（直）肠癌排查。50岁以上男性更要加以警惕。养成定时排便的习惯，建议每周保证3次慢跑、快走、游泳等有氧运动，每次45分钟；每天喝8杯水；多吃山芋、玉米、新鲜蔬菜等富含纤维的食物。

5/ 出现短暂视物重影

有的人会突然口齿不清、眼前发黑、视物重影、单眼视物不清、身体局部麻痹等，往往几分钟就过去了，24小时内症状会完全消失，这可能是中风前兆，俗称“小中风”。这是小血管阻塞脑部小血管或小血管痉挛，诱发一过性脑缺血的症状。研究显示，近半数患者在“小中风”发生后的3年~5年内至少发生一次脑梗。此外，视物重影也可能与甲状腺疾病、糖尿病或多发性硬化等有关。

应对：“三高”人群、烟民和酗酒者都应有意识地关注不良征兆，出现上述危险“信号”时马上就医。有过“小中风”经历的人应避免情绪过大波动，注意膳食平衡，劳逸结合，坚持适度运动。

6/ 失去一种感官功能

如果突然出现某种感官丢失，比如视物不清、感觉麻木、听不清声音以及味觉、嗅觉失灵，并伴有头痛、脾气暴躁，有可能是脑出血或脑肿瘤的先兆。比如，视乳头水肿引发的视物模糊可能是颅内压增高所致；垂体瘤患者还会出现视力减退；脑干肿瘤可以引起面部感觉障碍；顶叶的病变可以导致一侧肢体感觉的障碍。

应对：不管哪种感官失灵，都要抓紧时间去医院进行全面检查。此外，感官功能减退是衰老的自然表现。无论是耳鸣、听力减退，或是味觉退化，嗅觉变得迟钝等，都需要老人及其子女加以重视。

7/ 皮肤瘙痒

除了单纯皮肤问题外，瘙痒还与一些疾病有关。肝部不适、肝功能异常以及黄疸出现时可能伴随皮肤瘙痒。此外，少数糖尿病早期患者、甲状腺功能亢进或减退，以及淋巴、胃、肠、肝、卵巢和前列腺等处的肿瘤发生时，也会伴有皮肤瘙痒。

应对：如果出现长时间无原因的瘙痒，就要引起重视。在查明原因前不要过于频繁地使用碱性香皂清洗，激素类药物要在医生的指导下使用。（康健）