疾病会伪装 辨别要仔细

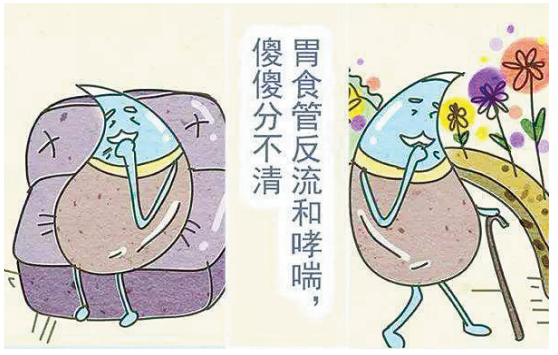
很多时候，一些疾病也会放出烟雾弹，伪装成其他疾病，让人难以察觉。专家指出，以下几种疾病最善于用一些不典型症状，来掩盖“真面目”，要及早发现疾病征兆。

食管反流病伪装成哮喘等。食管反流病，是胃病中有名的“伪装者”，研究发现胃食管反流病有关症状达70多种。

胃食管反流病是常见的、高发的慢性病，典型症状就是泛酸、烧心。此外，还有一些不典型症状，容易被误诊成冠心病、哮喘、鼻炎、慢性咽炎等疾病，患者容易看错科或被误诊。

另外，经常饱餐、爱吃宵夜、烟酒不离手，常吃高蛋白、高脂肪食物，都可能引发胃食管反流。

心梗可能伪装成牙痛、腹痛等。一般来说，最为典型的心梗症状是心绞痛，多数人表现为胸口或心前区（左胸）剧烈地持续疼痛，可伴有呼吸困难，很多人还会感到“不行了”这样的濒死感。但不是每个心梗病人的首发症状都是心绞痛。90%的心肌梗死患者会出现明显胸痛，但是有10%表现症状并不明显，它可能会放射到头部、四肢、肠胃等，可能以牙疼、下颌疼痛、肩膀疼、咽喉疼、胃痛等方式掩盖心绞痛的真面目。比如，下壁心肌梗死就经常表现为上腹痛或腰腿痛，前壁心肌梗死则可能出现放射性牙痛。



颈椎病会伪装成恶心、心慌胸闷。颈椎骨质增生和颈椎间盘突出，对颈部分布的极其丰富的交感神经会产生不良刺激。而这些强烈的刺激信号，则会沿着交感神经向下传到内脏的血管。并使胃部出现不思饮食、腹胀不适、打嗝嗳气、上腹隐痛甚至恶心、呕吐等一系列症状。

颈椎病很容易被误诊，其症状有时会像高血压、心脏病，出现心慌胸闷或者血压升高等症状，但其实是交感神经型颈椎病。

这些病可能伪装成犯困。如果你晚上能保证7~8小时的睡眠，白天还是爱犯困，就应该警惕一些疾病了。

肥胖、高血压等人群，或有长期大量饮酒、摄入高脂、高糖饮食等危险因素，且经常犯困，应尽早去医院检查血脂。高血脂患者的体内血液流动相对缓慢，影响红细胞的携氧能力，且高血脂在动脉内形成粥样硬化斑块，易造成血管管腔狭窄，导致大脑缺血缺氧。

疲乏、困倦也是贫血最常见的症状，还可能伴有头晕、头痛、耳鸣、眼花、注意力不集中等症状。如果有上述症状，最好到医院做一个血常规监测，明确诊断。

帕金森病或伪装成失眠、抑郁。人们熟知的帕金森病表现是肢体抖动、动作缓慢不灵活、肢体僵硬、行走不便等“运动症状”，却忽视了失眠、抑郁、焦虑等早期出现的“非运动症状”，往往错失最佳治疗时机。其实很多帕金森病患者早在几年前就已出现‘非运动症状’，包括抑郁、焦虑、便秘、失眠、记忆力减退、嗅觉丧失等，但易被误诊为脑萎缩、抑郁症等病。这些‘非运动症状’一般在帕金森病早期、在‘运动症状’前就出现了，贯穿整个病程，建议提早干预。 据《银川晚报》

健康生活

老年高血压 除了吃药还可这样做

高血压是最常见的慢性病之一。为改善生活质量，延长寿命，降压治疗很重要，无论是否选择药物治疗，都要保持良好的生活方式。这其中就包括：健康饮食、规律运动、戒烟限酒、保持理想体重、改善睡眠和注意保暖等6个方面。

健康饮食 减少钠盐摄入，增加富钾食物摄入，有助于降低血压。建议每日摄盐量应小于5g，老年高血压患者适度限盐。鼓励老年人吃多种新鲜蔬菜、水果、鱼类、豆制品、粗粮、脱脂奶，及其他富含钾、钙、膳食纤维、多不饱和脂肪酸的食物。

规律运动 老年高血压及高血压前期患者进行合理的有氧锻炼可有效降低血压。建议老年人进行适当的规律运动，每周不少于5天，每天不低于30分钟的有氧体育锻炼，如步行、慢跑和游泳等。不推荐老年人剧烈运动。

戒烟限酒 戒烟可降低心血管疾病和肺部疾患风险。老年人应限制酒精摄入，男性每日饮用酒精量应小于25g，女性小于15g。白酒、葡萄酒（或米酒）或啤酒饮用量应分别少于50ml、100ml和300ml。

保持理想体重 超重或肥胖的老年高血压患者可适当控制能量摄入和增加体力活动。维持理想体重（体质指数20.0-23.9kg/m2）、纠正腹型肥胖（男性腹围≥90cm，女性腹围≥85cm）有利于控制血压，减少心血管病发病风险。但老年人应注意避免过快、过度减重。

改善睡眠 保证充足睡眠并改善睡眠质量对提高生活质量、控制血压和减少心脑血管疾病并发症有重要意义。

注意保暖 老年人对寒冷的适应能力和对血压的调控能力差，常出现季节性血压波动现象。应保持室内温暖，经常通风换气；骤冷和大风低温时减少外出；适量增添衣物，避免血压大幅波动。 据《北京青年报》

健康之道

老人冬季戴帽子好处多

隆冬时节，人们总会穿上厚厚的冬装，但许多人却没有戴帽子的习惯。殊不知，头部血管、神经密集，做好保暖对身体健康尤为重要。

老年人戴帽子的好处

降低心脑血管疾病发病风险。戴帽子可以保护头部不受寒风侵袭，会大大减少这一危险因素。很多老人冬天会头晕、头痛，其实就是寒冷造成脑血管收缩所致。对体质较弱、慢性病较多的老年人来讲，寒冬戴帽子不仅能保暖，而且还可减少心绞痛、心梗、脑溢血等的发病几率。

预防感冒。头部是人体散发热量最大的部位之一，受风寒容易导致疾病。冬季外出戴帽子，就不会因头部过多散热而引起全身热量变化。冬季室内外的温差比较大，一冷一热容易导致免疫力差的老人感冒。

缓冲意外伤害。帽子就像个软头盔，可以在老人摔倒、遭遇磕碰时起到一定缓冲作用，减轻头部意外伤害的伤情。

戴帽避免错误习惯

专家提示，一些常见的错误戴帽习惯应尽量避免：

1.进屋立刻摘帽。如室内温度不够高，立刻摘掉帽子会造成人体热量迅速散失，出汗后更容易感冒或引发心脑血管疾病。如果室内已经很热，可以进屋后稍微平静一下再摘掉帽子。

2.长时间戴帽。头皮油脂分泌较为旺盛，长时间戴帽子会导致头皮毛孔呼吸不畅，皮脂堆积于头皮，容易形成皮屑、头痒或皮肤炎症，进而造成脱发。尤其是受帽边压迫的发际、发根处，更易脱发。所以最好早晚外出时戴，正午阳光好时不戴帽，让头皮透透气。

3.一顶帽子戴一冬。头皮分泌的油脂加上出汗、沾染灰尘，帽子的里衬和帽檐就会变油，滋生大量细菌，如果不及时清洗很容易引发毛囊炎等疾病。建议毛线帽、棉布帽等每周清洗一次，皮革材质等不好清洗的帽子，可用干净的毛巾蘸取温水擦拭。 据《生命时报》

小贴士

老年人挑选帽子有讲究

很多老人选择帽子只考虑保暖，忽略了透气问题。在室外活动，尤其是快走、跳广场舞等，时间久了难免会出汗，帽子透气性差除不利于散热外，还可能会造成皮炎、湿疹等皮肤病。建议老人尽量选毛类材质和毛皮材质的帽子，因为这类材质柔软、保暖，而且透气性较好；尽量避免选择人造革或合成革类材质的帽子，虽然挡风性很好，但是透气性较差。

戴帽子应以不遮挡视线为第一原则。有帽檐的，建议选择帽檐短一些，宽度最好小于5厘米的。如帽檐较长，戴时则要向上调高一些，不能压住眼睛，保证视线开阔，以免行走时带来危险。同时，老年人戴帽子不宜太紧，以戴上不会紧压头发，让头皮有透气的余地为宜，最好选择比头围大1~1.5厘米左右的款式。另外，老年人的帽子需要质地厚一些，防寒的同时也能在必要时缓冲头部所受的撞击和摩擦。

养生小窍门

掩耳弹脑 补气益肾

中医认为，肾开窍于耳，耳通于脑，脑为髓之海，肾虚则髓海不足，易致头晕、耳鸣。弹脑时掩耳和叩击的动作可对耳产生刺激，起到调补肾元、强本固肾之效，对头晕、健忘、耳鸣等肾虚症状有预防和康复作用。补益肾气还有利于延缓衰老、延年益寿。此外，叩击脑后穴位，如玉枕、风池穴等，可起到防治头痛、眩晕、后脖子僵痛、中风、口眼歪斜等作用。

弹脑的具体操作方法是：两手掩耳，掌心捂住两耳孔，两手五指对称横按在两侧后枕部，两食指压中指，然后食指迅速滑下，叩击枕骨。双耳可闻及若击鼓声，可以击24下或36下。早晨起床前、晚上临睡前，在床上盘腿静坐，依法练习。每天练习，长期坚持。叩击动作的轻重，要视自身耳部所能承受的程度而定，不能一味追求力度，否则易造成耳部不适或意外伤害的发生。患中耳炎或鼓膜穿孔的人不能弹脑。

弹脑常用的玉枕穴，在后发际正中直上2.5寸，旁开1.3寸平枕外粗隆上缘的凹陷处；风池穴在颈后枕骨下，与乳突下缘相平，大筋外侧凹陷处；脑户穴在枕骨粗隆上方。

养生食尚

桂圆茯神茶补血安神

冬天老人更易产生悲伤的情绪。常喝补血安神茶，可以收敛神气，使神志安宁、情绪安静。桂圆肉益气补血、安神定志；红枣补中益气、养血安神；茯神是茯苓菌核中间天然抱有松根的白色部分，祛湿的功能较茯苓弱，但宁心安神的功能更强；乌梅收而不涩，能生津液、消食积、酸甘化阴。 晚综

做法：取鲜桂圆肉20克、茯神15克、乌梅2个、红枣（去核）5个。材料洗净，锅内倒入适量清水煮沸，加入上述材料煮20分钟即可。