

大脑变笨 眼睛早衰 身体僵硬 交流障碍 电脑让健康倒退很多年

本版主持人
医疗·健康新闻部主任:王淑云
电话:13939258016
E-mail:yjlxwb@163.com

有了电脑,人们几乎可以足不出户,做好购物、存钱、交水电费、买飞机票等生活琐事,享受到影视、音乐、游戏等各种娱乐,甚至能够将会谈、炒股等工作转移至这方寸之间。但与此同时,人们的身体却在一种快乐中经历着痛苦。英国伦敦大学教授斯蒂夫·琼斯在《科学导报》上撰文指出,在电脑全面普及的年代,人脑退化的速度已经超乎想象。

电脑给身体带来的“副作用”

电脑等科技产品的发明是为了让人们生活更方便快捷。这个初衷电脑已经达到了,但不可否认,科技越发达,人类似乎越懒惰,身体机能越退化。

大脑不断缩水。一项研究显示,每天花大约10小时上网的大学生大脑中的灰质,比每天上网两小时以下的学生要少很多,而灰质是负责大脑思考的部分。英国一项研究表明,在普及电脑后,儿童的“高层次思考能力”明显降低,孩子越来越笨。

年轻人患上“痴呆症”。韩国一项以2030名上班族为对象的调查显示,63%的人觉得自己有健忘症,20.4%的人认为,这是手机、电脑等无须直接用大脑去记忆的因素所致。专家认为,提笔忘字,就是很好的例子。

眼睛提前衰老。长时间对着电脑屏幕,会出现视觉模糊、视力下降、眼睛干涩、发痒、灼热、疼痛和畏光等不适。眼球长时间暴露在空气中,泪膜保护功能下降,还易产生视疲劳。

鼠标手、冻结肩、电脑脸。这三种是最常见的“电脑病”,不仅会导致手指、手臂、

头部、肩膀的疼痛、麻木,甚至可能危害手部的神经系统,并对心肺功能造成损害。

语言、阅读能力退化。专家指出,用惯了电脑,导致很多人只会用零散的语言交流;用游戏和电视节目取代了传统阅读,以至于2010年我国国民人均阅读图书只有4.25本,而这个数字在发达国家是10本以上。

人际交往障碍。研究发现,从事计算机或软件开发的人,往往会在人际关系上受挫,从而产生不同程度的心理障碍。专家表示,天天对着电脑,还易引起网络孤独症、人际信任危机等多种交际障碍。

摆脱电脑的“奴役”

应该说,电脑已把大部分人的生活牢牢捆绑。专家呼吁,现代人须从自身细

节做起,在用电脑的同时,学会远离电脑。

把网上能做的事情转移到现实中。在网上阅读、下棋、逛商店,远远不如现实中做这些事来得健康。

给自己建一个时间表。依赖电脑的人,往往对时间观点比较模糊。专家表示,应该严格要求自己,该睡觉的时候睡觉,该起床的时候起床,顺应规律。

过滤垃圾信息。网络信息如同沙漠,要想远离,就需要学会对信息进行甄别,进行有目标的浏览。专家说,现在的电脑和网络,就像被污染的食物,外表看起来光鲜,但实际存在着很多问题。所以,在平时的上网过程中,最好对信息进行筛选,只看需要的内容,以减少用电脑的时间。

(据《生命时报》)



鹤壁市健康教育中心 保健与健康讲座

勤动脚踝护心脏

脚踝分布着淋巴管、血管、神经等重要组织,既是脚部血液流动的重要关口,又是联系人体足部和身体的交通枢纽。柔软而有弹性的脚踝有助于静脉血液回心,相反,如果脚踝老化僵硬,容易导致血液回流不畅,从而加重心脏负担。

中医学认为,经常活动踝关节,不仅可以刺激脚踝上的商丘、解溪、中封、昆仑等穴位,还可刺激足部的涌泉、太冲、隐白、内庭等穴,调理疏通了人体近半数经络,既能运行气血、补益肝肾,又能防治高血压、便秘、眩晕、失眠、神经衰弱、消化不良等病症,达到强身健体、延年益寿的作用。因此,每天不妨抽点时间做做踝关节

运动,可缓解高血压症状,还能够促进全身的血液循环,增加回心血量,从而起到保护心脏、预防中风等作用。

1.旋踝:自然站立,其中一脚站立,另一只脚旋转画圈,双脚交替进行,也可取坐立或仰卧位进行,最好是站立旋踝。每日一次或早晚各一次,每次15分钟左右。

2.拉伸回勾:取坐位,呼气时一脚着地,另一只脚向前下方伸直,尽量伸展脚踝前端的肌肉和韧带,保持姿势约1分钟;吸气时脚尖尽量回勾,保持姿势约1分钟。呼吸速度不宜太急,两脚交替,各做10次。

3.踮脚:两脚脚尖前1/3着地,其余2/3悬空站立,踮起脚尖,放下;再踮起,再

放下,重复10次。这种锻炼方式没有太多限制,随时随地可以进行,无论是公园、办公室或在家看电视的时候,都可以做。但需要注意的是,活动脚踝时速度不可太快,切忌用力过大、过猛,以防踝关节软组织损伤。



排尿困难是不是患了前列腺增生?

患者问:近两年来,我一直排尿困难,且伴有尿等待、尿无力、尿线细等症状,是不是得了前列腺增生,该如何治疗?

爱民医院男科专家答:前列腺增生的主要症状是排尿不畅、无力、尿频、尿急、夜尿增多、尿等待、尿后淋漓不尽,常合并有尿路感染、尿潴留、尿路结石。有人问为什么前列腺会生病呢,原因有很多,如久坐、久站、抽烟及饮酒等不良生活习惯;尿道炎、睾丸炎、膀胱炎等引起的并发症;不洁性行为带来的病菌,包茎、包皮过长造成的炎症;精神紧张和压力过大等。

一般前列腺疾病有前列腺炎、前列腺增生(肥大)和前列腺癌三大类。其中前列腺炎是世界公认的顽症,甚至有“不是癌症的顽疾”之称。

相关部门的调查显示,青壮年时期的男性中有35%~40%会患有不同程度的前列腺炎,50%以上男性不育症是由前列腺疾病引起的并发症所致,80%以上的男性长期受前列腺增生疾病的困扰。患有前列腺增生的老年朋友为避免发生尿中毒,应重视尿频、尿急、小便淋漓不尽等症状,因为这是病症的信号,若不及时治疗,很可能会发生尿中毒。前列腺增生的治疗主要分为药物治疗、手术治疗、物理化学治疗三种,最为有效的治疗方式则是经尿道前列腺汽化电切术切除增生的前列腺。

爱民医院引进德国膀胱镜、前列腺汽化电切镜、腔道微波治疗仪以及“太阳神”男性性功能诊断治疗康复系统,为开展男科系统疾病的诊断与治疗奠定了坚实的基础,真正做到专病专治,规范、系统地治疗各种男性疾病,已使众多生殖泌尿系统疾病患者痊愈。

专家热线:3326120

宫颈疾病 治疗不及时或可致癌

患者问:我患有宫颈糜烂,还没有生育,很害怕这辈子怀不上孩子,更害怕发展成宫颈癌,该怎么治疗?

爱民医院妇科专家答:宫颈糜烂是慢性宫颈炎的一种表现形式,是一种常见的妇科疾病,在临床上常表现为白带异常、外阴瘙痒、腰酸酸痛、小腹坠胀等症状。在宫颈糜烂的初期,很多患者并无特别不舒服的地方,因此会忽略对宫颈糜烂的治疗。有很多女性认为宫颈糜烂不是什么大病,治与不治无所谓,其实宫颈糜烂必须及时治疗,延时治疗宫颈糜烂后患无穷。宫颈糜烂会引起不孕,发生宫颈糜烂,尤其是中度、重度宫颈糜烂时,宫颈分泌物会明显增多,质地黏稠,并有大量白细胞及致病病菌,使阴道正常生理环境受到破坏,炎症刺激宫颈黏膜增生堵塞子宫颈口,妨碍精子进入宫腔,影响受孕。

宫颈糜烂可导致并发症,并引起更严重的病变,使癌变几率增大。据资料显示,有宫颈糜烂的妇女,宫颈癌发生率高于普通人群近十倍,如果不能及时有效地治疗,就会逐渐向宫颈癌方向发展。从宫颈细胞学异常发展为宫颈癌一般需要6年至8年的时间。防治宫颈癌的关键在于:定期进行妇科检查,采用TCT宫颈防癌细胞学检查、阴道镜、活体组织病理检查等方法对早期发现宫颈癌都非常有好处。

爱民医院拥有TCT宫颈防癌细胞学检查、阴道镜、美国新一代高频电磁波技术(即LEEP技术),治疗宫颈糜烂快速、高效,仅需十几分钟,不会改变宫颈的原有生理状态,治疗糜烂的同时,修复损伤的宫颈,使其变得光滑如初,未育的女性同样适用,不影响生育能力,无须住院,在门诊即可完成,手术后不影响生活质量,使患者重获和谐美满的生活。

专家热线:3326120

梦幻可视无痛人流术3分钟 轻松解决意外怀孕烦恼

可视 无痛 微创 安全 快捷 保宫
该技术具有定位准确、安全性高、手术时间短等优点,是迄今为止对身体伤害最小的人流术,并可提前10天终止妊娠,是目前摆脱意外怀孕烦恼的首选方案。
不伤宫颈、身体恢复快,不影响工作和学习;术后采用短波治疗,迅速恢复子宫机理,不影响生育。
开展处女膜修补术、阴道紧缩术。

爱民医院24小时
意外怀孕援助热线: 3326120

无痛包皮、包茎环切术

让男人从此“抛头露面”摆脱束缚

微创·无痛·恢复快·费用低

包皮过长和包茎是先天的发育异常,包皮过长是指包皮遮盖阴茎头部,只有用手将包皮上翻,或当阴茎充分勃起时阴茎头和冠状沟才能露出来;包茎是指包皮口过小、过紧、不能上翻或勃起仍不能露出龟头和冠状沟。

微创包皮、包茎环切术的优势:

- 1.手术只需几分钟,安全、无痛、微创、手术效果好;
- 2.随治随走,不用住院,不影响正常工作和生活;
- 3.一次治疗,“性福”一生,术后有效提高性生活质量;
- 4.有利于防止性传播疾病感染,并对早泄有一定的辅助治疗作用。

专家康复热线:0392-3326120

不插管、无痛苦检查胃肠疾病

金标准:查幽门螺杆菌 只需呼一口气

C14呼气检测仪体外检查,不插管。患者只需呼一口气,即可快速、准确地诊断出是否感染幽门螺杆菌及其数量。

如果长期胃部不适,胃胀、胃痛、胃酸,伴有口腔异味,首先要查明是否感染幽门螺杆菌。在胃溃疡患者中,幽门螺杆菌检出率为70%-90%。现代医学研究表明:幽门螺杆菌是消化性溃疡和慢性胃炎的罪魁祸首,也是世界卫生组织认定的胃癌第一类致癌源。及时地诊断并杀灭幽门螺杆菌是防止胃病反复发作、治愈胃病的有效途径。

爱民医院咨询电话: 3326120