



量血压选左手还是右手？ 30条医生最想告诉你的小知识



医院就诊时，常常是患者太多、医生太少，每次看病都没时间闲聊。其实有些医疗健康小常识，医生们一直都想对大家说。

内科

- 1、量血压时，最好把左右手都测一下。通常以高的那个为准。多测几次求平均值，血压值更准确。
- 2、每天梳头 100 下并不能健脑。学一种乐器，学一门语言，学一个新手艺……这些对大脑更有好处。不过梳头 100 下也有好处，毕竟常用那只手会更壮一些。
- 3、不建议靠喝红酒，保护心脑血管。动物实验表明，红酒中的白藜芦醇可能对心脏有益。但如果把有效剂量换算到人身上，相当于每天要喝 1000 升左右的红酒。这谁受得了？而且，酒精伤肝且致癌。
- 4、得糖尿病并不是因为糖吃多了。糖尿病的病因很多，比如先天的遗传因素、后天的环境因素等，跟吃糖没有必然联系。但少糖少油的饮食，还是会降低发病的风险。
- 5、无论哪种贫血，吃阿胶、红枣、红糖都没用。缺铁、缺乏维生素 B12 和叶酸、重金属（铅）、遗传……这些常见的贫血病因，吃它们都没法解决。
- 6、打鼾不是睡得香。打鼾是呼吸不畅导致的响声，严重打鼾可能导致“睡眠呼吸暂停”，很危险，建议及时咨询医生。
- 7、如果出现下面的情况，很可能是中风征兆。一侧肢体麻木，活动不便；口角歪斜；说话不清；头晕头痛；昏睡，很难叫醒；甚至剧烈呕吐、全身抽搐、大小便失禁等。及时去医院检查治疗，不要耽误时间。

8、先考虑从食物中摄取钙。我国成年人推荐每日钙摄入量是 800 ~ 1000 毫克。如果每天，喝奶可以保证在 300 毫升以上，深绿色蔬菜能吃够 1 斤以上，再配合其他日常饮食，是可以达到推荐的量的，可以不用额外吃钙片。

外科

- 9、烫伤了，别乱抹东西。正确的处理方法是：冲（冷水 / 自来水冲，不要用冰水）；脱（脱下烫伤处的衣物）；泡（在冷水中持续浸泡）；盖（盖上干净的纱布或毛巾）；送（送往医院）。烫伤后涂牙膏、酱油、猪油、面粉……统统不可取。
- 10、一天大便 3 次到一周大便 3 次，都是正常的。只要便便的样子正常，别纠结次数。
- 11、不管有没有高危因素，50 岁以上都应该去做一次肠镜检查。一次检查，排除危险。
- 12、骨折的病人，反而不太适合喝骨头汤。因为它最补的不是钙，而是脂肪。骨折了行动不便，吃胖了反而增加负担。想补钙，多吃深绿色蔬菜、豆制品和牛奶。
- 13、吃“发物”不影响伤口愈合。真正影响伤口愈合的因素是：年龄、高血糖、感染、局部血液循环状况、吸烟……各种忌口、不吃东西，容易营养不良，更会妨碍伤口愈合呢。
- 14、要强健膝盖，每天坚持做靠墙静蹲。膝盖不要超过脚尖，也不要内扣。蹲的多低，以膝盖不觉得痛为准。坚持上半分钟左右，重复五六次。觉得累了就站起来。

肿瘤科

- 15、肥胖会增加肿瘤发病率。研究证明，肿

瘤发生的风险，会伴随肥胖程度的增加而增加。幸运的是，和其它致癌因素相比，肥胖是一种可以逆转的致癌因素。管住嘴，迈开腿，控制好体重。

16、不存在能防癌抗癌的食物。大蒜、绿茶、秋葵等能防癌抗癌的说法，都没有经过科学考证，如果吃某种食物就能一劳永逸、远离癌症，这样医院恐怕要开到菜市场了……

17、吃“发物”不会让癌症复发。现代医学中，并没有“发物”一说，所以基本不存在忌口的说法，而一种食物就能让癌的复发的说法更是没有科学依据。实际上患者更应该吃一些高蛋白、易消化的食物，保证足够的营养才有利于治疗后的恢复。

妇产科

18、宫颈糜烂不是病。看到治宫颈糜烂的医生，最好掉头就走。因为宫颈糜烂不是病，绝大多数情况都是正常的生理改变。

19、传统的坐月子有害产后的妈妈的确需要护理，但绝对不要不洗头、不洗澡、不刷牙、不下床、不出门……

儿科

- 20、6 个月之内的宝宝不需要额外喝水，1 岁以内的宝宝也不要吃盐。因为母乳和婴儿配方食品里都有了。
- 21、不要给 1 岁以下的宝宝喂蜂蜜。蜂蜜中可能含有肉毒梭状杆菌，产生肉毒素。小于 1 岁的宝宝肠道环境很脆弱，对毒素反应更敏感。吃了蜂蜜后容易中毒，出现严重症状。
- 22、孩子也怕热，不用里三层外三层地裹着。有一种冷，叫做爷爷奶奶姥姥姥爷觉得你冷；有一种“病”，叫做“穿衣强迫症”。

23、宝宝感冒发烧，不要用酒精擦浴，也不要捂汗。酒精擦浴可能引起酒精中毒。捂得太紧，热坏了、脱水了，孩子只会病得更重。

口腔科

24、80 岁的老人也能有 20 颗健康的牙。不要再觉得“老掉牙”是宿命，只要你定期看牙医，坚持护牙。

皮肤科

25、吃再多胶原蛋白也不能美容。吃进去就成了氨基酸，并不能直接变成皮肤上的胶原蛋白。涂在脸上也没用，因为皮肤吸收不了这种大分子物质（蛋白质）。好好吃饭多喝水，这才是皮肤变好的基础。

26、防晒不仅能防止变黑，还能预防皮肤癌。阳光中紫外线可能引发恶性皮肤肿瘤，所以需要晒太阳，但别晒太狠。注意抹防晒霜。

五官科

- 27、关灯玩手机、看电视、看电子书……对眼睛伤害更大。既然关了灯，就安心睡觉吧。
- 28、卡了鱼刺不要吞饭。试着咳出来、夹出来，不行就去看医生。
- 29、配一副合适的老花镜。上了年纪，眼睛生理调节功能下降，会出现老花。提高环境亮度，把手机字体调大，避免长时间连续看书看电视，都对眼睛好。建议去正规医疗机构验光，配一副合适的老花镜。
- 30、不要用指甲、掏耳勺、火柴棍等掏耳朵。用指甲、掏耳勺、火柴棍或其它细棒状物，伸进耳道用力掏容易损伤耳道皮肤甚至鼓膜。况且，大部分人耳屎是可以自行排出的。

（来源：上海发布、丁香医生）

立冬时节，暖身先暖心

进入立冬，预示着冬天来临。每年 11 月至来年 3 月，属心血管病引发猝死的高峰期。上海远大心胸医院孙宝贵教授解释，由于冬季人体新陈代谢缓慢，受冷空气刺激，血管会骤然收缩，易导致血管阻塞，从而诱发心血管疾病的发作或复发。

冠心病患者保暖先保头、颈、手

孙教授表示，一般血管狭窄 50% 时并没有明显的状况，但是冬天血管收缩的时候会导致病情加重，出现症状。对有心脑血管疾病的患者来说，头部、颈部和手部的保暖尤为重要，因冬季人体散热最多的部位是头部，这些部位受寒可引起末梢血管收缩。对高血压病人来说，寒冷使血管收缩得更厉害，血流也受到影响，随之而来血压也更易升高，诱发心血管疾病的概率大大增加。因此，高血压人群冬季保暖显得非常重要，应避免身处温差大的环境，保证头、颈部的暖和。一些血管弹性较差的高血压患者，在冬季一天之内的血压波动往往会增大，同时，寒冷也可诱发冠状动脉痉挛，使管腔持续闭塞，或挤压斑块使内膜损伤，血小板聚集，血栓形成使管腔急性堵塞，可导致急性心肌梗塞。

药物调整要由医生来衡量

由于冬季是心血管疾病的高发季节，因此由心血管完全堵塞造成的心肌梗死事件在冬季明显增多，尤其是清晨时分诱发的几率大大增加。高血压病人清晨高峰值的血压，极易触发斑块破裂，对身体造成不可逆转的损伤。有些患者估计到了这种危险，自行在冬季加重药量，以期得到更好的控制。“我们不主张双倍用药。药

物的调整是依据患者疾病控制的情况而来，如果夏天吃一颗药可以控制，到了冬天不能解决问题，那么就要请医生重新调整治疗药物，但绝不是双倍用药。调整后，可能是药物剂量和配比有所变化，也有可能是同时服用两种不同机理的降压药，来达到相互弥补的作用等等。总之，具体的药物调整一定要由医生来衡量。”孙宝贵教授说道。

作为基础的预防措施，养成良好的生活习惯对控制病情有着一定的积极意义，尤其是对那些身体已经发出危险信号的病人。气温的降低、寒冷，在不知不觉中就会触发危险因素，诱发器官病变，加重病情。因此，冬天一定要更加注意，而很多患者发病时根本不知道自己患病，还以为是偶然的触发因素所造成，其实疾患已经潜伏了很久。稍有不适，建议及时到医院就诊，并配合医生的随访工作，安全过冬。

专家介绍

孙宝贵

主任医师、教授、博士生导师、国务院政府津贴享受者、上海远大心胸医院终身院长。曾任中华医学会心血管病分会、中华医学会电生理与起搏学会等 12 家国内学会的委员、常委、副主任委员或主任委员。现任心电学会常委；心力衰竭学会常务副主委。

承担和参加各种科研项目 18 项，共获省市级科研成果奖 9 项，国家专利 5 项（3 项获上海市优秀发明专利奖）。擅长冠心病、心肌病、心力衰竭、心律失常等疾病的诊断和治疗，尤其在心脏起搏、心脏电生理和射频消融术，以及 PCI 等介入性心脏病治疗手段方面有特殊专长。

Merry Christmas



海上明珠影城

aurora international cinema

❄️ 上海光大店 ❄️

12月24日 一周年店庆

活动时间：12月24日

活动当天，19:30分为影城店庆专场，在影厅内举行有奖竞猜环节、切蛋糕仪式、抽奖环节等，并观看12月热映影片，受邀人员将获得1份1周年店庆伴手礼，更有圣诞老人现场派发小礼品活动。即日起，快加入我们吧，将有机会成为受邀嘉宾。

会员专属特惠

活动时间：12月1日-12月31日

每周五19点30分为会员特惠专场，仅需20元即可观影并获赠1份专属套餐（1杯新的果汁+1份迷你爆米花），会员卡每卡每场次仅限2次优惠。

会员专属套餐

1杯 新的果汁

1份 迷你爆米花

¥20



📍 漕宝路68号光大生活广场2楼

☎️ 021-54368002