

头晕恶心？身体若有这些变化，或是脑供血不足！小心血管堵塞！

29岁的小李，最近工作的时候总感觉到头晕乏力，做事注意力难以集中，早起睡醒也是迷迷糊糊的。去医院做了体检，高血压、高血脂统统没有，颈椎也没什么问题，脑部CT、核磁共振也没有异常，那问题到底出在哪里了呢？

医生在排除了各个项目后，充分怀疑小李这是体位性脑供血不足。原来小李平时就有一些低血压，加上工作任务繁重，长时间坐在电脑面前，压力较大，饮食也不规律，引发了体位性低血压，造成脑部供血不足。

脑供血不足，指的是由于脑动脉循环发生障碍，使得脑部供血不足而引起的一系列不适症状。这也是一种非常常见的脑血管疾病，一旦出现这种情况，会导致大脑的动脉供血量严重缺乏。不但很容易使人出现一系列不适感，还会导致大脑功能受到严重影响。

西安中医脑病医院脑病三科主任王凌提醒：如果发生脑血管闭塞现象，就会诱发脑血栓形成，对健康以及生命都有着较大危害。

脑供血不足是如何导致的？

1

气虚两虚所致

脾胃较为虚弱、长时间久坐的脑力工作者和女性群体，最易引发低血压，气血两虚时心脉鼓动无力，造成血液无法顺利输送到各端，引发脑部缺血，头晕目眩。

2

免疫力低下导致

免疫力功能低下，体内抗体不足，易引发各类小病，内分泌功能调节失调，再加上长时间保持一种姿态，环境压抑等原因。

脑供血不足有哪些症状？

01

头晕目眩

出现经常性的头晕，一般持续十几秒或者是一两分钟。如果您有这种头晕的症状，一定要注意检查。

02

出汗、心悸、恶心

在工作当中自觉心跳增快，出现出汗、心悸、恶心，早晨起来没有胃口，食欲减退，上腹部恶心，甚至会出现干呕。

03

视物模糊

无论休息的时间有多充足，醒来的时候头晕目眩，注意力难以集中，时常犯困，精神涣散。

04

抑郁焦虑

长期脑供血不足，会影响到大脑细胞的正常代谢，导致大脑功能受到影响，从而出现一些大脑功能降低的现象，就会使患者整日出现非常明显的身体疲乏、精神不振，以及注意力降低、思维能力下降等症状。

有的患者会表现出性格、情绪方面的改变，比如性格变得比较暴躁且容易被激怒，甚至会出现抑郁和焦虑情绪。

05

说话困难

由于大脑供血不足，就会导致运动神经功能出现障碍，从而使人的面部出现一些异常表现。比如嘴角突然歪斜，并且出现说话困难、吐字不清楚或者是词不达意的现象。

如何预防脑供血不足？

01



避免久坐不动

无论在工作中还是生活中，尽量避免久坐不动，时常活动筋骨，适当进行运动，疏通血液在体内的循环，提升血液的活性。

02

注意饮食

不要吃过高油、高盐、高糖、高胆固醇以及辛辣刺激食物，多吃一些蔬菜、水果、粗粮类食物，而且要适当搭配鱼肉、牛奶、豆类等富含优质蛋白和不饱和脂肪酸的食物。

03

保持愉悦的心情

生气容易伤肝，过度兴奋伤心、大悲大

痛伤胃，多愁多思伤脾，惊恐担忧伤肾，日常生活中情绪过度变化，容易造成内脏的变化，影响身体健康运转，降低人体免疫力。所以在生活里，要保持平稳的心态，开阔胸襟。

王凌主任提醒：对于脑供血不足症状较为明显的人群来讲，一定要快速前往医院就诊。

根据脑供血不足的原因，以及脑供血不足的程度，在医生指导下，适当服用一些药物进行相应的治疗，才能够快速改善脑供血不足现象。

体检查出“轻度脂肪肝”要不要紧？做好6件事，或许能帮你逆转



关于轻度脂肪肝，可能很多人都听说过不必在意、可以自行逆转的说法，那么这种观点真的可信吗？事实上，通过加强身体保养、调整生活习惯，轻度脂肪肝确实是可以有效逆转的。

不过这并不是说可以完全不重视，如果任由轻度脂肪肝恶化发展为中度或重度脂肪肝的话，则需进行药物治疗，否则很可能

会对身体健康造成严重损伤。

下面就一起来看一看想要逆转轻度脂肪肝，具体应当怎么做？

1、由医生进行诊断

对于脂肪肝患者来说，首先要做的就是由医生进行专业诊断，确定病情到底处于哪一阶段。千万不要依赖体检报告或生活经验而自行判断自身属于轻度脂肪肝。如果

出现误诊的话，是很容易对肝脏健康造成重大影响的。

因为中度和重度脂肪肝仅仅通过身体调养、饮食调整是无法达到治愈效果的，时间长了，很可能会因病情恶化而导致肝硬化或肝癌。

2、远离高油食物

“脂肪吃多了就会得脂肪肝”是生活中经常听到的一句俗语，这句话其实并非是无科学依据的。

因为当脂肪摄入过多时，确实会因加大肝脏代谢负担而引发肝脏疾病。尤其是当多余的脂肪无法及时分解代谢时，就会在肝脏内部大量堆积，从而引发脂肪肝问题。

所以想要解决脂肪肝烦恼，保持清淡饮食、远离高油食物的是非常重要的。

3、坚持锻炼

对于轻度脂肪肝患者来说，想要有效缓解病情，坚持锻炼是非常重要的一点。因为通过多锻炼是可以有效提高代谢速度，为肝脏减负的。

不过在锻炼过程中一定要控制好运动量，千万不要为了追求治疗效果而过量运动，这是很容易导致身体受伤的。

4、保持心情舒畅

保持积极乐观的心态、尽量使情绪维持平稳对于治疗轻度脂肪肝是非常有帮助的。如果经常发怒、生气的话，很可能会导致肝脏病变进一步加重，这对于疾病治疗是

非常不利的。

所以在平时生活中，脂肪肝患者一定要注意及时调节情绪、合理宣泄压力。

5、戒酒

饮酒是很多人都有不良的习惯，尤其是当朋友聚会或工作应酬时，有的人甚至会出现频繁醉酒或酗酒的情况。然而对于脂肪肝患者来说，这种不良行为是一定要尽早改正的。

因为经常饮酒对肝脏健康造成的损伤非常严重，如果长时间放任不管的话，后期是有可能导致肝脏癌变的。

6、按时休息

想要尽快解决轻度脂肪肝问题，保持良好的作息习惯非常有必要的。因为肝脏在夜间需要及时进入休息状态，否则是很容易会因代谢压力过大而导致功能受损的。

因此对于脂肪肝患者来说，一定要注意养成早睡早起的好习惯。一般情况下，建议此类人群在夜晚10点之前就进入睡眠状态。

以上是逆转轻度脂肪肝的方法介绍。对于轻度脂肪肝，大家一定要有正确的认识。既不能因患病而过度紧张，也不能因轻度脂肪肝可以自行逆转而长期忽略不管。

此外，对于轻度脂肪肝患者来说还需注意的一点是，即使是在自愈以后也是不能放松肝脏养护的，否则很可能出现病情反复，这给肝脏健康造成的不良影响将会非常大。

年年体检，为什么查出癌症已是中晚期？这3个原因值得深思

想必在各位生活的地区，有很多医院和体检中心都曾推出过各种检查项目，价格从上百元到数百元不等。

每年有很多人，愿意花费大量金钱进行体检，目的不单单是为了了解身体健康情况，更是为了能避免癌症出现而不自知，在患癌之后可以在早期发现癌变。

要知道，早期发现癌变的确非常重要，无论是出现在身体哪一部位的恶性肿瘤、病理状态如何，越早发现的患者，就越有生存希望，因此各种体检项目，成了最受欢迎的存在。

但是，在生活中有部分癌症患者，虽然每年都进行体检，可发现癌症时，病情依旧走到了中晚期阶段。

那么问题来了，明明按时进行了体检，为何发现癌症就是晚期呢？

1、普通体检≠癌症筛查

在绝大部分情况下，我们自费、单位安排的身体检查，基本都是普通的体格检查，项目包括了血常规、彩超、ct等等、三高筛查等，它的确是能筛查出一些普通的慢性病。在某些情况下，也可能让部分恶变疾病露出端倪，比如造血系统癌变、骨髓增殖性疾病、膀胱癌或大肠癌等。

但是，这些暴露出的血常规异常，仅仅只是异常指数而已，不能说明身体就存在恶变；

而且，内脏器官恶性肿瘤，特别是空腔器官、特殊位置器官癌变，普通的体格筛查很难查出问题所在。

比如我国较为高发的肺癌、大肠癌等，别说是进行x光线检查，普通ct也几乎难以查出问题。而只要是能通过ct筛查出的癌

变，患者的病情也几乎就走到了晚期阶段。

2、体检医生的漏诊和误诊

有部分所谓的体检机构，看似打着医院、专家、专业的旗号，但部分体检人员的水平却参差不齐，甚至有的体检中心，为了个人利益着想，雇佣没有任何资质、没有经过专业培训的人员进行体检。

就算是在体检过程中筛查出了问题，出现误诊、漏诊的几率也存在。

举一个非常简单的例子，大肠癌患者的初期症状表现为粪便潜血阳性，在患者进行粪便常规体检时，体检报告可能仅仅只是写了粪便潜血而已，很难让人联想到是肠道癌变，甚至是误认为是痔疮作祟。

3、体检发现了蛛丝马迹，但却没有重视起来

如上文中所说，部分恶性肿瘤就算是进

行普通体检，也可能暴露出异常问题。

就拿上文中提到的骨髓增殖性疾病来说，初期筛查患者可能仅仅只是血常规一个指标异常，比如血小板增多或减少等。这些血常规上的变化，如果没有专业医生诊断，很容易被患者忽视。

除此外，大肠癌、胃癌等恶变，初期症状都与普通的肠胃疾病相似，所以就存在蛛丝马迹，患者也会因种种原因将其忽略。

写在最后：恶性肿瘤并不是无法防治的疾病，而是高危人群需要找到正确筛查方式，也就是临床反复强调的“防癌筛查”。

这并不是指一种检查手段，而是按照自身年龄、家族遗传史、疾病史制定的针对性防癌筛查。如此之下，才能让癌症无处遁形，尽早发现并开始治疗。