



从指甲看健康

提醒:有些变化需警惕疾病风险

这些关于指甲的谣言你还在相信吗?

月牙越多身体越健康? 月牙越少身体越差? 月牙的学名是甲半月、半月痕,它其实是新长出来的角蛋白细胞,是伴随着指甲生长自然形成的。

而指甲是死去的、变硬变透明的角蛋白细胞,指甲生长的过程,就是新的角蛋白细胞不断取代老旧的角蛋白细胞的过程。

有的人指甲长得快,有的人指甲长得慢。新指甲每个人都会长,只不过有些人的月牙比较明显,而有些人的甲基长得靠后,看起来就像没有月牙一样,其实它只是藏起来了。

因此,月牙越多身体越健康、越少则身体越差的说法是错误的。

指甲上有竖纹代表身体不健康? 错。随着年龄的不断增长,指甲的锁水能力逐渐下降,指甲上就会出现竖纹。其实几乎每个人的指甲都会长竖纹,这是一种正常的生理现象,只是明显与否的区别。

不过,要是指甲的竖纹凹陷很深,摸起来凹凸不平的感觉非常明显,或是竖纹有颜色,就可能是疾病征兆,建议及时就医。

指甲上有白点说明缺钙? 这个分两种情况。指甲上白点、白线是白甲症,常发生于甲半月部,随着指甲生长移至甲缘,多为原发性。不需要药物治疗,除了可能会影响美观,其他并无大碍。

另一种让指甲长白斑、白点的情况则是由于外伤导致的。不小心伤到了指甲,就会导致指甲局部磨损,从而出现白色斑点。有些创伤可能是一两周前伤到的,由于指甲生长速度较慢,所以在几周后才长出来。但无论是哪一种情况,都和缺钙没有关系,不必过多联想。

长倒刺说明缺少维生素? 这是小时候听到过最多的“谣言”。“倒刺”在医学上叫“逆剥”,属于常见的甲周皮肤问题。皮肤最外面有一层非常薄的角质层,也就是俗称的“死皮”,它的表面有一层油脂,可以保证角质层的含水量,让它和下面的皮肤紧紧贴合。

但如果肥皂、洗手液用得比较频繁或是经常手洗衣服,角质层表面的油脂就会被洗去,失去了保护的角质层会变得干燥,发生剥离。换句话说,长倒刺也就是死皮剥离,跟缺少维生素毫无关系。

如果想避免长倒刺,可以在生活中减少跟清洁剂的直接接触,比如戴乳胶手套、勤涂护手

霜。需要注意的是,长了倒刺千万不要用手撕,用指甲剪剪掉即可。

指甲哪些变化需警惕疾病风险?

月牙变化 短时间内月牙突然发生变化,譬如突然变大/变小/出现/消失,需要引起注意,可能是甲状腺出了问题,建议到医院咨询医生。

指甲变薄 指甲其实就是角蛋白细胞,当指甲变得又薄又软,甚至能够轻易地被撕裂时,那么就要注意了,很有可能是营养不良,需要多补充一些蛋白质丰富的食物,比如鱼虾。过度美甲导致磨损的指甲变薄除外。

指甲变厚 极有可能是灰指甲,灰指甲属于真菌感染性疾病,会传染,首先出现在脚部,慢慢传染到手指甲。出现了这种情况需要及时前往医院治疗,不要等传染整个脚部再去治疗。

不过也不必过于担心,灰指甲是完全可以被治愈的。

指甲变色 一般而言,肺病患者容易指甲苍白,而且指趾末节肥大,甲板明显弯曲呈球面状。肝病患者的指甲则容易变黄,过去常有吸烟的人指甲泛黄的说法,这是有科学依据的。而肾病患者的指甲颜色则容易变黑。

此外真菌感染也会出现指甲发黄、发白或者发棕等情况,因此,一旦发现自己的指甲开始无故变色,一定要去医院就医咨询。

指甲出现黑线 指甲出现竖纹并不奇怪,但出现了黑线则需要警惕。如果黑线较细,颜色均匀,形状规则,则是甲母痣的可能性比较大,这种一般是良性的,不用太过于担心。

但假如黑线粗细不等,颜色不均匀,形状不规则,且有越来越大向指尖蔓延的趋势,则要警惕,可能是恶性黑色素瘤。若发现此种情况,一定要及时就医。

指甲根部出现黑斑 指甲上出现白斑、白点不必过于担心,一旦指甲根部出现黑点、黑斑,且有越来越大、向指尖蔓延的趋势,则要警惕,可能是恶性黑色素瘤。

指甲凹凸不平 指甲凹凸不平很有可能是营养不良、贫血,需要多补充一些微量元素。如果是顶针状的凹陷,则可能是甲银屑病、甲癣。

指甲脱落 如果不是因为外力导致,一旦指甲发生脱落,则有可能是由于急性感染的缘故,尤其是对于婴幼儿而言,极有可能是手足口病,需要及时前往医院就医。

(新华)

【健康红绿灯】

绿灯

多酚类食物可去除蒜味



研究发现,含有酚类化合物的食物有除蒜味的作用。吃蒜后嚼几粒花生,花生仁中的蛋白质可以有效去除蒜味。核桃仁、杏仁等富含蛋白质的坚果也有类似的功效。而虽然苹果、菠菜、芹菜所含的多酚可分解大蒜中散发臭味的硫化物,不过只能在和大蒜一起吃时才能发挥功效。

厨房海绵两三周更换一次



海绵是细菌生长的理想环境,使用时间越长,聚集细菌越多。使用脏海绵清洁餐具、厨房台面,更容易传播细菌,甚至引起食物中毒。厨房海绵最好每隔2-3周更换一次,每周可以将其放入洗碗机消毒处理。另外,餐盘餐具清洗后,应先沥干水分,再放入橱柜中。湿漉漉的餐具容易增加病菌滋生风险。

红灯

打开的食用油建议3个月内吃完



很多人为了方便,炒完菜随手把油桶放在炉灶边,这样做是不对的,高温环境会大大加快油脂氧化速度。研究发现,正常生活环境下,没添加抗氧化剂的食用油在开封2个月后会一般都会达到变质的临界点,再过几天,就会出现油脂酸败特有的“哈喇味”。一般情况下,食用油打开后建议在3个月内吃完。

颈部发黑是糖尿病信号



皮肤是全身健康的一面镜子,瘙痒、皮疹等可能是身体的预警信号。一旦血糖超标,皮肤组织的糖原含量随之增高,第一个信号就是皮肤褶皱处变黑,最常见的是颈部、腋窝、腹股沟处出现天鹅绒一样的色素沉着。遇到这种情况,不要单纯地认为只是皮肤问题,最好查查血糖。



安全使用高压锅 注意以下3件事

使用高压锅烹饪时,为保证安全,注意以下3件事:

使用前检查排气装置 如果锅体的排气装置堵塞,随着压力逐渐升高会出现炸锅情况。使用前要检查好排气管、安全阀、泄压槽这三道防线是否堵塞,及时疏通堵塞物。

避免锅内食物过多 高压锅内食物过多时,产生的

压力几乎没有安全的缓冲空间。持续加热后压力随之增高,便会引起爆炸。使用时,锅内食物一般不超过总容积的2/3,最好不超过1/2。

注意使用年限 高压锅的五大部件,“盖、孔、阀、圈、片”使用过久容易出现老化情况。一般使用超过8年的高压锅应及时更换。

(张振)

·广告·

丰台区市场监管局

打造汽车消费提质增效“样板间”工程

丰台区市场监管局以“倍增追赶、合作发展”为指引,综合施策,推动建立司法、行政、行业协会、领域专家等多元消费纠纷调处机制,着力打造丰台区汽车消费提质增效“样板间”工程,共促安全公平、放心消费在丰台。

“以案促改化”模式,化解疑难复杂消费纠纷 选取北京市接诉即办平台汽车消费纠纷典型案例,涉诉汽车经销商实施案例全面复盘,人民法官、公益律师、人民调解员和汽车三包专家着重从司法审判、行政调解、专家鉴定等角度,以案释法,共同推进“未诉先办”和“溯源治理”。

“三一多元化”模式,提升纠纷快速解决能力 联合丰台区时代风帆楼宇党委、丰台区人民

法院右安门法庭、马家堡街道司法所、人民调解员、公益律师、北京市汽车行业专家,搭建汽车消费纠纷多元化化解线上调处中心。

消费者扫一扫二维码,即刻组建“一位汽车消费者、一个专设调解室、一名专职调解员和多方联动专家”共享调处中心,为其提供多层次、低成本、高效率的纠纷解决渠道。

“合规指导化”模式,探索规范汽车市场经营秩序 执法人员发布《汽车消费服务合规指导书》,重点提示汽车经销商在开展经营活动中做到“十个不得”。汽车经销商代表签署《合规经营承诺书》,承诺保证汽车消费者的合法权益,切实提升经营服务水平,主动接受社会监督。

(刘孝孝 刘静)