

路上偶遇老同学，45岁的大姐“唰”地一下脸红了……

# 尴尬！这不是害羞，是种病



扫一扫，  
分享健康知识

文、图：今日女报/凤网记者 李诗韵 通讯员 徐珊

面红耳赤、心跳加速……噢，大把年纪了，你脸红啥？

“过于频繁的‘害羞’可不是好事，可能暗示着你身体正在起变化！”10月17日，今日女报/凤网记者从湖南省脑科医院精神卫生中心了解到，近年来，越来越多中老年人遇到“害羞”的麻烦，本以为是心理出了问题，殊不知，突如其来的脸红也可能与身体疾病有关……



## ■小科普

### 宝宝鼻炎，枕头惹祸

文/柳娜（湖南省儿童医院呼吸一科）

小亮从上个月开始在清晨就不停地打喷嚏，面部也持续长红疹，到医院检查后诊断为过敏性鼻炎——螨虫、粉尘、花粉及霉菌都是过敏源。就医后发现，惹祸的竟是枕头！

在湖南，空气相对潮湿，正是霉菌滋长的好“温床”。我们睡觉时，人的皮脂、汗液、口水会渗进枕芯里，时间长了，病菌就会像种子一样，深深地扎根于枕芯，成为疾病的幼苗。比如，枕头中最常见的菌类就是曲霉菌，它们随空气游走，在地窖、家庭花盆、肥料、电脑等处也经常发现。而曲霉菌是导致哮喘恶化的原因，特别是患哮喘的孩子们，易因此诱发过敏性鼻炎。医生建议，普通家庭中至少每3个月清洗一次。如果家中有人对尘螨过敏，清洗之前，最好先把枕芯放在阳光下暴晒。

### 转氨酶升高是病吗

文/莫宜（湖南省儿童医院检验科技师）

许多家长朋友拿到检验生化报告单疑惑——孩子既没感冒又没吃药，转氨酶为何高出一倍多？

转氨酶升高，病理状态下见于以下情况。1、内分泌机能障碍：如肾上腺皮质机能减退、甲状腺机能亢进等均可使肝脏受损；2、某些自身免疫疾病：如系统性红斑狼疮累及肝脏，可使肝细胞坏死；3、某些细菌感染；4、营养不足：饮食结构不合理如低蛋白饮食，尤其是当食物中缺乏氨基酸、维生素E的时候；5、胆道梗阻：肝外原因的胆道梗阻如胆石、炎症、寄生虫等；6、药物副作用：比如红霉素、安眠药、解热镇痛药、避孕药膏，还有半夏、槟榔、青黛等中药。

此外，在生理状态下，剧烈活动、体育锻炼、月经期时，转氨酶也可暂时升高。所以，家长不用过分担心。

### 孩子补钙的四个错误

文/杨敏（湖南省儿童医院心胸外科护师）

吃蔬菜与骨骼健康无关？错！其实，蔬菜不仅含有大量的钾、镁元素，可减少钙的流失，且蔬菜大多是钙的中等来源，如小油菜、小白菜、芥兰、芹菜等，都是补钙蔬菜。

喝饮料与补钙无关？错！饮料大多含磷酸盐，而磷酸盐会妨碍钙吸收，促进钙流失。可乐是其中害处最大者，因为其中含有磷酸。

喝了骨头汤就不会再缺钙？错！在高压锅煮两小时之后，汤里面的钙仍是微乎其微。要想用骨头汤补钙，只有一个方法：加上半碗醋，再慢慢地炖上一两个小时。醋可以有效地帮助钙溶出。

喝牛奶对补钙没有帮助？错！实际上，每250克牛奶中含有250毫克以上的钙，有丰富的钾和镁，还含有促进钙吸收的维生素D、乳糖和人体必需氨基酸。

## ■故事

### 老大姐偶遇老同学，突然脸红了

“老妈，这男同学跟你有故事啊？”近日，女儿口无遮拦的玩笑话，让45岁的戴女士非常尴尬——她怎么也没想到，偶遇一位老同学，竟因自己“唰”地一下脸红了，闹出这样一场笑话。

到底怎么回事呢？戴女士是岳阳市湘阴县人，在当地做了几十年生意。在朋友眼中，她一直是雷厉风行的女强人代表，社交能力更不在话下。

然而，不久前的一天，戴女士和女儿在街上偶遇了一位几十年未见面的男同学，对方热情地打招呼，她也礼貌地回应着聊起了天。然而，在一旁的女儿竟忍不住笑出了声：“妈，你干嘛害羞啊！”

赶紧跟老同学告别离开，戴女士拿起镜子一看——脸涨得通红，还有灼热感。真的“害羞”了吗？

“显然不应该啊！”戴女士告诉记者，这个老同学跟自己并没有太多过往交情，更不像女儿口中说的“有故事”，至于为何会突然害羞脸红，她自己也很无奈。

此后，突然脸红的经历越来越频繁，给戴女士带来各种尴尬——“之前是见老同学害羞，现在连跟年轻

## ■会诊

### 学会分清楚脸红的属性

在常人看来，容易脸红是害羞与不自信的身体信号。然而，今日女报/凤网记者在湖南省脑科医院精神卫生中心了解到，早有调查研究证明，超过85%的人曾有过突然脸红的经历，有的是心理作用，有的是身体反应，但多数突如其来的脸红症状都预示着一些疾病的出现。

“我们首先要分清楚脸红的属性。”湖南省脑科医院成人精神科副主任袁宁介绍，生理性脸红，是由人体交感神经兴奋，引起血管扩张，血液流量增大，颜色变深，反映在脸部的一抹红。这一类爱脸红的人，很容易受到气候和情绪的影响，但这种正常反应不需要进行特别的处理或者预防，只要情绪平静下来，脸红的症状一般也会随之消失。

而突如其来的身体性脸红就需要高度注意了。“很多就诊患者被自己的脸红症状所误导了，以为是心病，其实是身体出了问题。”袁宁告诉记者，这种情况更多出现在35—55岁的中老年人身上，“中老年时期是一些疾病的高发期，所以更需要关注自己的身体变化。”

### 四类疾病可能让你“害羞”

“我们经常在接受病人前，会给他们做身体检查，排除一些疾病可能。”袁宁说，但正是在这个过程中，最容易发现问题。比如，不久前，就有一位因频繁脸红怀疑自己得了社交恐惧症的大叔，体检过程中发现自己得了肺结核，而莫名脸红的症状，也是肺结核导致的。

“甲状腺功能异常、高血压、肺结核和皮肤过敏都是容易导致突然脸红的疾病源。”袁宁说，甲状腺功能异常时，患者甲状腺激素过量分泌会导致人体交感神经系统“亢奋”，从而产生焦虑或“感觉异常”的症状，让人难以放松，此时神经系统高度敏感，便容易面部潮红。

而患有高血压的人群由于心脏扩大、心肌肥厚、心肌收缩力增加等，容易引起头面部血管扩张充血，导致脸色发红。所以，如果经常脸红，我们可以考虑是否患有高血压。

另外，面部潮红也是肺结核的特点之一，常伴有食欲不振、乏力以及午后低热、夜间盗汗、咳嗽或者咯血等症状。解决办法是进行有效抗痨治疗，并辅以饮食调理，多吃含钙、含维生素的食物，帮助机体减少抗痨药物的副作用。

最后值得一提的是，服用一些降压药物如硝苯地平、尼群地平等药后，也可能出现突然脸红的情况，如果不耐受，建议跟医生要求换药。

## ■健康身边事

### 长沙大妈三天“变脸”，竟因一种贫血症

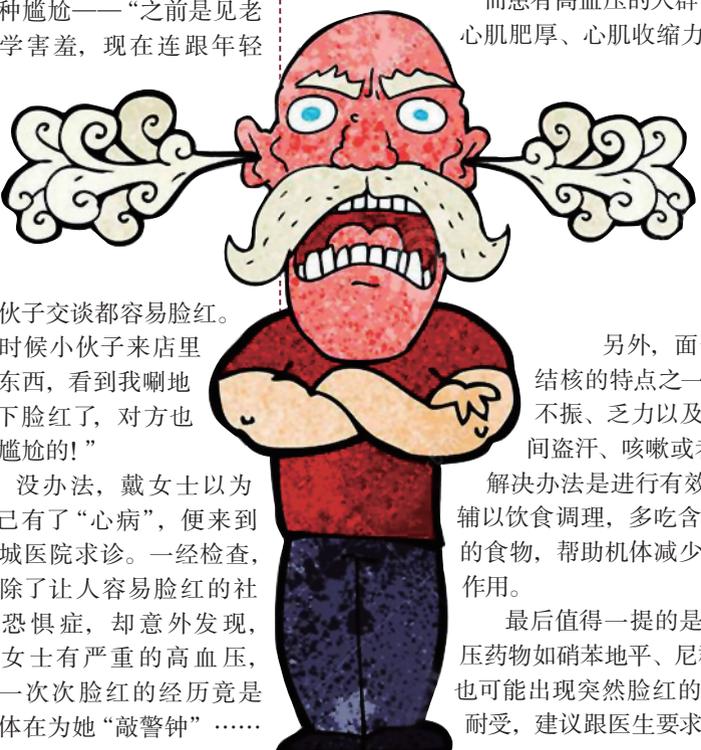
今日女报/凤网讯（记者 李诗韵 通讯员 陈双）10月16日，长沙44岁的肖女士（化名）被送进医院的时候，全身发黄晦暗，像被烟熏过一样……3天前，她还在菜市场卖菜，怎么3天就变了样？湖南中医药大学第一附属医院重症医学科主任戴飞跃解释，这是自身免疫性溶血性贫血（简称AIHA），若有此病，不能轻易输血！



扫一扫，  
看更详细内容

“这种贫血本身就难以治疗，加上患者又有甲状腺功能亢进、支气管哮喘等多种疾病，抢救的难度极大。”戴飞跃介绍，一般来说，AIHA是不宜输血的，输血越多有可能贫血会越重。然而，专家团队在会诊后决定用最巧妙的方法救命——选用多份标本进行交叉配血，最后选择一种反应最弱的血源给患者输注。终于，患者转危为安。

戴飞跃提醒，AIHA是由于机体免疫功能紊乱、产生自身抗体、导致红细胞破坏加速（溶血）超过骨髓代偿时发生的贫血。早期不易发现，但来势凶猛，如果发现自己出现贫血、黄疸等症状时，应及时到医院就诊。



小伙子交谈都容易脸红。有时候小伙子来店里买东西，看到我唰地一下脸红了，对方也挺尴尬的！”

没办法，戴女士以为自己有了“心病”，便来到省城医院求诊。一经检查，排除了让人容易脸红的社交恐惧症，却意外发现，戴女士有严重的高血压，而一次次脸红的经历竟是身体在为她“敲警钟”……