



初夏湿疹巧应对

专刊记者 岳惠惠

入夏了,很多人开始出现各种各样的疾病。皮肤湿疹就是其中比较常见的一种炎症性皮肤病。在这个季节也尤为突出,很多患湿疹的人为此非常苦恼。通红一片影响外观不说,那奇痒的滋味真让人抓狂。5月25日,记者采访了烟台毓璜顶医院皮肤科副主任医师夏秀娟,听专家讲讲初夏湿疹如何巧应对。

专家简介



夏秀娟,烟台毓璜顶医院副主任医师,副教授,从事临床工作近20年,擅长治疗过敏性皮肤病、银屑病、神经性皮炎及痤疮、黄褐斑、白癜风及皮肤美容性方面的皮肤病。先后发表国家级、省级论文十余篇,省、市级科研成果各一项。

夏秀娟在采访中,湿疹是一种常见的由多种内外因素引起的表皮及真皮浅层的炎症性皮肤病。湿疹其实没有季节性,很多人觉得夏季会高发那是因为夏季皮肤多暴露在外,很容易接触过敏原。再一个,夏季天气热,毛孔扩张,身体出汗多,很多过敏原比较容易溶入皮肤中,形成湿疹。而冬季皮肤相对干燥一些,而且很多层衣服包裹,风吹不到,太阳晒不到,患湿疹情况比较少。患湿疹有多方面的原因,主要分为内因和外因。内因主要和遗传因素有关,比如父母属于敏感性皮肤,经常患湿疹,那么孩子相对患湿疹的几率就会比别的孩子大一些。外因主要有花粉过敏、风吹、日晒等等很多原因造成。另外湿疹有急性、亚急性、慢性之分,急性一般发病急,发病过程中可能会红斑、丘疹、水疱、脓疱、糜烂、结痂等各型皮疹同时出现,常有2-3种皮疹同时并存或在某一阶段以某型皮疹为主。一般治疗起来比较容易一些。亚急性和慢性湿疹大多由急性湿疹反复发作演变而成,治

疗起来比较复杂。因为夏天皮肤常暴露在外,难免会出现皮肤炎症起红点红疙瘩等现象。到底怎样来鉴别是不是湿疹呢?夏秀娟说,湿疹有这么几个特点,主要表现为渗出性、瘙痒性、多形性和复发性等特点。多好发于身体屈侧,呈对称分布,以头面、四肢等好发。瘙痒程度比较严重。这些方面都是湿疹区别于其他皮肤病的特点。在预防上,夏秀娟介绍,日常生活中尽量做到,天气炎热大环境下尽量风大少出门,少晒太阳,穿着上最好是宽松透气性好的衣服。作息要有规律,多休息,尽量不熬夜,不上火。饮食上要少吃刺激性食物。而一旦患上湿疹的患者,一定要注意这几个方面。一是不要烫。湿疹很怕刺激,温度过高很容易刺激使病情更加严重。可以适当用冷水敷一下缓解瘙痒。二是由于湿疹瘙痒剧烈,很多人容易抓挠。千万不要过度抓挠。如果痒的受不了可以在身边准备着止痒药膏,以便随时涂擦。三是湿疹有渗液的部位尽量少洗,应该保持干燥。最后,湿疹患者要管住嘴,不可以乱吃东西。尽量不要吃辣椒、鱼、虾、蟹,少喝酒和浓茶。饮食上可以清淡一些,多吃蔬菜水果,可多吃些清热利湿食品,比如绿豆、冬瓜等等。另外还要注意的就是调节心理,心情放松,避免精神紧张、过度劳累。作为反复发作的湿疹患者,也要做个有心人。可以在每次发病前做记录,自己给自己找原因,找出是上火、熬夜、日晒,还是花粉等原因造成的?只要找出它的规律性下次就容易避免了。

医药搜索

肿瘤晚期怎么治更科学

肿瘤极易复发转移,患了肿瘤,往往是手术做了、放疗做了、化疗也做了,可没过多长时间一检查:又复发了、转移了,天哪,这到底是咋了……

肿瘤“复发转移”到底是咋回事

据权威专家介绍,肿瘤是全身性疾病的局部表现,多数患者的治疗都离不开手术、放疗、化疗三步骤,或者是只选择其中某一种和两种治疗方法。治疗结束后,患者普遍认为自己的病已痊愈,但复查时,却发现肿瘤已出现转移或复发。

有的患者自认为,经过手术和放疗后,即可彻底杀死癌细胞。事实上,这些方法对体内残留的癌细胞无能为力,不能100%完全清除癌细胞,更不能改变人体致病的“内环境”,同时患者经过手术、放疗后,身体会受到很大伤害,免疫力极度降低,身体虚弱,免疫系统对正常细胞的监控能力及对肿瘤细胞的抑制杀伤力削弱,残存、潜伏在体内的癌细胞反而会迅速增长。据统计,经过手术、放疗的癌症患者,如不进行合理和正规的治疗,癌细胞复发和转移率极高。

开辟肿瘤治疗新途径

由多国医学专家强强联手,组成癌症课题攻关组,根据肿瘤复发和转移的机理,历时十余年,历经上万次实验,终于研制出肿瘤立体疗法的抗癌药物——香芪斑蝥,已获得国家专利保护品种称号(咨询热线:0535-7077885),这是肿瘤药物研发的一次大的突破。“香芪斑蝥”的问世开辟了继手术、放疗、化疗之后治疗肿瘤的又一治疗模式。据悉,该药适用于中、晚期各类肿瘤患者。香芪斑蝥对肿瘤细胞具有直接杀伤作用,抑制癌细胞蛋白质生物合成及DNA、RNA的合成,诱生干扰素和IL-2;活化人体抗癌基因,释放肿瘤坏死因子(TNF)。

肿瘤的康复护理

肿瘤治疗病程缓慢,患者发病后,无论从生理上、心理上都会发生很大变化,要重新建立生活规律,养成良好习惯。专家经过多年研究得出结论:“人们日常生活习惯对战胜疾病和死亡有很大影响。”故每个肿瘤病人应根据自己的病情结合药物治疗安排好自己的日常生活。有规律的生活所

形成的条件反射,能使身体各组织器官的生理活动按节律正常进行,如每日起床、洗脸、漱口、进食、排便、锻炼、工作、休息等形成良好的规律,则既有利于身体健康,又能利于肿瘤康复。

肿瘤饮食原则及注意事项

要保持乐观的情绪,树立战胜肿瘤的坚强信心;适当的运动可使气血流畅,增强机体抵抗力;避免受风寒,“百病从寒起”,身体受风寒刺激时,抵抗力下降,易诱发疾病;饮食应以清淡而富有营养为主,多吃蔬菜和易消化的滋补食品;肿瘤病人热能消耗大,因此饮食要比正常人多增加20%的蛋白质;少吃油腻过重的食物;忌食过酸、过辣、过咸、烟酒等刺激物。

饮食营养是维持生命,保持健康的物质基础,患者养成良好的生活,饮食习惯再配合使用香芪斑蝥后食欲和睡眠明显改善,身体有劲,精力充沛。香芪斑蝥为广大患者战胜疾病,重返生命绿洲带来了新的希望和曙光。

杨光

倍受期待的心理咨询师

在你成长的过程中,经历价值重构、人格重塑的特殊发展时期,该如何维持、引导或进一步激发这样的力量?作为一种职业出现的心理咨询师正发挥着不可替代的作用!整个社会正对心理咨询师这一职业,表现出前所未有的期许;“危机干预”、“心理辅

导”、“心理教练”等专业术语,也正在变得家喻户晓。

目前,伴随着大众的变化,大量的婚姻问题、亲子关系和诸如焦虑、抑郁等类神经症问题,促使更多人愿意走进更私密与安全、更具有人文关怀的心理诊所。因此,社会对心理咨询师的需求迫切而又广泛。

特殊的职业要求,使得心理咨询师成为独立创业的引领者,丰富的阅历是从事好这一职业的基本条件之一。因此,心理咨询师已成为目前少数的可终生从事的职业。

我机构举办的心理、营养、育婴培训班开课中!可试听!随到随学!循环上课!常年开课!

佳阳心理咨询师培训机构供稿



医药信息

家庭电动修脚

上海秀脚牌电动修脚乐国家实用新型专利,是新一代家用电动修脚工具,通过特制网孔刀头、网锥刀头和梅花点式刀头的旋转削磨,在家1-2分钟就能轻松去除脚垫、老茧、厚皮、死皮、脚干裂、鸡眼、厚灰指甲,且不损伤正常皮肤。

◆无需泡脚、无需技术,使用方便。
◆全部合金钢刀头,经久耐用;

◆防尘装置,避免皮屑飞扬;
◆配赠特制嵌甲钳,轻松松嵌甲;
热线:7075018
免费送货
销售地址:联生大药房(北马路汽车站对面) 华医堂(振华大厦北门斜对面) 福山伟尔 牟平卫健康 招远瑞康 蓬莱奇佳 龙口贞兰 黄城贞兰 莱州康平



食疗古方攻克老便秘

目前市场上通便产品很多,但是绝大多数含有泻药成份,如大黄、番泻叶、芦荟、决明子、果导片、火麻仁等等。

泻药是通过生化反应强烈刺激肠道神经,让肠道产生剧烈收缩来达到通便目的的。这种剧烈刺激与收缩过程,对肠道神经和肠道粘膜的损伤极大。因此服用泻药,往往腹痛难忍、腹泻难忍,越服越不管用,越服剂量越大!目前市场上还有很多种减肥产品也是利用泻药的腹泻脱水特性来达到所谓减肥目的,这更是为医学专家所不齿。

便秘的形成原因很多很复杂,比如肠胃功能年老衰退,各种慢性疾病长期用药产生副作用,泻药直接损害肠道导致便秘,长期不运动,饮食多肉少蔬菜少水等等。但是不管原因如何,便秘都有着共同的简单特征:即酸碱明显失衡,大便干结,消化不良。

因此要有效预防和治疗便秘,不可简单地一泻了之,最好的方法是针对酸碱失衡、大便干结、消化不良

进行食疗并加以适当运动解决。比如食疗古方中的黑豆野菜熬粥、蚕豆皮磨粉熬粥等都属于这个通便思路。

天膳生物以药膳现代化为己任,广泛挖掘和潜心研究传统药膳,最终运用现代生物技术,以“黑豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食疗原料,成功研制出具有“更有效、更安全、更方便”特点的现代化药膳——【御品膳食通】。

该方富含高浓缩膳食纤维及传统“促消化、清火气、平衡酸碱”食疗成分,具有“吸水吸油膨胀松软大便,油滑易排”的物理特性和“营养肠胃、修复肠蠕动”的食疗效果。经国家批准,在北京生产,品名【御品膳食通】,绝无任何泻药成分,老幼孕妇皆适用。

每天仅需服用一次与晚餐同食,8-12小时左右自然排便不肚痛不腹泻;调补结合滋补平衡肠胃环境,逐步恢复肠道蠕动功能,绝无依赖越服剂量越小乃至停药、隔日服或以小剂量维持,越服排便越规律舒适正常。

免费试用 免费送货(外地新顾客可申请先服用后付款)

【御品膳食通】烟台专卖店:新闻中心上乔东路与四眼桥街十字路口西20米路北
咨询电话:0535-6131216 15965154859

