

生活课堂

两个小动作
随时随地疏胆经

胆经不畅,小心健康亮红灯。北京中医药大学教授翟双庆表示,食欲不振、口苦难耐甚至遇事犹豫不决,都可能是胆经不畅的警示信号。他推荐了两个小方法,帮你随时随地疏胆经。

叩两肋:手掌虚叩,左手叩右侧,右手叩左侧,每天上午敲打对侧肋肋,每侧敲打50下即可。

侧伸腰:侧腰拉伸,两侧交替进行,每侧拉伸50下即可。

白开水里加点“它”
帮你养肝护肝

白开水+菊花:北京中医药大学教授翟双庆介绍,每天冲泡3克菊花茶,可以帮助我们预防和缓解肝火,但有寒气的人群不建议选用菊花。体内有寒气的症状:面部缺少血色,舌苔白,舌头颜色发浅,怕冷,喝水少,手脚发凉,大便稀溏,有腹痛症状等,那就不适合用菊花来泡水喝了。

白开水+金银花:金银花味苦,却是降火清肝的佳品,对口臭和便秘的食疗效果较好。

白开水+玫瑰花:玫瑰花香郁,入白开水内,滋味甘美,微微淡苦。对于压力过重、心绪不宁引起的郁结与肝火的调养,效果较好。累了一天,喝一大杯玫瑰花泡的水,不仅养肝,安神,还能帮我们消除疲劳。

做好四件事
减少头发出油

怎样才能减少头发出油?中日友好医院皮肤科副主任医师盛宇俊支招:

1. **不建议使用控油洗发水:**这类产品碱性较强,虽然清洁效果比较好,但可能把正常皮脂一起清除,导致皮脂腺分泌更多油脂。

2. **控制洗头发的频率:**春季每周洗头2~3次即可。频繁清洗会使头皮油脂减少,皮肤代偿性增加油脂分泌,使头皮更油腻。

3. **保持良好的生活习惯:**戒烟、戒酒;清淡饮食,多吃水果、粗粮、蔬菜;少熬夜,规律作息。

4. **使用洗剂:**每周可以使用酮康唑洗剂、硫化硒洗剂洗头两次,能帮助去除头皮油腻。

注意:如果在头皮出油的同时,身体出现其他不适,比如皮疹、胸闷胸痛、呼吸困难、大便性状改变、反复腹泻等,建议及时就医。

颈动脉斑块
危险因素有哪些

高血压、高血脂、高血糖、吸烟、酗酒、运动少、饮食偏咸偏油等,都是颈动脉斑块形成的危险因素。此外,随着年龄增长,血管自然老化,出现颈动脉斑块的概率也会增加。

一般情况下,通过颈部血管彩超检查或者是经颅多普勒检查,可以帮助发现颈动脉斑块。

通过有效的降脂治疗和改变不良生活方式,控制好低密度脂蛋白胆固醇,斑块就有可能逆转。

目前《中国血脂管理指南(2023年)》规定或要求的低密度脂蛋白胆固醇治疗目标是:小于1.8mmol/L,甚至到1.4mmol/L。斑块逆转是需要时间的,既往研究提示,通过有效治疗,斑块逆转时间需要1~2年,这个过程还需观察。

据CCTV生活圈

揪出这个“光明的杀手”

眼肿瘤早期症状不明显,有不适及早就诊

记者 韩虹丽 济南报道

肿瘤长在眼部 可造成失明

眼眶肿瘤和全身其他部位肿瘤一样,分为良性和恶性、原发性和转移性肿瘤,其中良性肿瘤又分为炎症性和非炎症性。“眼由眼球及其附属器构成,眼附属器包括眼睑、结膜、泪器、眼肌、眶骨及眼眶内筋膜和脂肪等。”济南市第二人民医院眼一科副主任医师杨振告诉记者,眼部的这些组织结构,都有发生肿瘤病变的可能。“而眼眶肿瘤,也可以来自眼眶周围组织,如鼻窦、颅脑等。”

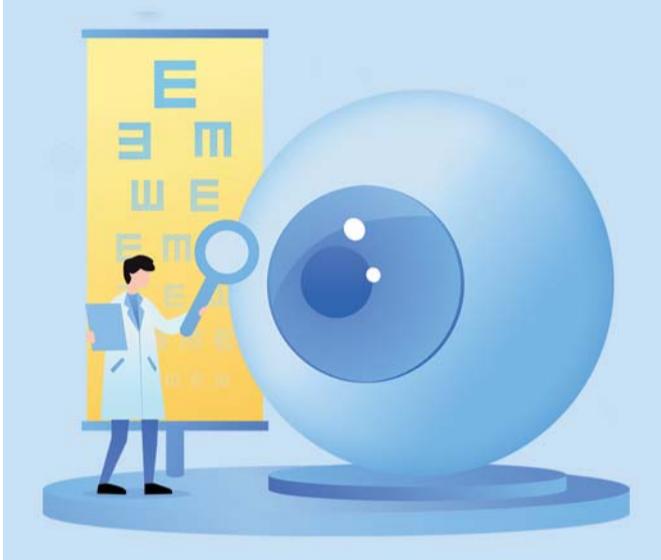
杨振说,眼部早期肿瘤无论良性和恶性,如果生长部位不重要,肿瘤体积较小,无明显临床表现,是很难被发现的。而眼部的恶性肿瘤发展快,有转移倾向,且预后差。“因为眼眶容积固定,良恶性肿瘤如果生长在重要部位,如眶尖部或黄斑区域,即使肿瘤很小,也会严重影响视力甚至致盲。”

早期症状不明显 建议定期检查

杨振表示,眼睑、结膜及角膜的肿瘤,是可以及早发现的,但位于眶内的肿瘤,若过小、早期且无明显症状,很难被发现,多是患者因头部疾病进行CT或核磁检查时偶然发现。

杨振提醒,如有眼球突出、视野缺损及视力下降的患者,

眼睛是五官中的重要部位,眼部肿瘤同样分为良性和恶性两种,会侵蚀眼睑、眼内以及眼眶等多部位。其他晚期癌症病灶也会转移到眼部,出现一系列不良症状,甚至失明。需要注意的是,眼部肿瘤可以发生在任何年龄段,眼科医生呼吁大家重视科学防癌,早筛早治,别让肿瘤侵蚀双眼,夺走光明。



应尽早进行CT、核磁共振及彩色多普勒检查,明确肿瘤性质。

“可以根据肿瘤生长的部位,用彩色多普勒观察肿瘤血运情况,判断良性还是恶性。”杨振进一步解释,眼表恶性肿瘤根据临床表现,如肿瘤边界不清,外形似菜花样,色素沉着明显,早期可以诊断,眼眶内肿瘤发现后,进行彩色多普勒检查,结合加强CT及加强核磁共振影像学检查,大体能判断肿

瘤的良恶性。“肿瘤诊断的金标准,还是需要切除肿瘤进行病理检查为准。”杨振说。

和全身其他部位肿瘤一样,患者需要保持良好的心态,健康饮食,科学认知疾病,不恐慌焦虑,有利于疾病控制及术后恢复。

部分良性肿瘤 可定期观察

瘤的良恶性。“肿瘤诊断的金标准,还是需要切除肿瘤进行病理检查为准。”杨振说。

活了一辈子,才知患了罕见病

83岁老汉确诊血友病,困扰终身的病根找到了

记者 王小蒙 济南报道

拿到山东省血友病诊疗中心检验报告单的那一刻,83岁的刘老汉终于找到导致自己血尿20天的罪魁祸首——血友病!从年轻时就不时腿疼、拔牙后止不住血等“奇怪”症状的原因,也终于有了答案。

血友病是一种罕见病,最常见的表现就是出血不易止,会导致肌肉和关节疼痛肿胀,而发生在关键部位的出血,如颅内出血、喉部出血及内脏出血等,还可能直接危及生命。

20多天前,83岁的刘老汉突然开始出现血尿,辗转多地就医,最后在山东省血友病诊疗中心被确诊为血友病。

“从三十来岁起,父亲的关节就经常肿胀疼痛,拔牙后两个星期都止不住血,前年还出现膀胱出血,现在才知道原来是血友病导致的。”刘老汉的儿子感慨道,要是早点发现,父亲也不至于受这么多罪了。

据山东省血友病诊疗中心副主任房云海介绍,血友病最常见的表现就是出血不易止,

血友病诊断标准

- 患者多为男性,有或无家族史,有家族史者,符合x性连锁隐性遗传规律。
- 关节、肌肉、深部组织肿痛史,创伤、手术后出血不止,严重者可出现关节畸形。
- 实验室检查APTT延长(轻型可轻度延长甚至正常),纠正试验提示可以纠正,凝血因子检测活性降低。
- 血友病A型缺少凝血因子Ⅷ,血友病B型缺少凝血因子Ⅸ。
- 基因检测:为诊断金标准。

包括外伤后出血及自发性出血。通常患儿在开始爬行和走路之前,出血发生较少。随着年龄增长,活动增加,患者出血情况会越来越常见。

出血可导致肌肉和关节疼痛肿胀,如果患者反复出现关节出血而未得到及时治疗,可能出现关节畸形甚至致残。发生在关键部位的出血,如颅内出血、喉部出血及内脏出血等,还可能直接危及生命。

“血友病是一种遗传性凝血障碍性疾病,是因人体部分或全部缺乏某种凝血因子导致的出血性疾病。”烟台山医院血液科主任、主任医师张文娟教授介绍,血友病主要分为A、B两种类型,前者体内缺乏凝血因子Ⅷ(FⅧ),后者缺乏凝血因子Ⅸ(FⅨ)。

根据世界卫生组织和世界血友病联盟1990年联合会议的报告,血友病A的发病率为15—20人/10万人口,我国血友病的患病率为2.73人/10万人口,其中血友病A约占80%,血友病B约占20%。

“重型血友病患者常自幼

发病,不一定有明确的家族史,关节肿痛是常见表现之一,容易因认识不足被误诊。”房云海说,有些轻型血友病,因为症状不明显,也不易被发现。儿童特别是男性儿童反复出现不明原因的关节肿痛及活动障碍,尤其是活动后发作,要高度重视,及时就医,避免漏诊和误诊。

“血友病与生俱来,伴随终生,目前尚无成熟的根治方法,治疗上仍以凝血因子替代疗法为主,建议以预防治疗为主。”房云海介绍,预防治疗又称规律性替代治疗,即定期输注凝血因子制剂,以预防出血和关节损伤,降低致残率为目标。

未来儿童血友病治疗的选择,聚焦在预防治疗、非因子制剂、基因治疗,通过个体化预防治疗方案,使血友病的管理从“治病救命”转换为“慢病管理模式”,使患儿能实现和正常孩子一样奔跑、生活,提升生存质量。

目前,国家已将血友病纳入第一批罕见病目录、儿童血液病救治保障管理和大病集中救治范围,加强血友病患者的规范诊疗、救治保障和管理。