

她身上的红疹谜团“破案”了

特应性皮炎患者如何护理?专家支招

生活课堂

想减肥,试试水油焖炒法

中国农业大学食品学院教授范志红介绍了水油焖炒法的具体做法:

1.锅中放一小碗水,约100毫升(半杯);2.水中加入一勺食用油,约6克,然后煮开;3.立刻放入300克的绿叶蔬菜,在油水里搅拌均匀,水再次沸腾后盖上盖子,小火焖煮1~3分钟;4.关火,按照自己的口味适量添加调料后盛出。

注意:比较大的蔬菜,可以焖煮3分钟,叶子比较薄的蔬菜,可以焖煮1分钟甚至更短。

水油焖炒法的3个关键:1.少放水,避免水溶性营养素流失。

2.控制油量,如果蔬菜不超过250克,加1汤匙油即可。

3.凉水里放油,沸腾后马上放入菜,翻匀后焖一会儿,用少量水产生的水蒸气把菜焖熟;用少量油软化菜中的纤维,改善口感,也帮助菜里的维生素K、叶黄素等脂溶性营养素被吸收利用。

水油焖炒法对控制血脂、减肥瘦身是有帮助的。

冬喝八宝茶,暖身补气血

北京医院药学部主任药师杨莉萍介绍,经典八宝茶的原料为绿茶5克、红枣5颗、桂圆10克、枸杞10克、葡萄干15克、菊花5克、核桃10克、芝麻5克。在这个基础上,也可以根据自己的体质、喜好进行调整。

不同体质:体寒的人(手脚冰凉)适合选择红茶;体热的人(手脚心热)适合选择绿茶。

吃大餐后可以加点山楂,能够化油消食。冬季多喝八宝茶,身体暖了、气血足了,免疫力也会变好。八宝茶中的食材都可以食用,但茶叶、菊花不建议嚼食后吃下去。

吃黑芝麻,记住3个技巧

解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞介绍,黑芝麻钙含量能达到牛奶的8倍左右,但黑芝麻含有较多油脂,不宜大量食用。

碾碎后营养更好:黑芝麻中含有天然维生素E和多种必需氨基酸,不过,它们都被包裹在芝麻外层的硬膜内。将整粒芝麻炒熟后,碾碎了再吃,才能把更多营养释放出来,有利于人体吸收,所以通常将黑芝麻加工成糊类、羹类食品。

熟芝麻更好:熟芝麻抗氧化效果更好,推荐把芝麻炒熟了吃,但注意不要炒糊。

每天别超15克:黑芝麻脂肪含量较高,而且不好消化,建议每天吃10~15克即可。

冬吃甘蔗赛人参

俗话说,“冬吃甘蔗赛人参”,怎么吃才更健康?中国中医科学院西苑医院营养科主管营养师张凡介绍,生吃甘蔗清热生津、滋阴润燥效果更佳,适合心烦口渴、肺燥咳嗽、大便燥结者。熟吃甘蔗滋补和中、益气补脾,适合脾胃虚寒者。

青皮甘蔗与紫皮甘蔗,生吃都有清热作用。

甘蔗的养生吃法:甘蔗生姜汁,具有滋阴养胃、健脾和中、祛寒止咳的效果。准备一段甘蔗、两三片生姜,甘蔗切块放入锅中,加姜片,加水,煮开转小火,再煮20~30分钟。也可根据口味加入适量枸杞,3~4枚大枣,适量冰糖或蜂蜜调味。

据CCTV生活圈



贺照阳 通讯员 胡晓梦 张琪 济南报道

提及特应性皮炎(AD),人们往往首先会想到其难以根治及在儿童中的高发性。然而,关于特应性皮炎,我们的了解远不应止于此。

特应性皮炎,亦称特应性湿疹,是一种慢性、复发性、炎症性的皮肤病,属于皮炎湿疹类皮肤病的常见类型。该病以反复发作,病程迁延为特点,患者常遭受剧烈瘙痒的困扰,严重影响生活质量。更复杂的是,不同年龄段的患者还可能并发过敏性鼻炎、哮喘等其他特应性疾病,因此,特应性皮炎被视为一种系统性疾病,需按照慢性病进行长期的病程管理。

特应性皮炎患者应避免过度清洁

济南市皮肤病防治院副院长于德宝介绍,无论是儿童还是成人,患有特应性皮炎后,均会对生活质量造成显著影响。患者皮肤干燥,因此,日常生活中的皮肤保湿尤为重要。

特应性皮炎患者应加强皮肤护理,避免过度清洁,清洁皮肤的次数、时间及水温均需适中,以免破坏油脂膜和皮肤屏障。建议使用温和、无刺激性的洗涤产品,减少使用碱性强的清洁用品。洗澡后应立即涂抹保湿乳液或霜剂,如含有尿素、甘油或玻尿酸的产品,并注重补充水分,保持身体内部水平衡,这一点至关重要。

面对皮肤瘙痒,患者应尽量避免过度抓挠,以防加重皮肤屏障损伤。若瘙痒难耐,可轻轻拍打瘙痒部位或擦拭专用药膏以缓解。

宜穿着、使用宽松柔软、透气性好的纯棉衣物和床单被褥,避免化纤类、毛类等可能刺

激皮肤的产品。

针对特应性皮炎的治疗,患者应寻求专业皮肤科医生的帮助。医生会根据病情的严重程度及患者的个人情况,制定最合适的治疗方案。

对于较为严重的患者,需采取综合治疗措施,如口服抗过敏药物、免疫抑制剂,外用糖皮质激素药膏、钙调磷酸酶抑制剂(如他克莫司软膏、吡美莫司软

近年来,随着人们健康意识的提升,皮肤肿瘤日益受到关注。全球数据显示,皮肤肿瘤在恶性肿瘤中发病率最高,如基底细胞癌、黑色素瘤等,其发病率逐年上升。

青岛姑娘小李(化姓)就曾因身上反复发作的红疹而陷入恐慌,担心自己患上覃样肉芽肿这种皮肤淋巴瘤。她曾在当地多家医院就诊,甚至远赴上海求医,但诊断结果不一,有的医生怀疑是副银屑病,有的则考虑是覃样肉芽肿。

来到济南市皮肤病防治院疑难重症皮肤病诊疗中心后,小李带来了厚厚的病历和检查资料。

据了解,小李每逢生理周期前后,手足都会出现皴裂现象,虽然求医无数,但问题始终未能解决。一年多前,她的背上又出现大片红疹,伴有皮损和皮屑,时有瘙痒感。尤其是当听到覃样肉芽肿的怀疑后,小李的恐惧更是与日俱增。

幸运的是,经过北京大学第一医院皮肤科涂平教授的会诊,小李最终被确诊为特应性皮炎,这才让她心中的恐惧得以消除。

涂平教授指出,小李背部的皮损呈对称发作,这符合特应性皮炎的皮损特点;而大多数皮肤恶性肿瘤初起时皮损往往是单发的。此外,小李的手足皴裂已有十几年历史,且发作规律明确,这也符合特应性皮炎的特点。

涂平教授在皮肤病学领域拥有广博的专业知识和丰富的诊疗经验,尤其在皮肤组织病理诊断、皮肤肿瘤和皮肤激光美容的临床研究方面造诣深厚。

据悉,12月31日,涂平教授将再次莅临济南市皮肤病防治院进行会诊,有需求的患者可联系该院进行预约。

膏)以及紫外线光疗等。

近年来,随着生物制剂与小分子JAK抑制剂等药物的出现,难治性特应性皮炎患者有了新的治疗选择,如度普利尤单抗(达必妥)等,但需在专业皮肤科医生的指导下使用。

被皮肤问题困扰多年 红疹之谜终得解

小时候的乖宝宝,咋成了“炸药包”?

心理专家:与青春期孩子沟通需要技巧



刘通 通讯员 赵珊珊 李加鹤 济南报道

青春期是孩子成长的关键时期,但许多家长却为此感到焦虑。八年级学生家长李颖(化名)便是焦虑大军中的一员。“孩子以前在家可听话了,去亲戚朋友家也特别懂礼貌,会主动跟长辈、同学打招呼。”李颖疑惑地说,可自从上了初中,女儿不仅常常和父母对着干,在街上遇到熟人也不会打招呼,到亲戚家常常一言不发,只会自顾自玩手机,这到底是怎么

了?日前,针对李颖等家长关于青春期孩子的疑问,山东省精神卫生中心日间诊疗科主任李翠鸾在“心灵驿站”直播间进行了解答,帮助各位家长缓解亲子关系矛盾,克服焦虑情绪。

“青春期是孩子从相对依赖走向相对独立的阶段,他们在探索自我的过程中,会面临‘我想要独立,但环境是否允许,自己是否真能独立’的矛盾,从而产生心理冲突,这是青春期孩子出现‘叛逆’行为的根源。”李翠鸾表示,如果孩子在家中无法形成独立见解和表达愿望的能力,可能会影响他未来融入社会和建立家庭,例如在工作中难以和同事、领导相处,在家庭中缺乏主见,一味顺从。

有家长表示,孩子进入青春期后,回到家就锁门,不与父母交流学校发生的事情。李翠鸾认为,家长不应消极看待这一现象,这可能是孩子成长中建立自我边界的表现。“即使孩子伴随严重情绪问题,家长过度焦虑,强行开门并非良策。”李翠鸾说,“沟通问题可能存在盲区,建议寻求专业人士帮助,全面了解孩子需求。家长也不宜将青春期孩子的学习完全置于监控之下,这与孩子心理发展不同步。”

在亲子沟通中,部分家长常陷入给孩子讲道理却无效的境地。李翠鸾分析,青春期孩子懂得的道理可能比家长还多,他们需要的是理解和尊重,家长应理解孩子的独立需求,适

当表达自身焦虑,夫妻间也可以互相安抚。

关于青春期早恋问题,李翠鸾表示,这是孩子成长中正常的情感需求,是为未来建立健康婚恋观做准备。家长不应简单定义为“早恋”并扼杀,而应利用这个机会引导。对于男孩,家长可帮助其树立责任感和两性交往界限;对于女孩,要帮助其建立情感亲密关系中的自我保护方式。

李翠鸾还提到,养育青春期孩子需要技巧。家长既要控制焦虑,如对孩子人际交往和未来发展发展的担忧;又要放下家长身份,平等交流,如直接表达对孩子未来的担心,并提供不同视角,让孩子在成长中有更多选择。