

# 每天都洗头,头皮老发痒

原来患了慢性皮炎,医生建议每周洗头不超3次

本报3月12日讯(记者 彭彦伟) 张先生今年22岁,正是年轻爱美的时候,平时也非常讲卫生,每天最少洗一次头,还经常洗两次。结果前一阵头皮老是痒,去医院检查发现,原来是得了慢性皮炎,是洗头太勤所致。日照市人民医院皮肤科主任石健介绍,正常每周洗头2到3次即可,过多会对皮肤造成损害。

张先生一直比较讲卫生,基本每天都会洗头。“这么多年习惯了,洗漱完了必须洗头,有时候忙碌一整天,到家也会洗个头再睡。”张先生说。但最近一段时间,张先生老是感觉头皮瘙痒,“天天洗头肯定不是头皮屑的问题,而且瘙痒有时候还伴着疼痛。”张先生说。

张先生到医院检查发

现,原来自己得了慢性皮炎,“医生说主要是洗头太勤造成的。”张先生说,“医生给开了药,还提醒平时洗头别那么勤了。”

石健主任介绍,像张先生这种病号在临床上经常遇到,“正常人每周洗2到3次头即可,如果油性皮肤比较厉害或者头皮屑比较严重的人可适当增加,但不宜太多。”

石健主任说。他介绍,洗头次数太多容易对皮肤的保护层造成损害,容易引发慢性皮炎等症状,造成搔痒和脱发。

石健主任还提醒,洗头的时候洗发水尽量不要用太多,如果使用过量,会使发丝干枯,产生头屑。“洗头次数太多也会导致头皮油脂丧失,引发一些皮肤疾病。”他说。

## 春季过敏高发 不妨查下过敏源

本报记者 彭彦伟

春天是万物复苏的季节,也是过敏性疾病高发的季节,各种微生物在“潜伏”了一个冬季后也开始活动。据了解,花粉、尘螨、海鲜等都会造成过敏。日照市人民医院皮肤科主任石健介绍,对于过敏,最需要做的是查清过敏源,注意预防。

石健介绍,一些微生物在冬季会进入一种休眠状态,而春季暖和起来,各种尘螨也进入比较活跃期。“像家中被褥、地毯以及车内一些垫子之类的都会有螨虫存在。”石健说。他介绍,除了尘螨,花粉等也会引起过敏。“春季海鲜非常鲜嫩,这个季节吃海鲜有时比夏季吃还容易引起过敏。”石健说。

对于过敏的预防,石健介绍,因为不同的人有着不同的体质,经常过敏的人最好是到到医院查一下过敏原,“只有查清过敏源,才能根据具体情况去预防。”石健说。

教您几招防过敏:

一、找到过敏原并远离它。可自己记录生活习惯或到医院进行专业的测试来发现过敏原。

二、适当锻炼,获得更好的免疫平衡力,对预防过敏非常重要。

三、卧室内可能有大量引起鼻炎、哮喘发作和皮肤过敏的过敏原,所以卧室要注意通风和日晒。

# 慢性肾炎患者呈年轻化趋势

暴饮暴食、酗酒是主要原因,常查体可早发现

本报3月12日讯(记者 彭彦伟) 13日是第九个世界肾脏病日,今年世界肾脏病日的主题是“防治老年慢性肾病”。日照市人民医院肾内科主任顾海东介绍,最近几年肾脏病患者呈现出越来越年轻化的趋势,而且患者数量也有所增长。除了一些遗传因素外,不良生活习惯是造成肾脏病的主要原因。

12日下午3点,在日照市人民医院肾内科,医生正给一些病人及其家属介绍引发肾脏病的原因及预防的方法。胡先生今年63岁,之前有糖尿病,由于平时不太注意,造成肾功能衰竭,“医生说挺危险的了,如果再不注意都有可能引发尿毒症。”张先生说。

据了解,慢性肾病严重威胁着人类的生命健康,调查显示,肾病已成为威胁全世界公共健康的主要疾病之一。顾海东介绍,这两年临床患者呈现出患者数量不断增加以及年轻化趋势。“之前肾脏病患者大多集中在五十岁以后,而现在三四十岁得慢性肾炎、肾功能衰竭甚至尿毒症的患者大有人在。”顾海东说。

顾海东介绍,肾脏病发病率高,而且早期没有明显症状表现,因此实际知晓自己患病及进行治疗的方法。胡先生直到病情严重时才发现,这时再治疗已非常困难,“因为肾脏病的最终结果是肾功能衰竭,肾衰竭的治疗代价非常巨大,不少患者只能在痛苦中挣扎,



日照市人民医院肾内科举行预防肾脏病讲座。 本报记者 彭彦伟 摄

饱受疾病折磨。”

顾海东说,每年进行一次体检是非常有必要的。“不少年轻人感觉身体素质好,不注意查体,前期慢性肾炎表现不明

显,等查出来的时候就比较严重了。”他还介绍,除了一些自身遗传性原因以外,暴饮暴食、酗酒等是造成肾病的主要原因。

大奖中不停

# 我省彩民再摘大乐透 741 万一等奖

随着大乐透奖池的不断攀升,超级大乐透出奖势头也超级给力,众多大奖纷至沓来。3月10日,大乐透迎来了第14027期的开奖,“前区09 10 24 28 29,后区10 12”这注号码送出3注一等奖,每注奖金7411068元!北京、山东、内蒙古的彩民分别收获了一注一等奖。

除3注一等奖外,本期大乐透还为彩民奉献了49注二等奖,每注奖金89630元,其中8注进行追加,每注多得奖金53778元;开出三等奖139注,四等奖478注,以及其它奖级的众多小奖。我省彩民本期在各个奖级均有所斩获,“战果”

颇丰。

“前区09 10 24 28 29,后区10 12”这注号码整体较为均衡,前区奇偶比为常态比值2:3,大中小方面小号区域出现“09 10”连号,中号区域出号空缺,大号区域出号3个,本期以大区号码为主,前区和值有所回升到100。后区开出两个大号偶数。

据机房数据检索,本期741万大奖再次花落泉城,济南02402站点晋升为“七百万大奖诞生地”。这是继3月3日开奖的14024期泉城彩民凭借3元追加豪取1143万巨奖之后,时隔仅一周时间,济南

彩民收获的又一大奖。超级大乐透不断用大奖回报着喜爱这个玩法的彩民朋友。

进入2014年以来,大乐透不仅保持了强劲的出奖势头,奖池也一直保持在高位,本期开奖结束后,还有3.13亿元奖金滚入下期一等奖奖池,足以保障下期继续为彩民朋友送出巨奖惊喜。本次我省彩民喜中741万大奖,是继中取1000万、869万、632万、1000万、1143万之后,我省彩民在2014年收获的第6个大乐透一等奖,想续写大奖传奇,就先到身边的投注站买上一注超级大乐透吧!



## “玩竞彩 现场看世界杯 游台湾”活动开锣啦



四年才有一次的世界杯,想去巴西看世界杯但是梦想太遥远?想去台湾领略宝岛风光但是苦于没有机会?现在,这一切都有可能“梦想成真”。山东体彩推出的竞彩活动将帮助大家实现看球的梦想、开启精妙的旅途! 3月10日起“玩竞彩 现场看世界杯

游台湾”活动正式开锣啦!

活动参与方式非常简单,3月10日至5月4日期间,在我省任意一家竞彩店购买冠军游戏或以2串1、3串4方式购买竞彩足篮球游戏,且单票金额满60元,就可以凭借彩票参加抽奖,一等奖是价值约8万元的南美9日游,有机

会亲临现场观看巴西世界杯,为自己喜爱的球队呐喊助威,一起感受世界杯现场的热烈气氛;二等奖是价值约6000元的宝岛台湾8日游,游览日月潭、阿里山等名胜景区,领略宝岛台湾的美丽风光。

现在起,彩民朋友手中的竞彩彩票“身价倍增”,一张彩票有两次中奖机会,一是买竞彩只要猜中就能中奖,2串1更是彩民朋友心目中的“中奖利器”,新彩民不妨多尝试使用这一方式,目前又是“竞彩普及日”,竞彩足球游戏全面提升固定奖金,彩民朋友中奖将更加容易;二是买竞彩有机会现场看巴西世界杯、游台湾,8个游南美看世界杯、56个台湾游的名额等待幸运的彩民朋友前来摘取。

亲临巴西看比赛、游览宝岛台湾,梦想的旅程即将开启,广大球迷和彩民朋友不妨赶快行动起来,尽情体验“玩竞彩看比赛 赢大奖”的惊喜,也为自己的“巴西游”、“台湾游”赢一份幸运好礼!

## 玩转 11 选 5 之任选七：选 7 中 5 高概率

体彩高频“11选5”的任选七游戏是从1-11中任选7个号码进行投注,选中全部5个奖号即中奖,单注奖金26元。

“任选七”即2元买7个号码,只要选中5个奖号即可中奖,可采用单式、复式、胆拖投注。在体彩高频游戏“11选5”各玩法中,“任选七”深受彩民喜爱,中奖率较高。

选号参考:①选重号(上期奖号选择2-3个);②选热号(近期出现次数较多的、连出3-5期以上的号码重点考虑);③选连号(一般至少选择2组二连号或三连号)。