



“表皮囊肿是皮肤病里面最常见的囊肿之一,一般多发于青年人或者儿童,生长非常缓慢,并且没有任何自觉症状。”山东大学第二医院口腔科副主任来庆国介绍,如果囊肿内角质物发生破裂,可能出现局部红肿、疼痛,甚至在囊肿表面可看到小口,不及时治疗的话,容易感染形成皮肤瘘管,从而影响美观。



“双下巴”都是胖出来的? 到医院一查,竟是鹅蛋大囊肿在作怪

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 陈晓丽
通讯员 薛润琦 林雨

“三年前就发现自己下颌位置有点肿,慢慢有了双下巴,还以为是长胖了呢,不疼不痒的,谁能想到竟是得病了。”最近,30岁的周先生心情像是坐上了过山车,原来自己的“双下巴”是巨大囊肿,所幸的是,手术治疗一切顺利,术后三天,便能出院回家休养。

一个鹅蛋大的囊肿沉甸甸地坠在周先生颌下,就像一个巨大的双下巴。最近一年来,周先生发现下巴肿胀愈加严重,“双下巴”越来越明显,甚至发展到了口底,说话都变得含糊不清,夜间睡觉鼾声如雷,周先生这才意识到问题严重,赶紧到山东大学第二医院口腔科就

诊。

该院口腔科副主任来庆国为周先生进行专科检查后,建议周先生住院治疗,并尽快进行手术。“如果采取保守治疗,肿物可能继续增大,平躺时,舌头后坠,可能引起窒息等严重并发症,也会进一步加大手术切除难度,提高术后口底出血、窒息等风险。”

听完来庆国的解释,周先生和家人没有犹豫,随后办理了住院手续。入院后,医护人员为周先生进一步完善了全麻手术的术前查体,并完善强化CT检查,明确肿物范围及边界关系等。

一切准备妥当,周先生被推进了手术室。“考虑到患者还很年轻,综合手术效果、安全、术后美观等因素,我们决定采用口内入路方式进行手术。”来

庆国介绍。

手术中,仔细分离重要神经、血管,注意止血,将肿物完整剥离后取出。随着肿物自口底向口外逐渐露出真面目,大家都很吃惊,取出的竟是长7厘米左右,巨大似“鹅蛋”般的肿物。肿物取出后,来庆国利用超声刀进行了完善止血,并反复冲洗寻找出血点进行止血。病理结果同来庆国术前的猜想一致,属于表皮囊肿伴异物反应。

“表皮囊肿是皮肤病里面最常见的囊肿之一,一般多发于青年或者儿童,生长非常缓慢,并且没有任何自觉症状。”来庆国介绍,如果囊肿内角质物发生破裂,可能出现局部红肿、疼痛,甚至在囊肿表面可看到小口,不及时治疗的话,容易

感染,形成皮肤瘘管从而影响美观。

来庆国进一步表示:“如果囊肿长在口底或者颏下,膨胀性生长还会挤压周围组织,舌头抬高,会导致平卧时舌后坠,导致睡眠中呼吸困难或窒息,进一步导致血氧低等其他慢性并发症。而且囊肿范围越大,涉及的重要解剖结构越多,手术难度越大、术后并发症越多。”

术后第一天,周先生颌下变得柔软,口底轻微水肿,恢复良好,说话比手术前明显改善,术后第三天顺利出院。

“一周后,就能拆线了,预计可恢复到口底平坦、说话清晰,夜间睡眠舌后坠减轻、鼾声减轻。”来庆国提醒大家,“如果洗脸时发现面颈部有明显包块,自我感觉或被人告知颈面部变胖、肿胀,要及时就医。”

秋冬养生有诀窍 教你如何“护目养睛”

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 焦守广

山东中医药大学附属眼科医院中医诊疗室王慧主任介绍,秋季与肺脏相适应,肺主呼吸,是人体真气之源,肺气的盛衰关系到寿命长短。顺应秋季的自然特性来养生,可以事半功倍。因此秋季养生要防燥、收敛,保养体内阴气。具体应做到以下几点:

起居方面:早睡早起,防寒保暖,以免寒气损伤肺脏。

情志方面:内心平静,乐观向上,避免悲伤情绪。

饮食方面:补水必不可少,一个成年人在秋天每天喝2000mL水才能保证肺和呼吸道的润滑。

饮食蜂蜜,不仅养肺润肺防秋燥,还可养颜美容、防治疾病、健康长寿。多吃酸性食物,如苹果、山楂、葡萄等,药膳如蜂蜜蒸百合、橄榄酸梅汤等,以收敛润肺;少吃辛辣食物,如葱、姜等,可避免发散泻肺。

运动养生:秋季是运动的大好时机,如爬山、跑步、打球、太极拳等,可增强心肺功能、醒脑明目。

中医养生:中药养生以滋润为主,忌耗散。常用西洋参、天冬、麦冬、百合、山药等。

穴位针刺按摩:鱼际、承浆、肺俞、中脘等穴位,可以润肺润燥,止咳平喘,有效预防缓解秋燥对人体的伤害。

艾灸:足三里、神阙、关元等穴位,具有温通经脉、补虚益损,壮一身元气的功效。

放血:耳尖穴、肺区、少商(肺经井穴)等,具有清肺利咽、醒脑开窍明目等作用。

耳穴压豆:眼区、肺区、肝区、肾区等,



扫描查看更多

秋冬季,天气转凉,空气偏于干燥,易损伤肺阴,出现口咽干燥,眼睛干涩、疲劳,皮肤干燥,所以秋冬应滋阴润肺、滋补肝肾,规律作息,从而缓解眼睛干涩、视物疲劳、全身干燥、困乏等症状。

可以清肺利咽、滋肝补肾、明目。

秋季润目养生茶

菊花茶:菊花、枸杞、桑叶等,加入清水煎煮后代茶饮,可明目清肝解郁,缓解视疲劳。

枸杞茶:枸杞子、桑葚子、桂圆、银耳等,加水煎煮后代茶饮,具有补肝润肺益肾明目作用。

芦根蜂蜜:鲜芦根25克,蜂蜜适量,加入适量热开水加盖浸泡10分钟后搅拌饮用,具有清热生津、润肺利咽作用。

多喝五种滋补养生粥

秋冬季草木凋零,蛰虫休眠,万物活动趋向休止,此时正是机体进补的好时机。在寒冷的天气中,多吃一些温热补益的食物,不仅能强壮身体,还可以起到很好的御寒作用。下面我们就一起来看五款养生粥:

甜浆粥:大米50克洗净与新鲜豆浆500

克同煮粥,加白糖少许,可供早晚餐温热服食。大豆有宽中益气、利大肠、润泽肌肤的功效,豆浆的营养价值更丰富,并易消化吸收。

本粥除能起到润肤的作用外,对体虚久嗽、便秘等症亦有良效。

番薯粥:取番薯100克洗净切小块,与粳米150克及适量水同煮成粥,作为早晚餐食用。

番薯是人们常食之佳蔬。《纲目拾遗》载,番薯可“补中、和血、肥五脏”。中医认为,脾为气血生化之源,能将水谷化生为气血,滋养荣润面部肌肤,使人容光焕发。本粥便据其健脾胃、和气血之功,来达到润肤悦色之效果。

燕麦粥:燕麦50克同适量水煮成粥。可供早晚餐食用。

燕麦又叫油麦、裸燕麦,性味甘平,是一种高蛋白食品,其补虚健脾营养价值很高。常食此粥,对保持皮肤弹性和抑制老年斑形成有显著效果。

脊肉粥:取脊肉50克洗净切小块,用少许油炒后与粳米50克、适量水同煮成粥,加食盐少许调味,早晚空腹食用。

《随息成饮食谱》载,猪肉补肾液、充胃汁、滋肝阴、润肌肤、利二便、止消渴。猪脊肉含有丰富的维生素C、B₁、B₂等多种具有美容作用的营养成分。本粥除体虚面色不悦之人食用外,平素健康之人常喝此粥,有防皱除皱的作用。

胡桃粥:取胡桃5个取仁略捣,同粳米100克煮成粥,加红糖少许拌匀,早晚空腹食用。

宋代《海上名方》中录:本粥通过补骨益肺健脾而使气血充盛、润燥生津、肌肤润泽、形体健美、乌须黑发。常食此粥不仅有润肤之功,且有排石之能,但大便溏薄者不宜食用。

生活课堂

早上醒来别急着起床

保健操做起来

睡醒伸懒腰:早上醒来别着急起床,先在床上伸懒腰,可以反握床边辅助,把筋拉开,三四下即可。俗话说:“筋长一寸,寿长十年”,早起伸一伸,松筋骨、通脉络、活气血,还能避免起床过猛带来的气血不顺。

睡醒侧卧排浊气:侧身躺,双膝环抱在身前,让脏器都聚在一起,低头吸气、抬头呼气,把身体里的废气呼出去。

太极图方向搓脸:两手横放,按照太极图的方向来回搓,搓若干次,感觉到脸微微发热。

双手捏全耳:双手把两只耳朵,从上到下从里到外都捏一遍。耳朵上有很多穴位,对全身都有保健作用。

拳头敲大椎穴:用拳头敲打背后的大椎穴——大概位于低头时颈后最突出的骨头下面。

最后一步梳头:用梳子梳全头,最好是木梳或是牛角梳,可以逐步增加力度,即使已有白发或是脱发的人,日梳百遍也有益无害。

**护眼灯能护眼?
意义并不大**

护眼灯的实际意义并不大。市场上的护眼灯虽然对眼睛无害,但对近视的防控没有绝对价值。部分护眼灯光线谱里可减少蓝光,减缓视疲劳,但对孩子来说,护眼的关键还是在于良好的用眼卫生习惯,增加体育运动,减少用眼时间。

**咽喉干燥来点秋梨膏?
食用不当可能加重病情**

秋梨膏是以秋梨(即秋季所产的鸭梨或雪梨)为主料,配以其他止咳、生津、润肺的药物(如菊花、胖大海、川贝、麦冬、茯苓、贝母、蜂蜜等)加工熬制而成的膏剂。

市面上的秋梨膏有很多种配方,该如何根据自己的症状选择呢?其中,肺燥津伤者,症状为干咳、痰少或黏、口干咽干,或伴有声音嘶哑,午后潮热等阴伤的表现,可以选择含有川贝母(粉)、罗汉果、制枇杷叶、生地、沙参、麦冬、白茅根等润肺中药的秋梨膏。而痰热蕴肺者,症状多表现为咳嗽,咳痰、痰多色黄、口干而黏、口渴等,可以选择含有浙贝母、枇杷叶、陈皮、茯苓等清热化痰中药的秋梨膏。

虽然秋梨膏好处多多,但不是每个人都适合食用。秋梨膏的主要原料梨是凉性的,并且其中用到的养阴生津药物也都是凉性的,所以脾胃虚弱、手脚发凉、大便溏泻的人最好别吃秋梨膏,以免虚寒症状加重;即使是易上火、大便干的人也不能将其当饮料喝。另外,秋梨膏含糖量高,糖尿病患者亦不可食用。

有人认为服用秋梨膏越浓越好,事实上秋梨膏的糖分很多,容易导致人体体液渗透压增高,直接饮用会刺激口腔及咽喉黏膜。正确的食用方法是取一两勺秋梨膏用温开水化开后服用。

**嗓子又干又疼?
按揉这两个位置试试**

按揉天突穴:位置在前正中线上,胸骨上窝中央。嗓子不舒服时,用右手中指轻轻按揉约1分钟,感觉咽中有湿润感、舒适感即可。

按揉喉结两侧:先用拇指和食指推摩喉结尖部的两侧、中间的两侧,还有后面的两侧,然后自上而下按揉这三个位置,反复操作2分钟~3分钟,按揉之后,咽喉部有轻松感或湿润感。

