



夏至要多食杂粮以寒其体

夏季气候炎热,人的消化功能相对较弱,因此,这个季节饮食宜清淡不宜肥甘厚味,要多食杂粮以寒其体,不可过食热性食物,以免助热;冷食瓜果当适可而止,不可过食,以免损伤脾胃;厚味肥腻之品宜少勿多,以免化热生风,激发疔疮之疾。

炎炎夏日,容易“上火”,专家提醒,夏至时节,要多吃苦味食物,能清泄暑热,增进食欲。芹菜、丝瓜、莴苣、西瓜、苦瓜都是清热消暑食品,是夏至季节的重要佳品。

婴儿长红斑 当心血管瘤

本刊记者 佟霞

许多婴儿刚出生,皮肤表面就会出现一些红色的小斑点,常被认为是“红痣”“胎记”,由于家长对血管瘤的症状不了解,因此,许多血管瘤患儿被延误治疗,有的甚至危及生命。那么,婴儿脸上的小红斑是血管瘤吗?究竟需不需要治疗?

► 济南血管瘤医院专家在为小患者诊治。



◎小红斑竟是血管瘤

张阿姨的孙子两个月大,刚出生的时候,小家伙鼻头有一个红点,家人没有在意。一个月后,红点长成一个小红斑,颜色也更红了。张阿姨急忙抱着孩子到医院检查,没想到竟然是“血管瘤”,而且医生说了,孩子太小,半岁以前不适合手术治疗。听了医生的

话,张阿姨一家只能接受现实。谁知,血管瘤长得太快了,确诊血管瘤刚一个月,红斑已经快盖住鼻头,明显凸起,鼻根处也肿了起来。

在济南血管瘤医院,记者见到了两个月大的宝宝,经过两次治疗,孩子鼻头的红色已经变浅,鼻根处已经消肿。张

阿姨说,他们是别人介绍来的这家医院,当时十分着急,幸好医生说孩子来得比较及时,不算严重。

据济南血管瘤医院院长姜才林介绍,由于治疗及时,孩子的治疗效果不错。婴儿血管瘤是小儿最常见的良性肿瘤,约有1.2%~2.6%的

率。实际上,很多新生儿在刚出生或者出生不久就会出现这类血管瘤,经常被家长们当做胎记,随着病变的不断发展,血管瘤的形态从红点向红斑变化,有的还会形成突起的瘤体状。血管瘤是一种先天性皮肤血管病变,可发生在身体的任何部位,多数发生在头面部。

◎早干预,血管瘤可以完全消退

许多家长认为血管瘤可以不治自愈,甚至有些医生由于不具备专业经验,也认为血管瘤在半岁以前不能采取治疗,导致不少孩子的治疗被拖延。

济南血管瘤医院姜才林院长曾接诊过一个孩子,血管瘤也是长在鼻部。第一次接诊是在去年年底,孩子当时三个月,由于就诊时间较晚,孩子的鼻子已经被血管瘤覆盖,但是表面是平的,姜才林告诉孩子的家长,这个情况可以治疗,但是风险较大,治疗不能

操之过急,而且治疗后其鼻子外观也不可能完全正常。孩子家长认为孩子的情况没那么严重,想再等等看,没有接受治疗就离开了。谁知,春节过后,孩子的家长匆忙带孩子前来。虽然距上次就诊仅仅相隔二十多天,孩子的病情变化还是令姜才林大吃一惊:孩子的鼻子已经肿得像个大苹果!“就算再治疗,也无法挽救孩子被毁容的面部了。”姜才林对此十分痛惜。

如果血管瘤不能及时治

疗,任其发展很容易导致血管瘤继续长大并产生并发症。多数患儿刚发现时瘤体较小,有的家长会抱着侥幸心理等血管瘤自己消退,有的家长忽视危害拖延不治,等到瘤体增大严重影响美观或生理功能才进行治疗,这样往往错过了最佳的治疗时间,也增加了治疗难度。

“尽早干预,可以使血管瘤在2岁左右就完全消退。但是,干预的时机和方法一定要正确。”姜才林指出,由于病情轻重不一、发展速度不同,放

任血管瘤自然发展而不治疗,最终结局也是不一样的。有些严重的可在一年的生长期内出现溃烂、感染、出血等并发症,大多数不出现并发症,但因瘤体增大,增厚后使其以后的消退变得困难,消退后还可遗留疤痕、皮肤皱折、色素残留等。“所以,血管瘤治还是不治,要根据患者的实际情况来决定。在血管瘤生长期早期治疗,可使其尽早停止生长而转入消退期,以达到尽快消除且较为美观的效果,且治疗时机是越早越好”。

◎血管瘤治疗一味求快不可取

“许多家长在孩子治疗时着急,恨不得当天治疗当天消退。但从专业的诊疗规范来看,血管瘤治疗一味求快是非常不可取的。”姜才林提醒,婴儿正处在生长发育期,盲目求快的治疗往往会给孩子的正常发育造成不可预知的伤害。一些面部血管瘤,更不能一味追求治疗的速度,要考虑到血管瘤平稳康复及康复后的美观问题。专业完美的血管瘤治疗要为孩子的一生着想,坚持按疗程治疗,宁肯恢复稍慢一些,也要保证治疗的安全性和美观性。

在济南血管瘤医院,专家首先要对患儿的情况进行综合评估,从身体发育各项指标、体质、血管瘤的数量、类型、位置、大小、是否有其他疾病、治疗预后等进行综合量化评估,然后制订符合患儿情况的治疗方案,所采用的任何治疗手段,都不能对患儿的身体发育造成影响,都必须以安全为前提。据了解,由于治疗方案不同,治疗时间也会因人而异,根据瘤体大小,一般一个疗程最短三四天就可以,时间长的需要半个月。

如果发现孩子皮肤异常

发红、发紫,面积越来越大,高出皮肤,就应警惕血管瘤,争取早发现。早发现、早治疗可以缩短血管瘤治疗时间,同时对人体造成的伤害尤其是对皮肤造成的伤害也会少,痊愈后基本上不留任何痕迹。那么,血管瘤如何治疗呢?

姜才林指出,目前的治疗方法有激光、注射、同位素、手术等,“对于不同类型、不同生长特点的血管瘤,应该在早期采取针对性的治疗措施。血管瘤是医学领域一门边缘交叉专业,涉及皮肤科、口腔科、肿瘤科、儿科、外科、内科等多个学科

专业,长期以来没有形成固定的专科诊疗模式。”姜才林说。

济南血管瘤医院采用的“血管瘤无痕消融术”是近年来比较受欢迎的一种新技术,在超声的引导下将头发丝粗细的微导管介入引起异常结构的营养支管腔及膨大处,同时导入特制的药物,再利用多频微波对瘤体深部进行照射,使深部异常静脉血管瞬间凝固闭塞,并阻断瘤体的营养供应和血液微循环,最后导致血管瘤内皮细胞失去活性,血管瘤逐渐消退,最后达到治愈的目的。

健康提示

常献血 少得心脏病

5月31日的英国《每日邮报》一篇报道证实,献血的好处确实存在,并非空穴来风。

《美国医学会期刊》上一项研究成果显示:年龄在43~61岁之间的人,如果每隔6个月献血1次,就会较少患上中风或心血管疾病。美国《医学日报》报道,通过对2682名芬兰男性进行的调查发现:相对于不献血的人来说,常献血的人心脏病发作的风险可降低88%。专家解释,这与献血能降低血液中过高的铁含量有关。铁含量过高,会让血液变得浓稠,加快胆固醇的氧化过程,最终导致人们患上心血管疾病。较为连贯的献血能让血液得到稀释,从而保护心血管健康。

《美国国家癌症研究所期刊》上一项研究指出,血液中铁含量的上升与患癌风险增加之间同样存在关联,因为铁元素过量会加重人体内自由基所受到的损害。调查发现:每半年献血一次的人,其癌症的发病率和死亡率均较低。在献血之后,人体会在48小时内替换掉全身所有血清,而所有的红血球将在4~8周内得到替换。

夏打盹 按“醒脑穴”

人们常说“春困秋乏夏打盹”,如何缓解这些症状,从昏昏欲睡恢复到神清气爽、思维敏捷的状态呢?其实人体有两个“醒脑穴”:太阳穴和凤池穴。夏天犯困的时候用手指按揉这两个穴位,或把风油精涂在上面,有很好的醒脑效果。

太阳穴在眉后凹陷处。操作的时候可以用拇指自前向后直推,称“推太阳”,也可以用两手中指按揉该穴,称“揉太阳”或“运太阳”。向眼的方向揉为补法,向耳的方向揉为泻法,次数为30~50次。

凤池穴位于后颈部,两条大筋外缘凹陷中,约与耳垂齐平,为足少阳胆经的穴位,有清脑、息风、聪耳、明目等功效,可用来治疗沉困、眩晕等征。操作的时候可以用两手拇指按揉,每次30~50次,有酸胀感效果更佳。如果想省劲,也可用风油精涂抹本穴,效果立竿见影。若与太阳穴配合,效果更好。

常做梦 思维更敏捷

奥地利心理学家弗洛伊德认为,梦是潜意识用来解决各种内心冲突的手段。做梦能帮助我们了解内心世界,使我们在现实中走得更好、更远。

做梦能反映身心状态。梦境正是内心各种被压抑欲望的呐喊,提醒我们及时应对。梦还能反映身体状况,如患有慢性脑病的老人,梦的数量明显少于正常的同龄老人。

做梦能减轻焦虑。精神分析心理学认为,梦能满足欲望,调节心理平衡。

做梦有助于学习。心理学家让受试者在白天学习知识。晚上,其中一组人可不受干扰地入睡,另一组人则在脑电监测仪显示他正在做梦时被叫醒。结果发现,在梦中被叫醒的人学习能力差。

做梦能整合信息。睡梦中,大脑会把新知识与旧知识进行整合,强化记忆,启发思维。(据《生命时报》)

专家简介

姜才林,济南血管瘤医院院长,多年从事血管瘤的临床科研与治疗,擅长治疗各种婴儿血管瘤、草莓状血管瘤、海绵状血管瘤、混合型血管瘤等。