



生活课堂

科学防晒做到三点

选择防晒系数≥30的防晒霜:一般情况下防晒系数没必要追求高限。
每2个小时涂抹一次防晒霜:日晒前15-30分钟涂抹,让皮肤表面有效形成防护膜,其后每2小时涂抹一次。
穿深色衣物更能抵挡紫外线:戴好防晒帽,选择纱线成分、编织紧密及颜色较深的衣物可提高紫外线防护指数。

花椒有这些妙用

防止米虫:花椒用纸巾包起来,放进米堆,防米虫的效果非常不错。
止痒:花椒用开水泡开,擦拭皮肤可以起到止痒和杀菌的作用。
油防异味:在油壶里放入适量花椒可以防止油脂变味。

踮踮脚,预防骨质疏松

扶墙提踵:首先找一面墙,或者桌子、椅子都可以,用双手扶稳;双脚打开与肩同宽,脚尖点地,脚跟稍稍离地即可。
小贴士:脚跟提起的时候身体笔直向上,不要前倾。

电蚊拍+杀虫剂=爆炸

夏天的时候蚊子特别多,不少人家会买治蚊“神器”——电蚊拍。电蚊拍虽然方便,但使用不当也会造成危险。杀虫剂和电蚊拍绝对不能同时使用,因为电蚊拍+杀虫剂=爆炸!
杀虫剂中的除虫菊酯、助推剂都属于可燃物,这些危险物质遇到明火、高温时容易爆炸和燃烧。

让发蔫蔬菜巧返鲜

绿叶蔬菜买回来放几天后很容易发蔫,今天教你一招,让发蔫蔬菜返鲜!往盆里倒入2L水,然后往水里放入一勺盐和一勺醋;随后将发蔫的青菜放入水里,用手压一压,让水没过青菜;浸泡半小时后,打蔫蔬菜的叶子全都展开了。

睡觉磨牙是缺钙吗

磨牙与缺钙没有直接联系,如果患者的牙齿有缺损,牙釉质发育不全或者有脱钙现象,牙齿会发白,并且有圆圈状的小点,这都是缺钙的表现。磨牙与患者本身的精神压力有关,也与咀嚼习惯有关,另外磨牙还可能是牙齿咬合不正确造成的,这些都是导致磨牙的原因。

抹瘦腿霜管用吗

大部分瘦腿霜的原理是,通过海盐、辣椒素等物质促进脂肪燃烧。把瘦腿霜抹在腿上,感觉腿上火辣辣的,仿佛脂肪真的在燃烧。但是,海盐会导致皮肤脱水变皱,辣椒素造成皮肤过敏的报道也层出不穷。大部分瘦腿霜没有经过监管部门的审批,成分存在极大的安全隐患。抹点霜就能瘦,你在想什么呢?

糖尿病人能喝牛奶酸奶吗

有些人觉得,牛奶里含乳糖,酸奶含少量乳糖和蔗糖,所以不适合糖尿病人食用。虽然牛奶里含乳糖,但其血糖反应仍然比米饭馒头低得多,而且早餐喝牛奶配合谷类主食,能延缓餐后血糖上升的速度。酸奶中的乳酸有延缓餐后血糖上升的作用,含糖酸奶血糖上升速度也比米饭馒头慢,无糖酸奶更是不错的选择。

肿瘤达医

本期达医:王广宇

长久以来,人们都认为白血病是儿童恶性肿瘤“第一杀手”,殊不知,近年来,另一种人们关注较少的肿瘤——脑肿瘤却成了儿童致死率、致残率极高的恶性肿瘤。山东大学齐鲁儿童医院神经外科主任王广宇提醒,儿童脑瘤的治疗关键在于早发现、早诊断,而头疼、恶心、呕吐等常见症状,或是儿童脑瘤发出的信号。

儿童脑瘤症状

- 头痛头晕 恶心呕吐 视力下降 肢体不协调 精神异常 脑颅增大



扫码看视频 预防儿童肿瘤



扫码加入 抗癌社群



孩子头疼恶心,当心瘤作怪

脑瘤超过白血病成儿童恶性肿瘤“第一杀手”

齐鲁晚报·齐鲁壹点 记者 秦聪聪 实习生 王钟玉

脑瘤是儿童高发的实体瘤 可能出现在各年龄段

中国抗癌协会统计数字显示,我国儿童肿瘤发病率为万分之一,每年大约新增3万至4万名儿童肿瘤患者,其中,儿童脑肿瘤发病率位居第二,仅次于儿童白血病。

“脑瘤是儿童高发的实体瘤。”山东大学齐鲁儿童医院神经外科主任王广宇告诉记者,儿童脑瘤可能出现在各个年龄段,国外有数据统计,其发病率在十万分之五到十万分之六之间。

随着治疗手段发展,目前儿童白血病的治疗已取得长足进步,相当部分白血病患者有了被治愈的机会。如今,脑瘤已跃升为儿童恶性肿瘤“第一杀手”。胶质瘤、颅咽管瘤、髓母细胞瘤、松果体区肿瘤……脑肿瘤有良恶性之分,恶性比例更大。

“恶性肿瘤为什么会找上孩子?这是家长普遍会问的一个问题,只是儿童脑瘤发病原因非常复杂,目前尚未明确。不过,其中部分与遗传因素有关。”王广宇说,手术后对患儿进行分子或基因检测发现,有些孩子存在基因突变或基因缺陷,比如多发性神经纤维瘤就属于一种常染色体显性遗传性肿瘤。

此外,食品安全、环境污染、辐射放射等都可能成为儿童脑瘤的发病因素。“我们正在努力寻找病因,以期将来能更好地规避儿童脑瘤。”王广宇说。

长脑瘤有“信号” 孩子一些普通症状别忽视

早发现、早诊断、早治疗已被公认为癌症防控最有效的途径,儿童脑瘤也不例外。“儿童脑瘤发现时,一般症状已经比较严重,但不代表它没有早期症状,只是这些症状普通,容易被人们所忽视。”王广宇说,儿童脑瘤比较常见的症状包括头疼、恶心、呕吐等。

曾有一位母亲带着头疼的孩子来就诊,虽然孩子到医院时表示头不疼了,但从事护理专业的这位母亲坚持给孩子做了检查,结果发现孩子脑部确实存在肿瘤,好在是良性的。

但是,并非所有孩子都能有这份幸运。14岁的萱萱(化名)因为反复恶心呕吐,已经瘦到皮包骨头,在其他医院被诊断为神经性厌食症。到齐鲁儿童医院神经内科就诊时,医生察觉到异常,检查结果发现其后颅窝处有占位,手术后确诊为髓母细胞瘤。

“如果孩子反复出现恶心、呕吐症状,经治疗干预只有短暂效果的,也要考虑脑肿瘤的问题。”王广宇介绍,除了这些常见症状,还有些孩子患上脑肿瘤后,表现为强迫体征,比如脖子歪,有可能是脑肿瘤压迫神经核团导致的。走路不稳,这很可能是小脑病变导致的共济失调。还有孩子会出现抽风、癫痫等症状,与孩子高热惊厥时的症状也要区分开。

王广宇介绍,极个别孩子会出现头很大或头上鼓包情况,这是因为脑肿瘤过大或脑积水。脑肿瘤病变还可能引起眼球变化,有的孩子视力下降,有的孩子眼球震颤。

“发育倒退、消瘦、多饮多尿等,也都

可能是孩子患上脑肿瘤的信号。”王广宇提醒,太小的孩子不会表达自己的感受,家长要注意观察孩子的精神状态。如果精神状态不好,建议及时就诊。

早诊早治效果好 精准手术是首选治疗方式

王广宇介绍,儿童脑瘤预后情况受肿瘤分期、肿瘤本身性质等因素影响,目前手术切除是首要治疗方式。

“手术能给孩子创造临床治愈的机会,同时取得病理组织,对肿瘤的病理类型有准确判断,指导后续的治疗。”王广宇介绍,良性脑肿瘤患儿多数可通过手术治疗而获得理想的生存期,如果手术顺利、未遗留并发症,可如常人一样生活。而恶性脑瘤患儿一般手术切除还不够,需要根据情况进行放疗、靶向治疗等。

王广宇说,因为颅脑解剖结构复杂,要保护血管、神经和重要功能区,成就一台完美无损的脑肿瘤手术,与主刀医生和团队以及精准的设备配合分不开。也正因此,小儿神经外科又被业内称为神经外科“皇冠上的明珠”。

“脑功能区深部或复杂区域发生病变的话,可以利用‘导航’,避免对重要功能区造成损害。”王广宇说,目前光学导航、电磁导航、神经外科机器人等的利用,大大提高了小儿脑瘤手术的精准性。在手术过程中,要注意对出血、液体和血压的控制。

王广宇提醒,当发现大脑有占位,医生怀疑是脑肿瘤时,切忌拖延耽误治疗,避免小肿瘤快速生长恶化,错失最佳治疗机会。手术越早,脑肿瘤越小,占位效应越好解除,切除难度及风险一般也相对较小。

健脾养胃八珍糕,老人孩子都爱吃

八珍糕的基本食材组成和用量如下:山药300克、大枣100克、莲子肉100克、芡实100克、炒薏苡仁100克、茯苓100克。儿童版加入山楂100克,麦芽100克。老人版加入制黄精180克,人参20克。

1.把以上食材用粉碎机粉碎,过筛成细粉,加入一公斤面粉拌匀,儿童可加入适量冰糖,老人根据情况(有无糖尿病)加入冰糖或木糖醇,也可不加。

2.以上药粉和面粉拌匀后加入适量水,揉成面团,装入模具中成形,放入蒸锅或烤箱内,蒸熟即可食用。

闫石介绍,八珍糕所选皆为药食同源的食材,此糕以山药为主要成分,具有益气养阴、健脾补肾养肺的作用。大枣养血益气;莲子肉补脾益肾,养心安神;芡实益肾固精,补脾益气;炒薏苡仁健脾除湿;茯苓健脾祛湿,宁心安神。儿童容易出现积食消化不良的症状,加入山楂、麦芽健脾消食化积。老人体衰,脾虚肾虚较为突出,加入黄精、人参健脾益气,补肾填精。

中医话科普,邀您来开讲

为了宣传中医药文化,同时挖掘我省优秀中医医生、机构,齐鲁晚报·齐鲁壹点启动《中医百家讲坛》暨中医科普大赛,通过中医科普短文或短视频作品,从中医角度生动有趣地讲述中医保健理念及生活小妙招等。前两届内容在齐鲁晚报·齐鲁壹点App、微博微信等平台推送后,收获了数百万人次的点击和关注。

2021年,齐鲁晚报·齐鲁壹点第三届《中医百家讲坛》栏目启动。科普文章要求字数在1500字以内,内容为原创;短视频MP4格式,大小不超20M,分辨率不高于720p,时长2分钟以内。作品发至微信号“337170880”。



扫码查看更多中医科普



主讲人: 济南同乐堂中医院 主治医师闫石

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 焦守广

八珍糕是一种健脾益气养胃的糕点,适合于儿童、老人和平时养生保健意识比较强的人群。济南同乐堂中医院主治医师闫石为大家推荐了两种八珍糕,一种为儿童版,一种为老人版。

八珍糕具体做法