

市中医医院成功完成该院首例肝癌介入治疗

为孩子购衣有讲究

六一期间,不少家长会带着孩子外出游玩或购置新衣,但你知道吗,小朋友的服装也可能存在安全隐患。家长在给与孩子购买服装时有哪些注意事项?来看看专业人士怎么说!

据专家介绍,国家对婴幼儿及儿童服装有严格规定,如婴幼儿及7岁以下儿童服装头部和颈部不应有任何绳带,固着在腰部的绳带从固着点伸出的长度不应超过360毫米,且不应超出服装底边等。为什么会有这样的规定呢?因为这样的绳带在运动中很可能钩挂到其他物体,可能会缠住小朋友,使小朋友受伤或摔倒,也可能钩住移动的车辆造成危险,严重的会导致致命悲剧的发生。因此,应注意不要购买此类绳带质量安全不合格的衣物。

此外,纽扣、粘扣、拉链头、流苏、蝴蝶结、耐久性标签、Logo标签等小附件都是常见的工艺,和成人不同的是,儿童有着“用嘴了解世界”的天性,如果这些附件抗拉强力不合格,极有可能造成穿着过程中的小附件脱落,易导致儿童误食,引起窒息等危险。

专家提醒,家长在给与孩子购买服装时,还应注意看、闻、摸。在看方面,不要购买无吊牌或无安全级别标识的服装,尽量不要购买颜色过于鲜艳、带有印花的服装,此类服装可能会褪色,导致小朋友皮肤过敏。同时,如果发现服装有霉味、鱼腥味、汽油味等异味,也不宜购买。对于有拉链、金属配饰的服装,可以用手触摸,如果手感粗糙或有毛刺感,则可能会伤及小朋友,也不宜购买。此外,婴幼儿服装安全技术类别应为A类,明确标注“婴幼儿用品”字样。 据人民网

这样选鞋,脚不疼

好不容易选了一双心仪的鞋,走起路来却磨脚、挤脚、寸步难行……该如何避免这种情况呢?

1. 脚尖留出空间。试鞋时,脚尖处留出1~1.5厘米的空间,这是保证脚不疼的根本。如果鞋太小,空气在鞋内无法流动,还会导致脚冷。
2. 不要只认鞋码。不同厂商、设计的鞋,鞋码都会有所区别。试鞋时,如果常穿37号,那么36号、38号都应该试一下。另外,下午、晚上脚会比早上大一些,所以不要早上买鞋。
3. 试鞋时多走走。站立和坐着时,鞋码是不一样的。不要光坐着感受鞋的大小,在店里多走几步为好。
4. 女性喜爱的单鞋、高跟鞋最容易磨脚。挑这种鞋时,要选从侧面看鞋跟的曲线是倾斜的,而不是垂直于地面的;从上面看,鞋帮与跟腱接触的地方呈“V”字形,而不是圆形,这样的鞋型不磨后脚跟。
5. 选运动鞋时,先将鞋垫拿出来。穿上一下,看脚心直接踩在鞋底曲线上是否舒适。

据《中国妇女报》

紧急寻找 灰指甲、甲沟炎 11年老店 免费体验

灰指甲一个传染俩,该如何彻底摆脱它呢? 灰指甲学名为甲癣,是指皮肤癣菌侵犯甲板或甲下所引起的疾病。灰指甲具有极强的传染性,主要表现为趾(指)甲板增厚、光泽消失、变色、变形或甲板破坏。

患上灰指甲要及时治疗,否则时间久了会蔓延更多的指甲,或者传染给家人,影响个人形象和正常社交,还有可能继发甲沟炎、嵌甲等。

- 关于灰指甲,您是否这样做?
1. 灰指甲不是病,不用治;
 2. 修甲店拔掉指甲,就没事了;
 3. 灰指甲根本是治不好的。
- 如果您是这么认为的,恭喜您,全错了。

2008年开业至今,先到堂体验!免费咨询,制订科学合理的方案!

名额有限 限时到堂 免费检测 咨询电话:85125772 地址:篁园路220-3号(篁园路江东路交叉口)



●相关链接

经导管肝动脉化疗栓塞术适用于哪类患者?

专家介绍,早期肝癌以手术切除为主,但肝癌起病隐匿、恶性程度高,患者就诊时多已属中晚期,手术切除成功率低,多采用非手术方式进行治疗。随着血管介入放射学的发展,作为主要方法的经导管肝动脉化疗栓塞术(TACE)已经成为公认的肝癌非手术治疗的首选方法。

经导管肝动脉化疗栓塞术适用于:

1. 无法切除的原发性或继发性肝癌,在行肝动脉结扎的同时可行肝动脉插管术。
2. 肝癌姑息性切除肝切面有残留肿瘤,门静脉分支有癌栓者,可同时进行门静脉插管化疗。
3. 行术后预防性化疗。原发性肝癌绝大部分合并有小卫星灶及门静脉内微小癌栓,术中操作挤压肿瘤是造成肿瘤扩散的重要原因之一,因此虽为根治性切除,术后仍有必要行预防性化疗以防止复发。
4. 肝功能正常,无明显肝硬化,无黄疸、腹水,心、肺、肾等重要脏器功能正常。

6月1日,市中医医院成功完成该院首例经导管肝动脉灌注化疗栓塞术(TACE),标志着医院介入治疗技术登上新台阶,也填补了该院肝癌介入微创治疗领域的空白。

患者王大爷今年75岁,平时经常感觉上腹部不适,“有烧灼的感觉,偶尔还会出现胸闷的症状”。日前,王大爷在家人的陪伴下来到市中医医院住院,查CT及核磁共振后,提示右肝原发性肝癌。

考虑到患者年龄较高、肿瘤较大,不适合行外科手术切除。经中医医院多学科会诊后,医生建议王大爷选择微创手术,即经导管肝动脉灌注化疗栓塞术(TACE)进行治疗。

医生介绍,该手术的治疗原理是通过栓塞肿瘤的供血动脉,阻断肿瘤的血供,导致肿瘤缺血、缺氧,达到抑制肿瘤生长、促使肿瘤细胞坏死凋亡的目的,对肝组织血管的影响也较小;术中,化疗药物直接通过肿瘤血管注入肿瘤组织,可形成肿瘤局部高浓度化疗药物环境,在提高治疗效果的同时,可减少患者的全身反应。“这两者的联合作用,可以更好地促使肿瘤组织坏死、缩小。”医生表示。

由于手术采用微创方式进行,术后1天,王大爷即可下床行走;术后3天,王大爷顺利出院。

图①:术前准备。 图②:手术中。 通讯员 方春燕 全媒体记者 柳青 文/摄

营养“识”堂

碱性的酸柠檬

柠檬味极酸,因其富含丰富的VC、VB等多种营养元素受到人们的喜爱。可你知道吗?味道酸酸的柠檬却是实实在在的碱性食物。

营养学上将食品分为酸性食物和碱性食物,这不仅仅是根据食品本身的pH值来区分,还要根据食品在人体中的代谢产物是酸性还是碱性来确定。酸性食物是指含碳、硫、氯等非金属元素含量较高的食物,其在人体中被消化吸收后,遗留下来的物质呈现酸性;而碱性食物是指含有较多钙、钾、钠、镁、锌、铜等金属元素的食物,其在人体中代谢后最终产生的物质呈碱性。

而柠檬经人体消化代谢后,留在人体中的物质主要是碳酸氢钠,而碳酸氢钠溶液呈碱性,所以说柠檬实际上是碱性食物。那为什么碱性的柠檬尝起来却是酸溜溜的呢?这是因为柠檬含有大量柠檬酸等有机酸导致口感呈现酸味,但进入人体后,柠檬酸氧化后会分解成二氧化碳和水被排出体外,而柠檬酸钠等盐类则因钠离子等无法被分解而残存,最终表现为碱性。

那么,我们生活中有哪些食物是酸性食物,哪些食物是碱性食物呢?其实,大部分动物性食物如鱼、肉、蛋、豆类等富含蛋白质,而蛋白质中磷、硫浓度高,故属酸性食物;作为人类主要能量来源的大多数谷类、部分坚果和豆类(如花生、扁豆等),以及葱、蒜、菌菇类因含有磷、硫元素也属于酸性食物。而碱性食物则包括大多数种类的蔬菜、水果、海藻类以及茶叶、葡萄酒等。换言之,低热量的植物性食物,几乎都是碱性食物。

既然食物有酸碱性,那么我们在日常生活中应该如何选择食物呢?就人体而言,拥有良好的酸碱缓冲系统,能够使体液保持恒定的酸碱值,缓冲掉食品过酸或过碱的不良影响。一般来说,人体体液的酸碱度应经常保持在7.34至7.45的弱碱性状态,这种弱碱性是能量代谢、心脏和神经等组织器官正常活动必须的条件。如果长期摄入过多碱性食品,就会增加肾脏负担;而如果长期摄入过多酸性食品,则会造成骨质疏松以及加大肾、肝和多种器官的负担。对于一些身体不好的人,特别是对患肾结石病或肾功能受损的人,饮食的酸碱性要尤为注意,要根据自己的特殊情况选择特定的食品以使尿液呈酸性、碱性或中性。

实际上,酸碱食物并无高低好坏之分,只要适合自己身体状况,注重营养合理搭配,维持膳食平衡,就能为我们提供营养物质,维持我们的身体健康。 据科普中国



(图片除署名外均来自网络)

掌握泡脚技巧 抓好养生时机

睡前泡脚的传统在我国流传已久,也深受国人的喜爱。不过,说到泡脚,很多人认为这是秋冬季的“标配”,大家都习惯于在寒冷天气里用热水泡脚来放松全身。其实,一年四季用热水泡脚对人体都有好处,正所谓“春天泡脚,升阳固脱;夏天泡脚,祛湿除暑;秋天泡脚,润肺濡肠;冬天泡脚,丹田温灼”。

夏季泡脚 好处多多

1. 祛暑湿、防疼痛。古人云:“寒从足下生,病从寒中来”。脚在下,所以脚是寒邪侵犯人体的重要途径。许多人在夏天为了享受一时的凉快,经常用凉水冲脚,殊不知长此以往,寒邪和夏季的湿气就会悄悄郁积到体内,使人出现没胃口、爱犯困、没精神等表现。若不及时祛除,等到秋冬季节就会出现胃痛、四肢关节酸痛、腹泻等一系列病症。

双脚作为人体穴位最密集的部位之一,仅脚踝以下就有30余个穴位,占全身穴位的10%。夏季用热水泡脚,一是可促进出汗,让周身所染风寒湿邪随着汗液排出;二是可以依靠泡脚带来阳气,通过足底丰富的穴位传递到经络,使内虚的阳气得到补充。

2. 促进血液循环

一般来说,体温与血液循环有密切的关系,体温低血液循环也较低,体温升高血液循环也随之旺盛。热水足浴可通过水的温热作用扩张足部血管,增高皮肤温度,促进全身血液循环,从而改善心脏功能,降低心脏负荷。

进全身血液循环,从而改善心脏功能,降低心脏负荷。

3. 改善睡眠

足部有丰富的神经末梢和毛细血管,用热水泡脚对神经和毛细血管有温和良好的刺激作用。这种温热刺激反射到大脑皮层,对大脑皮层起到抑制作用,使兴奋的交感神经顺利地转向副交感神经转换。副交感神经兴奋后,可使人回归安静休息状态,从而改善睡眠,缓解失眠症。

除了使用普通的水泡脚,人们还可以将草药与热水相配合,利用热力与药效的双重作用,达到温阳散寒的效果。例如使用艾草泡脚来改善肺功能,滋阴补肾、清除虚火;用生姜泡脚,刺激毛细血管,改善局部血液循环和代谢;用桂枝泡脚温肾阳,缓解因肾虚引起的浮肿;用红花泡脚,以活血通经、祛瘀止痛等。

泡脚虽好 也有禁忌

泡脚虽有益,但前提是正确地泡,包括水温、时长等。此外,泡脚并不是百无禁忌,一些特殊人群和某些特殊情况下不宜泡脚。

首先,泡脚时间不宜过长,以15—30分钟为宜,水温一般维持在38℃—43℃为宜。足浴时水深通常要淹过踝部,且要时常搓动。

其次,部分人群泡脚时应多加注意。用热水泡脚后会导致人体血管扩张,全身血液会由重要脏器流向体表,这将导致心脏、



大脑等重要器官缺血缺氧,因此心脑血管疾病患者以及老年人如胸闷、头晕,应暂停泡脚先作休息。糖尿病患者末梢感觉能力差,应由家人先试水温,防止发生烫伤。女性经期别自己乱用中药泡脚,最好先咨询医生,根据自身情况对症用药。

还有需要家长注意的一点,即儿童不宜用过热的水长时间泡脚。因为足弓是从儿童时期开始形成的,从小不注意保护,如果常用热水给小儿洗脚,足底的韧带就会变得松弛,不利于足弓的形成和维持,容易形成扁平足。

此外,人们在太饱或太饿时都不宜泡脚。因为在过饱、过饥或进食状态下泡脚,会加快全身血液循环,容易出现头晕不适的情况。饭后半小时内也不宜泡脚,会影响胃部血液的供给。

中药泡脚最好使用木盆,因为铜盆等金属盆中的化学成分不稳定,容易与中药中的鞣酸发生反应,生成鞣酸铁等有害物质,使药物的疗效大打折扣。 柳青

宝宝不喝水家长需耐心引导



孩子平时不爱喝水,很多妈妈担心宝宝不喝水会上火、大便干燥,便强制给宝宝喂水,但宝宝很抗拒。那么到底怎样做才能让宝宝多喝水呢?

半岁后可增加饮水量

据专家介绍,在6个月内,无论是吃母乳还是配方奶的宝宝,除生病等特殊情况下,都不需要额外补充水。母乳和配方奶里85%都是水,给宝宝喝过多的水会影响宝宝从母乳或者奶粉中吸收

营养,还会让宝宝产生饱腹感,从而不想吃奶。

6个月后,可以适当给宝宝增加饮水量。比如,宝宝每次吃完辅食后,给他喂几口水。如果宝宝拒绝,家长千万不要强迫。宝宝1岁后,活动量增大,对水的需求量也会增加,每天需要少量、多次饮水,建议上午、下午各补充2~3次。

对宝宝来说,最好的饮用水无疑就是白开水,白开水中的微生物已经通过多层净化处理后被高温杀死,其中的钙、

镁元素也有益身体。切忌给宝宝饮用过冷或过热的水,两者都会损伤宝宝娇嫩的胃黏膜,影响宝宝肠胃的消化能力。建议夏天给宝宝饮用的白开水温度与室温接近,冬天则饮用40℃左右的白开水最佳。宝宝喝水的时间可以安排在起床后、上午、晚餐前30~60分钟、运动后、出汗后、洗澡前、睡前60分钟等,白天饮水间隔为1~2小时。幼儿每天饮水7~8次,每次喝水100ml~150ml。另外,如果是母乳喂养,夏季建议妈妈们喝足够的水,以保证乳汁不至于太浓。

学会引导宝宝多喝水

半岁以后的宝宝不喜欢喝水怎么办?专家给家长朋友们提出以下四点建议:

不要用果汁等甜味饮料来引导宝宝喝水。如果孩子习惯了甜味会更拒绝白开水,并且摄入大量的糖分容易起肥胖与龋齿。

家长要以身作则。现在很多年轻父母喜欢喝饮料,为了使宝宝拥有良好的生活方式,父母应放下手里的饮料,让宝宝看到自己在喝水,在家庭中营造定时喝水的气氛,让宝宝在不知不觉中养成喝水的好习惯。

更换杯子。宝宝天生偏爱有图案的东西,家长可以试试准备两三个带有不同图案的杯子,换着喂宝宝,或者用不同形状的器皿装水给宝宝喝,让宝宝觉得新鲜、有趣,从而喜欢喝水。

不要强迫孩子。除了在饮食、用具上要注意,父母的情绪也要控制好。如果孩子不想喝水,也不要强迫孩子,否则孩子只会对喝水这件事感到有压力,会更加拒绝饮水。 欣悦



禁止吸烟 No Smoking

谁来保护我们的健康? 谁来拯救我们的生命?

请支持无烟立法!

义乌市爱国卫生运动委员会办公室
义乌市爱国卫生发展中心