

为啥一到秋天皮肤瘙痒难忍? 当心特应性皮炎



可视无痛人流是怎么样的?

李女士发来短信询问:我今年32岁,意外怀孕2个多月,想了解一下可视无痛人流手术具体是怎么样的?

义乌復元医院妇科副主任医师何松芝回复:无痛人流手术采用短效静脉麻醉药,静注后40秒内病人进入睡眠状态。5至10分钟内,手术便在全套可视检测系统的监控、指引下顺利完成。分类:超导可视无痛人流;结合先进的B超,将无痛人流技术发挥到极致,定位精确,无不适感,彻底避免了术后感染。超导可视(微创)无痛人流:利用直视腔镜,结合特效药物,患者在梦中完成手术,手术吸宫准确、彻底,无痛苦,随治随走。微管可视无痛人流:所谓“微管可视无痛人流”,就是用一根质地柔软的微管,在高科技腔镜的指引下,医师凭借针孔里的“千里眼”,直观、轻松地将微管抵达孕囊,在不扩张宫颈口的情况下,把体内的孕囊吸出来。整个手术时间只需3分钟。无须住院,随时可以行走。

成语里的中医: 牛溲马勃

牛溲马勃,比喻一般人认为无用的东西,在懂得其性能的人手里可成为有用的物品。也就是说,只要运用得宜,无用之物可变为有用之材。在语义流中,这个成语被拿来借指卑贱而有用之材,而且可以用于形容医生医术高。

该成语出自韩愈《进学解》:“玉札丹砂,赤箭青芝,牛溲马勃,败鼓之皮,俱收并蓄,待用无遗者,医师之良也。”韩愈在任国子监祭酒时,经常给大学生讲课,提出“业精于勤荒于嬉,行成于思毁于随”,同时要求他们注意社会实践,要兼收并蓄,“牛溲马勃,败鼓之皮”都有它们的用途,不可随意丢弃,鼓励学生加强学习,灵活运用。

韩愈提到“医师之良”,点明了此成语具有医学内涵。“牛溲”和“马勃”指的是两种植物。清代李渔的《闲情偶寄》中说:“牛溲”原指“牛尿”,又是植物“车前草”的别名。车前草全草均可入药,具有利尿、消肿、清热、明目、祛痰的作用。

而“马勃”俗称马尿包、马屁泡,是一种野生菌类食药两用植物,有很好的药用价值。梁代陶弘景《名医别录》载:“虽止治恶疮马疥,盖既能散毒,又能燥湿,以疗湿疮,固得其宜,故弘景亦谓数诸毒甚良。今人用以金疮止血亦效。”马勃具有清肺利咽、解毒、止血等功效。 据人民日报海外版



入秋后,不少人会感觉皮肤变得特别干燥、瘙痒,甚至一挠一片红斑,专家提醒:这可能是患上了特应性皮炎。那么,什么是特应性皮炎?如何判断自己是不是特应性皮炎?有哪些外治的小方法?听听专家的说法。

特应性皮炎有三个特征

特应性皮炎又叫特应性湿疹,是皮肤科常见的一种慢性、复发性、炎症性皮肤病,往往伴有过敏性鼻炎、过敏性哮喘等过敏性疾病。特应性皮炎不会传染,但具有遗传倾向,当直系亲属中有人患有特应性皮炎则应当提高警惕。

辨别是否患有特应性皮炎要抓住“剧烈瘙痒”“干燥”和“湿疹样皮损”的特征。

瘙痒是特应性皮炎最常见的自觉症状,可因过冷、过热的刺激和出汗、情绪变化、毛织品的接触而激发,夜晚、入睡前还可出现阵发剧痒。

皮肤是隔离人体与外界的重要屏障,特应性皮炎患者的皮肤屏障功能障碍,会导致水分丢失增加,出现皮肤干燥、脱落鳞屑。

特应性皮炎根据年龄可分为三期,婴儿期(出生~2岁)皮损以面颊、额及头皮多见,根据皮损特征分为渗出型、干燥型和脂溢型;儿童期(2~12岁)根据皮损表

现分为湿疹型(与成人慢性和亚急性湿疹相似)和痒疹型(全身散发痒性丘疹);青少年与成人期(12岁以上)多为局限性干燥损害、红斑或丘疹,苔藓样变,伴灰白鳞屑和色素沉着,主要发生于肘、肘窝、颈前及侧部。

如何预防特应性皮炎

入秋以后,“一场秋雨一场凉”,环境中的温度和湿度都逐渐下降,低温低湿的情况下,我们的皮肤屏障功能也会下降,增加了与环境刺激物及过敏原的接触,导致特应性皮炎加重或复发,因此如何进行日常护理显得十分重要:

①避免烫洗。建议水温32~37℃,时间小于10分钟,使用低敏无刺激的洁肤用品,每日或隔日1次,避免搔抓、摩擦等刺激皮肤的行为。

②使用足量润肤剂。每日使用2次或以上,每次沐浴后应立即(2分钟内)使用润肤剂。

③穿衣:穿着衣物需宽松,避免接触毛织品、颜色鲜亮、含有荧光剂的衣物。贴身衣物勤换洗,根据温度变化灵活增减衣物,防止过冷或过热刺激。

④饮食:饮食需营养丰富,避免盲目忌

口,可以食用一些清淡而富含维生素和植物蛋白的食物,如糙米、荞麦、栗子、胡萝卜、青椒、苹果等。饮食应定时定量,避免饮酒和辛辣食物。规避明确的过敏食物,当不确定食物过敏种类时可以进行过敏原检测。

⑤居住:注意保持环境卫生,勤通风;避免使用地毯,避免养宠物、花草;保持环境适宜的温度和湿度,当环境干燥时可以使用加湿器。

⑥出行:锻炼身体,但避免进行大量出汗的剧烈运动;外出时避免晒伤,可以使用SPF15或更高的防晒霜,或选择遮阳伞等物理防晒;避免去动物园、植物园等动物毛屑、花粉聚集地;若目前服用抗组胺药容易出现困倦,应避免驾驶汽车或操作机器。

对于正在发作的特应性皮炎,患者可以这样做

认真做好日常护理,遵医嘱用药,定期复诊,保持心情愉悦。

外用糖皮质激素和钙调磷酸酶抑制剂是特应性皮炎的一线治疗,但不少患者担心药物的副作用而不愿使用。实际上,在正规医院专科医生的指导下规范用药,副作用很少发生,因此我们不必过分担忧。

许多患者拿到药物后不知道如何使



中秋吃月饼有讲究 你知道怎么吃才最健康吗

大小可酌情调整。

另外,巧妙地搭配同样可以边吃月饼边健康。吃了月饼以后,根据以下窍门来搭配一天饮食,可以达到营养均衡、控制体重和预防“三高”的效果:

1. 增加蔬菜和水果:蔬菜、水果中富含膳食纤维,可以延缓并减少肠道对油脂、糖分的吸收,具有调节血脂血糖的作用;同时蔬菜、水果中含有较多生物活性物质,具有抗氧化、抗癌、增强免疫力等作用。

2. 粗粮/薯类替换米饭/面条:月饼的饼皮是精制面制作,吃过月饼以后可以适当减少当天的精制米面摄入,改换粗粮/薯类。

3. 喝茶:化解油腻助消化,茶多酚具有抗氧化、调节血脂的作用。

4. 喝豆浆:月饼饼皮的面粉搭配豆浆中丰富的赖氨酸,可以提高蛋白质的质量,

促进肌肉强健。

无糖月饼、鲜肉月饼热量高、油脂高,同样要少吃

无糖月饼虽然用木糖醇等甜味剂替代传统加工工艺中添加的蔗糖,但仍然是热量高、高油脂的食品,不能敞开来吃。并且,月饼外皮是面粉做的,面粉主要成分就是淀粉,一样会使血糖升高。为了提升口感,饼皮在制作过程中添加了较多的油脂,配料中添加的花生油、果仁、火腿、果脯等也都有了一定的热量。所谓的“无糖”月饼并非真正不含“糖”。

通常的鲜肉月饼是苏式月饼,月饼外皮是面粉做的,主要成分是淀粉,一样会使血糖升高。另外,为了使饼皮起酥,制作过程加入较多油脂,同样是热量高、高油脂的食品,多吃对于控制血脂、血糖、血压都不利。

据科普中国

五脏最喜欢的养生动作

●肝最喜欢伸懒腰

肝主情志,以畅达为主。长时间工作或保持一个动作,容易导致肝气郁结。伸个懒腰,人会感到心情舒畅,也能舒展身体,放松身心,达到调节情志、宽胸理气的作用。中医认为肝经从两肋经过,所以推揉两肋也有助于肝经的气血运行,能刺激两肋处的期门穴和章门穴,具有健脾理气、舒肝解郁、调和肝胆脾胃等功效。可双手沿着肋肋(肋骨)向下“搓摩”,每天一次,时间控制在5分钟内。

●脾最喜欢揉肚子

腹部居于人体中间,肾经、胃经、脾经、肝经均在腹部有循行,肝胆脾胃大小肠等脏器也都位于腹部。腹部就好比交通枢纽,畅通不拥堵,才能保证人体经络四通八达。揉腹部可以摩擦刺激膻穴等穴位,增强所属经络功能,调节脏腑功能。脾为后天之本,中医一直提倡“腹宜常揉”的保健法。餐

后半小时,一手掌心或掌根贴腹部,另一手按手背,顺时针方向旋转揉动,每次约10~15分钟。长期坚持,可增加肠胃蠕动,增强脾胃功能。

●肺最喜欢叩击背部

背部肩胛骨区域是肺脏的投影面,有肺俞穴、大椎穴等很多穴位。叩击背部区域,能很好地刺激经络穴位,起到按摩肺脏的效果,有助排痰,使气道更通畅。可用双手向后扣打,也可用柔软的辅助器械拍打背部。一般从下往上,从肺底部到肺肩部,从外侧往内侧顺序拍打。频率每天一次,每次控制在5~20分钟(不产生疲劳感),力度以舒适无疼痛感为佳。此外,也可用热毛巾驱寒。洗澡时用35℃~38℃的温水,先从背部开始,从上往下,再到前胸部肋骨区域,热敷5分钟左右,可以振奋阳气、驱寒。

●肾最喜欢踮脚

脚与人体的肾经关系密切,踮起脚尖

可刺激足少阴肾经(起于足小趾下,斜行于足内涌泉穴,沿足跟部上行)、疏通足三阴经,使体内的气向上运行,从而温补肾脏,激发中气。俗话说,人老脚先衰。踮脚还可以增强足根部的活力,预防衰老。每天可以早晚各一次,踮脚频率控制在2~3秒一次,每次时间1~2分钟,感觉脚底发热即可。

此外,直接按摩心、肝、脾、肺、肾对应的身体部位,也能起到一定的养护的作用。每个部位每天可以搓摩1~2次,每次5分钟以内,感到发热即可。了解五脏和经络穴位,更有助于提升按摩效果。赵焰提醒,以上的养生动作也有相关注意事项:

1. 肿瘤患者、皮肤破损患者和重大疾病发作期的人群不宜使用。
2. 所有动作均讲究柔和适度,用力过大,尤其请别人帮忙时,出现疼痛感可能反而伤身。自我按摩时以感到舒适、按摩部位发热为宜。 据《生命时报》

义乌市融媒体中心主办 9月23日至10月8日

2020义乌传媒中秋海参团购会

精选辽宁大连、烟台长岛、威海等无污染纯净海域底播刺参,以捕捞价直供义乌消费者。

9月23日上午9时客户答谢会 就在明天 来就有礼 (限前200名)

学海参知识 赢中秋好礼 报名电话: 85381069

大连野生即食海参238元/斤! 现场免费品尝! 地址:义乌广电大楼一楼大厅 电话: 85381038

中秋节礼送海参, 健康营养有面子!