

微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语本期《名医在线》
特邀青岛百草医学研究
院院长李东涛为您
讲解“黑色素瘤的中
医防治”

治疗黑色素瘤 试试中医疗法

问:中医对黑色素瘤有哪些认识?

李东涛:黑色素瘤是来源于表皮黑色素或色素痣的肿瘤。其中对人影响最大的是恶性黑色素瘤。恶性黑色素瘤属中医“黑痣”“恶疮”范畴。中医认为正气内虚,脏腑功能失调为发病的内在因素。先天禀赋不足,或忧思恼怒伤肝、或饮食不节伤脾、或久病伤肺、皆可导致正气内虚,卫外不固,复有外来邪毒侵袭、日光灼伤等,日久影响皮肤局部代谢失常,阴阳失序,生化乖张,诱发癌毒内生。如癌邪扩散,则可影响

全身脏腑经络,变症丛生。

问:黑色素瘤的主要临床表现是什么?

李东涛:恶性黑色素瘤有原发和从交界黑色素痣恶变为恶性黑色素瘤之分。对于先天痣来说,如果直径大于2cm的话有较大几率有黑色素瘤病变。后天长出的新痣如果直径变大0.6cm,或者是出现色斑出血的情况,这都可能是黑色素瘤的早期表现。恶性黑色素瘤的痣有不对称、边界模糊或不规则、随着时间的推移,颜色、大小和形状会变化、创口不愈合等特点。摩擦和损伤后恶性黑

色素瘤可形成溃疡。随着病情的发展,周围淋巴结可有区域性肿大,个别病例可出现早期肺转移或其他器官转移。

问:中医如何预防和治疗黑色素瘤?

李东涛:想要预防疾病,平时应避免过度日光暴晒和紫外线、X线等各种射线照射。避免长期接触煤焦油物质和化学致癌物。身上出现黑痣不能过度刺激,提高对早期恶性黑色素瘤及癌前病变的识别能力。

恶性黑色素瘤属于癌毒。恶性细胞在皮肤肆意滋长,与痰瘀胶结成块,或

毒盛侵延局部组织、器官,或沿血道转移他处。中医治疗原则为:对肿瘤为祛毒抗邪;对人体为扶正培本,纠正脏腑气血失调。具体治法:治肿瘤当以抗癌解毒为主,辅之以消痰软坚、祛瘀散结之药,临床常用天花粉,白花蛇舌草等药。调人体则虚则补之,实者调之。气虚者益气,血不足者补血,阴虚者滋其阴,阳亏虚者温肾助阳,血瘀者活血,痰阻者化痰,湿聚利水除湿。临床注重中西医配合,根据病情,合理安排中西医治疗方法与时机,纠正西医治疗的毒副反应。

名医在线
栏目热线
0532-82933170

“晕”也是病 眩晕和头晕要分清

63岁的李女士最近一直睡不好觉,一翻身就觉得天旋地转,她本来没在意,没想到症状越发严重。去医院检查才发现,引发自己眩晕的“真凶”是一种名为耳石症的病。专家提醒老年朋友,“晕”也是病一种。生活中,很多人都有过眩晕、头晕的情况,且眩晕和头晕是两个不同概念,如果去医院就诊,一定要讲清“晕”持

续的时间和具体表现,这对疾病诊断有重要作用。专家表示,头晕有时也称为头昏,是头内出现的不适感而又不能准确表达的症状,可表现为轻微的不稳感、漂浮感、运动感,通常由低血压、脑缺血、低血糖等疾病引起。而眩晕则是一种运动错觉,发作时并无外界刺激,可表现为旋转、翻滚、摇摆、倾倒感和颠簸感等,有

些类型的眩晕在发作前还可能出现耳鸣或耳胀满感。患者应尽可能准确描述自己的症状,有利于医生判断,更好对症下药。

当老年人一旦出现“晕头转向”症状时,应该怎么做呢?专家指出,此时需谨记“停、救、稳”三个字。即立即减慢或停下正在进行的活动,症状严重的话需要寻求朋友、家人的帮助,

尽量降低重心,维持坐、躺或趴的体位,减少跌倒的发生。

专家同时提醒老年朋友,“晕头转向”看似事小,但可能引发严重后果。若要探究引发“晕”的疾病,精准诊治、详尽查体和辅助检查必不可少。因此,我们一旦出现眩晕或头晕,应及时前往医院就诊,谨防耽误病情。于也童

开始运动,每天不要超过15000步,习惯以后可适当增加步数,但一般不要超过20000步。

水果诱惑要抵制

夏天,水果的吸引力难以抗拒,但糖尿病患者要学会控制自己,严格血糖控制。

专家指出,如果血糖控制好的话,可在医生指导下适当减少主食,吃点水果。如果血糖控制不好的话,水果还是要少吃为好。此外,在控制饮食总量的情况下,可以适当吃一点黄瓜代替水果,因为黄瓜的含糖量非常低。

王方方

张先生今年75岁,患糖尿病近十年,虽然生活中严格按照医生的要求进行治疗,可每到夏季,血糖极不稳定,经常会出现低血糖的情况。疾病的反复让张先生很是痛苦。对于糖尿病患者来说,在夏季里应该如何避免低血糖呢?

夏天警惕低血糖

夏天人体代谢旺盛,糖友要警惕出现低血糖现象。专家表示,低血糖有时候比高血糖更加危险。低血糖患者会缺血、缺氧,其中脑部最先缺血、缺氧,严重者还有可能昏迷,一旦昏迷造成的脑细胞死

安全过夏糖友要注意这四点

亡。是不可能再生的,因此后果非常严重。

专家提醒糖友,血糖控制是不允许低血糖的,低血糖初期的症状是饥饿、流汗、心慌、头晕,严重者还会晕倒。生活中,运动过量、血糖控制过严、感冒、发烧、出血等都有可能造成低血糖。其中最常见的是用药量过大、运动量过大。所以糖尿病患者身体一旦出现不适要提高警惕,及时就医。夏天人体还会发生一些变化,糖友

要注意根据医生指导及时调整用药。

糖友运动适可而止

适当运动可强身健体,但运动过量也不是一件好事,尤其是糖尿病患者。

很多糖友患有高血压、心血管等其他糖尿病并发症,过度运动很容易产生危险,如过度运动容易增加低血糖风险。运动量过大也会对身体某些部位造成损伤,如造成关节磨损过度,就给以后身体的健康埋下了隐患。专家建议,如果刚

开始运动,每天不要超过15000步,习惯以后可适当增加步数,但一般不要超过20000步。

水果诱惑要抵制

夏天,水果的吸引力难以抗拒,但糖尿病患者要学会控制自己,严格血糖控制。

专家指出,如果血糖控制好的话,可在医生指导下适当减少主食,吃点水果。如果血糖控制不好的话,水果还是要少吃为好。此外,在控制饮食总量的情况下,可以适当吃一点黄瓜代替水果,因为黄瓜的含糖量非常低。

王方方

爱护眼睛的中老年朋友请注意:蓝莓+叶黄素,一次补两样,酸酸甜甜营养高

蓝莓叶黄素酯片 10瓶只需198元

蓝莓被列为五大健康浆果之一,被誉为“黄金浆果”。叶黄素补充眼睛营养,被誉为“眼黄金”。

限时优惠活动通知

为帮助爱护视力的中老年人群,厂家特举办本次蓝莓叶黄素酯片限时优惠活动,扫码价168元/盒,今天一组10瓶只需198元,无蔗糖型,大包装60粒/瓶,一瓶可以吃30天,活动仅限100个体验名额,机会非常难得。

订购热线:400-836-5059

多肽配方驼奶——源自内蒙古
厂家周年庆钜惠,正品体验装致电领取啦!

邮费自理

特别提醒:1. 年龄满55岁的中老年人朋友都可以免费领取正品体验装漠北驼铃多肽配方奶粉一罐;每个家庭限领一份,谢绝重复领取。2. 所有经销商,门店渠道不得借机囤货,一经发现取消经销商资格。3. 厂家直供,仅限2000份,活动结束即恢复零售价。4. 另打电话前100名的朋友可以额外领取老年防滑按摩健步鞋一双作为宣传奖励,鞋子质保一年,如有开胶,断底,可免费换新。

广告

全国免费
领取电话:4008-050-166

惩 诫

答案见下
期中缝,也可关
注“老年生活
报”微信,回复
“220620”查
询
本期答案(可扫
描本报一版上
方二维码)6月17日
6版中缝答案《看图猜成语》:
1、鬼哭狼嚎;
2、奇虎相当;
3、人仰马翻;
4、喜从天降;
5、喜上眉梢;
6、以貌取人。微信扫一
游戏玩起来

看图猜成语

①



②



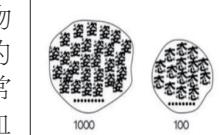
③



④



⑤



⑥

惩 诫

踝泵练习,防止血管堵塞

很多人一听到血管堵塞,第一反应就会说这是老年病和富贵病。因为血管堵塞常见于老年人,且吃大鱼大肉会增加血管的脆性,导致血管堵塞。但其实血管堵塞并不只与年龄和饮食习惯有关,还有很多因素会导致血管堵塞。

1. 血管痉挛。血管痉挛会导致血管快速收缩,从而导致血管管腔狭窄,严重时就会发生血管堵塞。常见的血管痉挛诱因有情绪波动、血压持续升高等。

2. 血管内皮损伤。血管内皮如果受损,大量的血小板会快速聚集到受损部位。凝血物质的大量聚集,会导致血栓的形成,从而造成血管堵塞。常见的血管内皮损伤原因有高血糖等。

3. 外源性栓塞。外源性的血栓或者其他物质进入血管后,会形成栓塞,进而导致血管堵塞。如下肢静脉血栓所致的肺栓塞。

4. 循环障碍。有数据表明,很多静脉系统血栓的形成与循环障碍有关,如长期卧床、长期处于低血压状态等。这些循环障碍是形成血栓的“温床”,血栓一旦形成,就会出现血管堵塞。

血管堵塞的诱因很多,日常生活中可以通过踝泵练习,促进血液循环,防止血管堵塞。

做法:先平躺在床上,用力勾脚,脚尖朝向自己,保持10秒,可双脚一起做。做完勾脚后,可将脚尖往下进行放松,同样是达到最大限度,保持10秒。

踝泵练习可以锻炼下肢肌肉,使其起到“泵”的作用,同时促进血液循环。需注意的是,下肢循环有障碍者慎做。如需锻炼下肢力量,建议下肢有循环障碍的患者先咨询医生。

刘晓