

健康课堂

警惕! 那些温柔的烫伤

寒潮来袭,暖手宝、电热毯、发热鞋垫……各种取暖神器安排上!但你知道吗?这些送温暖的小帮手,有时也会变成“温柔杀手”,给我们带来一种容易被忽视的皮肤伤害——低温烫伤。

不知不觉中受到了伤害。低温烫伤,就是这么悄无声息地发生了。取暖达人这么做
控制热源温度 使用电热毯、暖手宝等设备时,不要将其直接接触皮肤。

定时休息 避免长时间接触热源,建议在睡觉前把电热毯打开,等被窝暖和了就关掉电源再上床,坚决不能整晚使用电热毯。
注意皮肤感受 如果出现温度过高或不适,应立即移开热源,并检查皮肤状态。

低温烫伤急救小技巧
长时间的低温热接触对皮肤的慢性损伤不可忽视。
立即移开热源 一旦发现皮肤发红或有不舒适感,应立即移开热源。

降温处理 皮肤出现发红或者红斑,需要立即对患处进行降温处理,用流动的冷水冲洗或凝胶性的产品冷敷降温至少30分钟,有助于缓解疼痛和控制损伤进展,千万不能用冰水或者冰块冷敷,避免冻伤。
避免挤压水疱 如果形成水疱,需要去医院进一步处理,不要自行挑破。 苏星星

其他部位的不适导致的反应。

结肠癌 可发生于横结肠、升结肠或降结肠,同时伴有体重下降、贫血、乏力、食欲下降以及不同程度的腹痛。

肠梗阻 疝气、肠粘连、肿瘤等都可引起肠梗阻。在肠腔不完全阻塞时,因梗阻近侧的肠道受累发炎,导致便秘和腹泻交替出现。

肝硬化 慢性肝炎患者常见,常伴有每日多次的稀薄大便,有时可出现油花样粪便。 张平

嘴唇红润,嘴角上扬。 长寿者的嘴唇往往红润有光泽,通常是血液循环良好的表现。嘴角自然上扬,则可能意味着性格开朗、乐观,乐观的人更倾向于采取积极生活方式,如规律运动、健康饮食,这些都是长寿的重要因素。

下巴圆润,脸部轮廓清晰。 下巴形态与激素分泌、骨骼健康等有一定联系。一个均衡的面部结构可能意味着身体各系统之间的和谐运作,这是长寿的重要基石。 李明伟



口干分为生理性和病理性

口干干燥也分为生理性口干和病理性口干两种情况。“生理性口干,多见于饮水过少、进食过咸食物以及大量干性食物后。通常,剧烈运动大量出汗后,如果没有及时补水,难免会口干舌燥。植物神经功能紊乱、女性更年期也可能引起口干舌燥的症状。另外,老年人因口腔黏膜腺体萎缩、唾液分泌减少,也容易出现不同程度的口干。”银川市中医医院肾病科副主任医师宋雨介绍。

口干+口渴,先排查糖尿病

“总觉得嘴巴发干,喉咙难受,一直喝水也没用。这种症状已持续很长一段时间了。”张全安(化名)老人说,起初他以为是秋冬换季气候干燥所致,但即使每天不停喝水,口干口渴的症状也没有缓解。近日,张全安就诊后,医生结合他的临床症状完善了相关检查,最后确诊他为糖尿病。

医生解释说,对于血糖控制不佳的糖尿病患者,由于血液中葡萄糖浓度较高,导致渗透性利尿,使体内水分丢失,容易出现口干、口渴的情况。另外,糖尿病患者还可能伴有多食、多尿、体重减轻等典型症状,需要引起高度重视,及时就医检查。

冬天总是口干,到底是什么病

冬天是个干燥的季节,很多人除了皮肤干之外,还总会上火,导致口干、口渴,有时多喝水也不管用。在传统医学看来,口干不仅仅是上火的表现,还反映了很多健康隐患。本期,专家为您分析引起口干的常见原因,并教您科学补水。

规律肯定会影响甲状腺。平时要特别注意保持情绪稳定,因为剧烈的情绪变化会影响甲状腺激素的分泌,可能加重病情。

口干+眼干,提防干燥综合征

“我是口干了四五年后才确诊的,第一次听到这个病,很意外。”65岁的周女士被确诊为干燥综合征。她说自己主要的症状就是眼干,“欲哭无泪”。

总是口干,多喝水也不能缓解,晚上睡觉常常会被干醒;眼睛干涩,有摩擦、砂砾等异物感,甚至会欲哭无泪,如果出现以上症状一段时间,要警惕是干燥综合征。干燥综合征是一种慢性自身免疫性疾病,主要累及外分泌腺体,特别是泪腺、唾液腺,会引起口干、眼干症状,还会损伤肝、肾、肺等内脏器官以及血管、关节、皮肤等。

口干+呼吸不畅,可能是呼吸系統疾病

腺样体肥大或睡眠呼吸暂停综合征的患者,往往有

张口呼吸的习惯,这会导致口腔内水分蒸发加快,早晨醒来时容易感到口干。

另外,如果患者有呼吸道感染或鼻炎病史,如鼻炎、鼻窦炎、鼻中隔偏曲、感冒等,导致鼻腔呼吸不畅通,会出现睡觉时张口呼吸的状态,这种状态容易造成清晨醒来后口舌干燥。

口干这样调理

不管是什么原因导致的口干,多喝水总归是没错的,至少可以尽快缓解口干带来的不适。另外,饮食中也可以增加一些清淡的汤水类食物,不仅能补水,还能保证营养摄入。

容易口干人群平时一定要饮食均衡有营养,要尽量少吃或不吃辣椒、葱、姜、蒜、胡椒等燥热之品,少吃油炸、肥膩食物,以防加重症状。

适当吃点带酸味的水果,比如柑橘、石榴、山楂、葡萄、草莓等,在咀嚼过程中,能有助于唾液分泌,可以缓解口干。不过,胃病患者、胃酸分泌过多的人、糖尿病患者血糖控制欠佳的,不建议用该方法。 刘威

名医论道

食管癌科普知识

全国肿瘤登记中心报告数据显示,2022年全国食管癌新发病例约22.4万,居恶性肿瘤发病第六位,食管癌死亡人数18.75万,居恶性肿瘤死亡第五位。

食管是运输食物进入胃内的一条由肌肉组成的通道,全长约25-30厘米,表面覆盖一层黏膜。若食管经常反复遭受刺激,容易出现一些形态、功能上的变化,导致食管弹性减小,引发慢性炎症、溃疡,最终导致癌症发生。

食管癌病因
1. 饮食刺激
食管癌常见风险因素绝大多数和饮食有关,长期进食粗糙食物、进食速度太快、食物太烫、辛辣刺激等不良饮食习惯会长期反复损伤食管,引起食管黏膜慢性炎症。当食管黏膜长期处于“炎症-损伤-修复”的状态时,就会诱发食管癌发生。

2. 烟酒刺激
长期酒精刺激,会直接灼伤食管黏膜,引起癌变。烟草中含有多种致癌

物质。研究表明,吸烟者患食管鳞癌的概率比不吸烟者高5倍。

3. 腌制、油炸、烧烤食物
腌制食物富含硝酸盐和亚硝酸盐,属于致癌物,会导致食管黏膜基因突变,引发食管癌。

此外,霉变的食物含有黄曲霉素,也有很强致癌作用。

4. 食管疾病
部分患者患有胃食管反流、巴雷特食管,食管括约肌松弛,胃内容物会反流入食管,引起胃酸长期腐蚀损伤食管黏膜,诱发食管癌。

食管癌症状
食管癌的早期可能会出现食管内异物感、食物通过缓慢或停滞感、喉咙干燥紧缩、胸闷不适、呕吐、胸骨疼痛等症状。

中晚期食管癌的典型症状是进行性吞咽困难,进一步加重可能出现吐黏液样痰、持续胸痛或背痛、呼吸困难、声音嘶



聊城市人民医院放

哑、呕吐、体重减轻等。

食管癌诊断
上消化道内镜结合活检组织病理学是诊断食管肿瘤的金标准。在食管癌高危人群中开展内镜筛查可以发现早期食管癌及癌前病变。

食管癌治疗
食管癌的治疗通常包括手术、放疗和免疫治疗等。对于早期食管癌患者,手术切除肿瘤是首选的治疗方法。对于中晚期患者,通常需要综合治疗,如手术联合放疗或化疗等。近年来,免疫治疗在食管癌的治疗中也取得了显著的进展,为患者提供了新的治疗选择。

(本栏目由山东省老年学与老年医学学会协办)

预防高血压,健康睡眠很重要

所有高血压患者均应进行治疗性生活方式干预,血压正常高值的人群也应改善生活方式,预防高血压发生。

治疗性生活方式干预具体包括减少钠盐摄入、增加钾摄入,合理膳食,控制体重,不吸烟,限制饮酒,运动干预,保持健康睡眠,减轻精神压力等。

其中,睡眠对高血压患者尤为重要。临床中遇

到很多高血压患者,都存在睡眠问题,通过治疗患者的失眠,可达到控制血压的效果。

睡眠时间短会增加高血压发病风险,而失眠与心血管疾病死亡和全因死亡相关。认知行为疗法对高血压患者有益,可改善睡眠质量、降低血压,具体建议如下:1. 建议成年人每晚睡眠时间为7~9个小时,确保睡眠质量,按时作

息;2. 难治性高血压、夜间高血压和血压异常下降的患者,应筛查睡眠障碍;3. 有睡眠障碍(打鼾、睡眠呼吸暂停、失眠等)者应定期测量血压,并考虑进行动态血压监测;4. 经常值夜班或需要轮班工作者应考虑使用动态血压监测仪进行诊断和后续评估;5. 高血压患者不应在夜间使用利尿剂,以免夜尿过多而影响睡眠。 王梦琳

男子咳嗽1个月 一查竟是癌症

咳嗽两个月,胸闷气急一个多月,52岁的张先生(化姓)始终不以为意,直到出现头面部及上肢肿胀,才被妻子催着去了医院,没想到一查就确诊了肺癌。

日前,张先生已顺利接受了第一周期的化疗,胸闷气促的症状明显改善。

很多人会把咳嗽、胸痛、胸闷以及声音嘶哑等症状和肺癌关联在一起,但张先生为什么还会出现头面部及上肢的明显肿胀? “那是因为肿瘤的生

长侵犯或压迫了上腔静脉,这条静脉负责将头颈、上肢以及胸部的血液回流至心脏。当这条血管受到肿瘤的压迫时,血液回流受阻,导致头颈和上肢的充血肿胀等症状。”医生介绍,小细胞肺癌属于肺恶性肿瘤的一种,恶性程度较高,有病情进展迅速、复发率高等特点,易发生早期转移,张先生的纵膈肿块考虑就是小细胞肺癌的转移引起。

有研究表明,大部分的小细胞肺癌与吸烟有关,烟雾和烟雾中含有的化学物质会损害肺部,导致细胞变化,从而可能导致癌症。 医生提醒,早期的肺癌并无明显症状,不易被发现,这就需要我们重视定期体检。“胸部CT相比传统胸片,更能发现肺部小的病灶,不要因惧怕于射线的危害而拒绝进行必要的胸部CT检查。”医生特别提到,有吸烟史的人群如果在近两个月出现轻重不等的刺激性咳嗽、血痰或者咯血,以及持续性剧烈胸痛、反复低热,胸闷和气短等症状,一定要尽早就医院就诊。 廖小勇

怎样远离“跑步膝”

“跑步膝”是长期跑步者的常见问题之一,病因有多种,其中以髌股束摩擦综合征多见,典型症状表现为:膝盖外侧疼痛,且疼痛定位非常明确;刚开始跑步时不痛,中后期出现疼痛,跑步结束时疼痛消失;平日走路不痛,一旦跑步又会复发。

一旦患上“跑步膝”,如何进行康复呢?

消炎镇痛

疼痛急性期需要暂缓跑步,以休息为主,避免做过多屈曲膝关节的活动。疼痛严重时,可在医生指导下口服一些止痛药物或采用无热量超短波、冲击波等物理疗法缓解。但单纯靠药物和理疗不能永久解决“跑步膝”的问题。

肌肉力量训练

疼痛缓解后,需加强肌肉力量训练。虽然疼痛区域位于膝外侧,但加强臀部肌肉尤其是臀中肌

力量训练是治疗“跑步膝”的重要方法。建议采取以下运动方式。

1. 蚌式开合腿

靠墙侧躺,背部成一条直线,大腿近膝关节绑弹力带,双脚并拢,屈膝90°,把双腿想象成一个蚌壳,膝盖抬起向外尽量打开,两脚面保持接触,在控制下慢慢合上膝关节。一侧5~10次,两侧交替进行,每次做3~4组。

2. 侧卧抬腿

侧卧在垫子上,下腿弯曲,上腿伸髋屈膝90°,下方手臂屈肘,托住头部,上方手臂屈肘撑地,盆骨中立与地面垂直。吸气时,上腿向上抬起30~45°,保持3秒;呼气时,上腿缓慢下落不触地。一侧5~10次,两侧交替进行。每次做3~4组。

护具支持

在膝盖上方佩戴髌股束保护带,能起到一定支撑、保护、缓解疼痛的作用。注意不可将保护带勒得过紧。 兰纯娜

山东省老年国际旅行社 66988553 13306484027 66988549 55715169
青岛报业传媒集团旗下3A国际旅行社 L-SD-CJ00232

海南三亚康养旅居*向往的生活开启啦

海南旅居基地提供一站式服务,内容多样、趣味性强、空气清新、环境优美、地理位置优越,让旅居生活更精彩。

三亚康养基地

地处北纬18度黄金海岸线,步行至海边仅需3-5分钟; 60平大开间; 园区出行方便,拥有共享单车、共享汽车服务; 阅览室、棋牌室、健身房、电影院免费开放; 合理膳食、营养搭配。
15天14晚**3180元** 30天29晚**5680元**

出发时间: 12月1日-2025年1月28日随时可预订(出发时间以实际预订为准)

大东海康养基地

依山傍海,毗邻市区; 步行3分钟抵达商业圈、步行8-10分钟抵达海滨沙滩; 天台游泳池、儿童游乐房、中餐厅、西餐厅应有尽有。
15天14晚**3488元** 30天29晚**6288元**

【南韵之旅·暖冬逐梦】-江西/贵州/广西或海南/广东空调专列13天鸣笛启航
★24年收官产品, 环游中国南部国游专列 ★齐鲁之星专列产品, 硬卧软卧开售!
★专列出行, 省去繁琐的交通换乘 ★适合中老年出行的安稳旅程环境、放松身心
.....12月10日 **3580元起**

西双版纳-4A原始森林公园、4A野象谷、4A热带花卉园、4A勐泐大佛寺、告庄星光夜市、万亩茶园、傣族村寨直飞5日赠送价值199元/人的告庄精美旅拍、定格在版纳的美好瞬间; 赠送湄公河水滴世界、邂逅美人鱼; 参加傣族特色泼水活动、赏孔雀放飞; 满20人青岛独立成团。.....12月5/10/13/17日 **2780元**

长寿村巴马-靖西鸳鸯、百魔洞、国际长寿村-巴盘屯、仁寿山庄、古龙山大峡谷、德天跨国大瀑布、明仕田园、侨港风情街、北海银滩。全程0进店双飞6日精选住宿、越南风味餐、北海海鲜大咖; 无年龄限制探探秘大广西.....12月8/11/15日 **2880元**

海南0购-网红文化区巴厘村、石梅湾海景公路、神州灯塔、分界洲、三亚凤凰岭海誓山盟景区、亚龙湾国际玫瑰谷、槟榔谷民族文化旅游区、南山文化苑、天涯海角、海口免税店双飞6日游满20人独立成团.....12月5/7/9日 **2980元**

南昌、泰安+武夷山-滕王阁、泰山古城、大金湖景区、上清溪竹筏漂流、寨下大峡谷、尚书第、天游峰景区、云霓、武夷宫、仿宋古城、一线天景区等纯玩0购物双卧7日.....12月3/10/17日 **2380元**

地址:青岛市市北区延安三路186号-1(爱心大姐一楼) ★★★另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询★★★