

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+多汗,小心是甲亢

最近,张女士因多汗、手抖、口干而就诊。医院里,一套检查下来,医生告知张女士她是甲状腺功能亢进,身体代谢加速,所以出现了多汗、口干、手抖的症状。

甲亢患者的甲状腺素浓度较高,机体代谢失常,会导致患者能量代谢增快,人体耗氧量大幅度增加,产热量增多,散热加速,人体所需水分也随之增多,患者因此常感觉口渴舌燥。

甲亢多见于女性,除了口干舌燥,还常伴有心慌、手抖、多汗怕热、情绪波动等症状。

日常生活中,我们该怎样保护甲状腺?首先要养成规律的生活习惯,避免熬夜和过度劳累。甲状腺激素会跟着昼夜节律波动,生活不

“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,起初他认为只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

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干舌燥。

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、肥腻食物,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。

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。

此外,霉变的食物含有黄曲霉素,也有很强致癌作用。

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。

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。

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

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

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? 兰纯娜

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。 廖小勇



聊城市人民医院放

山东省老年国际旅行社 66988553 13306484027 66988549 55715169
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)
【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-靖西鹅泉、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;无年龄限制版探秘大广西.....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★★★********

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。

- 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。
- 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