

生活课堂

两招清除螨虫

夏天气温高,家里的被子枕头很容易滋生螨虫,教你两招除螨,拥有清新健康好睡眠。

【方法1】找一个黑色袋子把枕头装起来,黑袋子能快速吸热,放到太阳下暴晒两个小时,高温可以有效杀死螨虫。【方法2】将枕头放在塑料袋里,放到冰箱或冰柜里冷冻24小时,也可以有效杀死螨虫。

按揉脐周调理身体

揉法:在脐周带动皮肤一起做轻柔缓和的回旋动作,使皮下组织层之间产生内摩擦。

动作:两掌相叠,以肚脐为中心,做顺时针按揉,速度轻柔,用力均匀。

功效:给予腹部肠道直接刺激,促进肠道蠕动,缓解胀气和便秘。

百合银耳山楂茶润肺

百合性味甘寒,有养阴润肺、清心安神的功效;银耳性平味甘,具有补脾开胃、养阴清热的功效;山楂性味酸甘,有消食化积、活血化瘀的功效。

这三种食材取适量,全部放入养生壶内,加入冷水,大火烧开,然后小火慢炖约20分钟,食材就熟透了。

夏天每天食用一小碗,可以起到滋阴润肺、缓解气喘气短的作用。

一个穴位缓解打嗝

临床上缓解打嗝效果比较好的穴位就是攒竹穴。在两个眉毛内侧位置,有一个凹陷处就是攒竹穴,找到攒竹穴后,屈拇指,用指关节去按揉。

找准和刺激穴位只是第一步,按压攒竹穴的时机也大有讲究,如果按压时机不到位,效果会大打折扣。在快要嗝出来时,去刺激攒竹穴,让攒竹穴产生很强的酸胀感,往往能有效缓解打嗝。

在点按攒竹穴时,憋住气,找到打嗝的间隙,同时跺脚,大家知道打嗝是胃气往上走,跺脚可以将这个气向下引,从而有效缓解打嗝。

肠癌如何早发现

1. 高度警惕肠癌的早期症状。
 2. 要有良好的生活习惯。
 3. 要有防癌筛查体检的习惯和意识,肠镜检查是肠癌筛查的有效手段。90%—95%以上的肠癌都是由肠道息肉、腺瘤的良性病变,经过漫长生长和演化转化的,时间一般为10年—15年。
- 久坐和缺少运动,已被世卫组织明确列为肠癌的高危因素之一。同时,长期便秘也是肠癌的高发因素。

哪些食物有防癌功效

新鲜的蔬菜水果对结直肠癌有明确的预防作用。

豆类对消化道肿瘤,包括上消化道肿瘤有明确的抑制作用。

全谷类对下消化道肿瘤有比较好的抑制作用。

注意:单补一种营养素,很难起到很好的防癌作用,每天的营养应该全面均衡。此外,还要注意少喝酒,不吃发霉变质的食物,不要吃得太咸,避免用烧烤、油炸的方法烹调食物。只有保持良好的生活习惯,恶性肿瘤的防治才能真正起效。

自制杨梅汤

把杨梅泡在水里,加淀粉、盐,搅拌均匀后冲洗干净,锅里倒水,加杨梅、冰糖,盖盖煮15分钟—20分钟,煮好后的杨梅汁晾凉或冰镇后即可饮用。

小健



扫码下载齐鲁壹点 找记者 上壹点

编辑:于梅君 美编:马秀霞 组版:颜莉



夏季烈日炎炎,暑湿蒸腾,为了避免中暑,不少人家都会备上一些消暑药,其中最常见的是藿香正气水。济南市民族医院门诊部主治医师王鹰介绍,实际上,并非所有的中暑都适合服用藿香正气水,而且它的作用也不只是治疗中暑,对各种胃肠疾病甚至皮肤病都有不俗的疗效。

中暑后别忙着喝藿香正气水



阳暑

●症状

长期暴晒,引起头晕、乏力、口渴、头痛、大汗、面色发红、体温升高。

●解决方法

1. 一旦中暑,要迅速将患者移到通风、阴凉地,扇扇子、敷凉毛巾降温。2. 清醒者可喝绿豆汤、淡盐水、荷叶水、绿茶、酸梅汤。可用清凉油抹额头、太阳穴,服十滴水或人丹,老弱患者可含2—3片西洋参。注意不能用温热的药,如苏合香丸。3. 若患者意识不清,一定要打120求助。按百会、人中能促使患者清醒。在前胸、背部正中刮痧效果不错。



阴暑

●症状

室内外温差大,长期不出汗引起。头晕、恶心、乏力、没食欲、大便稀、舌苔腻、贪凉喜冷饮的人更容易患阴暑。

●解决方法

1. 要避开低温环境,将空调温度调高。2. 治疗强调芳香化湿开窍,可喝藿香正气水、茉莉花茶、酸梅汤,还可取冬瓜皮、陈皮、生姜、藿香、佩兰各5—10克煮水喝。体弱者含3—5片西洋参。3. 阴暑有腹泻、恶心者,可将生大蒜3—5瓣捣碎后用温开水送服。阴暑容易并发感冒,嗓子疼者吃银翘丸,不疼者吃藿香正气丸。

中暑也分不同种类

造成的脾胃不调。

夏季高温,食物容易腐败变质,一旦误食生冷腐败、秽浊不洁的食物,容易导致急性胃肠炎,出现上吐下泻,或者想吐又吐不出来,想泻又泻不下去,肚子胀痛的很难受,此时用藿香正气水,可以很快缓解症状。药理研究发现,其成分可以抑制金黄色葡萄球菌、沙门菌属和副溶血弧菌。

藿香正气水外用可治湿疹、痱子

藿香正气水内服作用大,外用可祛湿散邪,治疗某些皮肤病。如夏季一到,湿疹、痱子、脚癣就反复发作,还有蚊虫叮咬后,皮肤出现疖肿、痒疹等。

王鹰表示,实际上,皮肤病多为体内有湿浊邪气,如果把人体比作一间屋子,藿香正气水的作用,就好比打扫卫生时,把垃圾扔出去,打开窗户,屋内浊气就会散去。

藿香正气水辛温解表,内化湿滞,可以让体内湿浊散发,通过毛孔和二便排出。

现代药理研究发现,藿香正气水对许兰毛癣菌等多种致病真菌、金色葡萄球菌及钩端螺旋体等都有抑制作用。

头孢类药物不能与藿香正气水一起用

王鹰提醒,虽然藿香正气水在日常生活中用处很多,但是药三分毒,有些事项需要大家注意:

1. 不是所有中暑都能使用藿香正气水,对于阳暑、暑热感冒表现为高热、大汗、口渴甚至神昏、虚脱情况,使用温性的藿香正气水无疑是火上浇油。
2. 藿香正气水无法预防中暑,主要是缓解寒湿邪气导致的胃肠道、胸闷等症,并没有预防中暑的作用。
3. 藿香正气水经酒浸而成,酒精浓度高达40%—50%,不适

合幼儿、年老体弱、酒精过敏,从事特殊职业(如驾驶员、运动员、高空作业者)或同时服用头孢类药物的人群服药。

头孢类药物与含酒精的藿香正气水一起服用,会产生双硫仑样反应,引发呼吸困难、心悸、头痛、恶心等症状,严重者可引发休克、呼吸抑制、急性心衰等反应。

4. 有高血压、心脏病、肝病、糖尿病、肾病等慢性病,孕妇或正接受其他治疗的患者,应在医师指导下服用藿香正气水。

5. 服药期间,要忌烟、酒及辛辣、生冷、油腻食物,饮食宜清淡,不要吃甜食,包括水果、饮料等,因为甜食有生湿作用,而药物化湿,两者作用相抵,降低药效。同时也不能服用滋补性中成药。

6. 藿香正气水不宜服用过量。过量服用可能会引起呕吐,甚至还会对胃、肝、大脑产生麻痹作用。长期饮用,可能导致血糖升高,电解质紊乱,甚至莫名兴奋、出现幻觉。

喝酒20年,58岁男子食管长满斑

这可是食管癌发生的高危因素

记者 王小蒙 通讯员 赵梅

一个月前,58岁的王先生因感觉胸骨后不适,在当地医院做胃镜检查,发现一处食管早期肿瘤性病变,病理提示为高级别上皮内瘤变。于是,王先生来到济南市中心医院内镜中心暨济南市消化道早癌诊疗中心寻求治疗。

医生询问得知,王先生饮用高度白酒长达20余年,致使食管黏膜出现反复慢性炎症,内镜检查发现多发弥漫性斑片,医学上称之为“斑状食管”,是食管癌发生的高危因素。尤其在食管高级别瘤变病变的对

侧,还发现一处低级别上皮内瘤变。

如此多发的病变,该如何处理?据了解,食管高级别上皮内瘤变,属于内镜下黏膜下层剥离术(ESD)的治疗适应症,但病变对侧的低级别上皮内瘤变如何处理?如果同样选择ESD治疗,大概率会出现食管术后狭窄,严重影响生活质量;如果不处理,听之任之,低级别瘤变不久便会进展为食管癌。

济南市中心医院朱靖宇主任为患者制定了合适的治疗方案:对食管高级别上皮内瘤变,给予内镜下黏膜下层剥离术(ESD)治疗;对低级别瘤变,给

予内镜下射频消融术(RFA)治疗。

“内镜下射频消融术(RFA)是一种通过热效应,导致黏膜病变凝固坏死的治疗方法,操作时,先将病变范围做标记,随后将射频消融电极片置于病变处进行烧灼,直至病变表面颜色变白。”朱靖宇说,此种治疗方法具有简便、安全、高效的优点,特别是对于大面积和弥漫多发的食管病变尤为适用,且与ESD治疗相互配合,可显著降低病变残留复发率和术后食管狭窄率。

经过沟通,患者同意进行内镜下ESD+RFA的治疗方

案,手术过程顺利,术后王先生无明显不适,术后5天恢复良好出院。

据了解,济南市中心医院内镜中心是山东省内唯一一家拥有内镜下射频消融设备的医院,并且参与多项省市课题研究及国家卫健委医师共同成长计划,已完成食管早癌内镜下ESD+RFA手术数十例,治疗效果好,并发症少,并可显著降低术后复发率和食管狭窄率。内镜下射频消融术,可用于治疗平坦型消化道早期癌及其癌前病变、重度萎缩性胃炎、消化道毛细血管扩张症等表浅病变。