

有问必答 健康的体魄是每个人的追求,您还有哪些身体方面的问题要询问?还等什么,打电话吧!本报热线电话96709120(全省市话收费)。还可以加我们的微博,或者将问题直接发到我们的邮箱。即时互动平台官方微博:weibo.com/shrb;问答邮箱:dayisheng2015@sina.com;QQ群号:366040179。

日光性皮炎如何护理和治疗?

问 读者陈女士咨询:
近期去海边游玩,两天玩下来,整个胳膊都晒出红斑来了,还有一些轻微水肿。想问问专家,夏季如何预防日光性皮炎呢?如果出现晒伤,如何护理皮肤呢?需要到正规医院做检查并治疗吗?

史克实解答:
如果仅仅是皮肤晒红了,有轻微晒伤,建议患者用冷水或者冰水冰敷晒伤部位,这样,能够起到缓解疼痛的作用。除了用清水洗脸之外,可以在医生建议下用一些皮炎膏。晒伤的部位可用皮炎灵擦一擦。

史克实 济南市皮肤病防治院副主任医师(周二、周五、周日全天坐诊)

日照性皮炎即日光性皮炎,又称日晒伤或晒斑,就是正常皮肤经暴晒后产生的一种急性炎症反应。

一般情况下,患者会表现为皮肤出现红斑、水肿、水疱或色素沉着、脱屑等。

本病在春夏初比较多见,好发于儿童、妇女、滑雪者及水面工作者,其反应的强度与光线强弱、照射时间、个体肤色、体质、种族等有关。

最近,我们也接到一些患有日光性皮炎的患者,一般都是在户外晒了数小时至十余个小时后,在曝光部位出现境界清楚的红斑,鲜红色,有的患者甚至出现水疱、糜烂;随后红斑颜色会变暗、脱屑,留有色素沉着或减退。有的患有日光性皮炎的患者

者,晚上睡觉都睡不安稳。患者会感觉到晒伤的皮肤出现烧灼感或刺痛感,严重影响睡眠质量。针对情况严重的患者,我建议到正规医院皮肤科进行检查,根据医生建议进行治疗和护理,最好不要轻易用药。

我们曾经接诊过比较严重的患者,在药物治疗下,需一周左右才能恢复。个别患者可伴发眼结膜充血,眼睑水肿。日晒面积比较大的患者,有的甚至可引起全身症状,如发热、畏寒、头痛、乏力、恶心和全身不适等,有的患者会出现心悸、呕吐或休克状态。严重的患者一定要及时到正规医院就诊治疗,不能耽误病情。

但是也有部分患者的日光性皮炎比较轻,一般情况下,会

在2至3天内痊愈。

如果仅仅是皮肤晒红了,有轻微晒伤,可以建议患者用冷水或者冰水冰敷晒伤部位,这样,能够起到缓解疼痛的作用。

除了用清水洗脸之外,可以在医生建议下用一些皮炎膏擦。晒伤的部位可用皮炎灵擦一擦。

夏季饮食也要注意一些,尽量不要大量饮食辛辣刺激之品。

建议喜欢户外运动的读者可以做一些防晒的准备工作,在夏季,一般上午11时到下午4时日光照射最强时,尽量避免户外活动或减少活动时间;避免日光暴晒,外出时注意防护,如撑遮阳伞,戴宽边帽,穿长袖衣服;在户外活动时,建议常规涂抹防晒霜,严重过敏者需用SPF30以上的高效防晒霜,而且,涂抹防晒

霜要在出门之前提前半个小时涂在皮肤上面才会有效,出门游玩时,一般2至3个小时需要重新涂抹一遍防晒霜。在做足了防晒准备工作之后,一般不会出现严重晒伤的情况。

需要提醒一些爱美女士注意的是,如果还有去年剩下的防晒霜,尽量就不要在今年夏天使用了,因为一般情况下,很多防晒霜标识的保质期是说的在密封条件下的保质期,如果已经开封了,即便是在冰箱冷藏保持的情况下,还是很难保证防晒霜的有效性和安全性。我们建议爱美的女士,还是选择最新鲜的防晒霜,随买随用,尽量不要用过了很长时间不用的防晒霜,也不要频繁更换防晒霜的品类,谨慎选择防晒霜。 记者 王丽 整理

近视500度,能不能做屈光手术?

问 读者蔡女士咨询:
我家孩子今年上研二了,因为一直是近视眼,平常看书学习都非常受影响,而且影响美观,想趁着暑假给孩子做一下屈光手术,以便以后找工作的时候形象上能够加分。孩子两个眼睛都是大约500度的近视度数,不知道能不能做屈光手术?

刘蕾解答:
一般情况下,18岁至50周岁的市民,近视度数在100度至1500度之间的,远视100-600度,散光600度以下,屈光状态稳定,无其他眼科疾病,无全身严重疾病,女性患者避开孕期及哺乳期,都可以进行屈光手术治疗。

刘蕾 济南市眼科医院屈光手术中心主任、主任医师、硕士生导师(周三下午坐诊)

一般情况下,18岁至50周岁的市民,近视度数在100度至1500度之间的,远视100-600度,散光600度以下,屈光状态稳定,无其他眼科疾病,无全身严重疾病,女性患者避开孕期及哺乳期,都可以进行屈光手术治疗。

屈光手术已经开展了二十多年了,经临床证实是安全有效的,患者不必有过多顾虑。济南市眼科医院(济南市第二人民医院)的飞秒激光手术是目前国际上比较先进的技术,更精准、更安全,矫正效果更完美。近视眼患者完全可以通过屈光手术治疗,矫正视力,恢复明亮双眼。

一般情况下,屈光手术时间仅需几分钟时间,但是也有个体差异。术前会经过表面麻醉,一

般不会疼痛。

如果患者希望治疗,应至少提前一天来正规眼科医院做全面的眼部检查,散瞳检查约需一个多小时,如第二天被安排手术,第三天术后复查后即可正常工作学习,不会影响日常生活。

根据手术的设计和治理原理,一般情况下,眼科屈光手术的术后效果会维持终生。但由于个体差异等因素影响,不能排除近视回退现象的发生。因此,患者术后仍需要保持健康良好的用眼习惯。只要注意健康用眼,一般不会影响手术效果。因为经过临床调查,一些患者的不良用眼习惯直接导致了近视的发生,所以,还是应当鼓励健康、良好的用眼习惯。

屈光手术后,患者可能会有轻度异物感、流泪、畏光等。术后早期切忌不能揉眼睛,遵医嘱用药,定期复查。

通常情况下,大部分患者术后第二天即可正常用眼,完整恢复约需1至2周之后,有个体差异者则需要更长的时间进行恢复。

需要提醒一些爱美的患者,如果平常经常佩戴隐形眼镜的话,要注意眼睛屈光手术的初查日期。

软性隐形眼镜停戴2周后,可进行初步检查并择期手术;但硬性隐形眼镜需要在摘镜3周后进行检查;角膜塑形镜(即OK镜)则需要摘镜3个月以上才能进行检查。

目前,屈光手术过程仅需滴

用眼药水进行表面麻醉,手术过程不会疼痛。

通常情况下屈光手术术后第二天到医院检查打开眼罩,不用再换药。所有病人都需要根据医嘱用药,定期到医院复查。

为了达到良好手术效果,还需要患者注意以下几点。术后一个星期内洗澡洗头时,请不要把脏水弄到眼睛里,避免污染眼球。

屈光手术之后,尽量避免长时间的看电视、电脑,一个月内避免使用化妆品,避免用眼过度疲劳,同时还要避免眼部美容护理。遵照医嘱正常用眼,并注意及时复查。这样术后视力效果才能得到有效保证。

记者 王丽 整理

治疗哮喘和颈椎的三伏贴能不能同时贴敷?

问 读者庞先生咨询:
听说省中医的三伏贴可以针对三种疾病治疗,而且非常有效果,想了解一下,三伏贴都对哪三种疾病有明显的效果,谢谢!另外,治疗哮喘的三伏贴和治疗颈椎病的三伏贴能不能一起贴敷啊?请贵报邀请省中医的专家给介绍介绍吧,谢谢!

张彤解答:
省中医的三伏贴分为三类,分别针对呼吸系统疾病、消化系统疾病、骨关节疾病制作了三类膏药。

张彤 省中医针灸科副主任医师(周一至周六上午坐诊)

“三伏贴”可以治疗多种反复发作及过敏性病症,如慢性支气管炎,支气管哮喘,过敏性鼻炎,体虚感冒咳嗽;风湿与类风湿性关节炎,强直性脊柱炎;慢性胃肠炎,溃疡病,慢性腹泻等。一般情况下,患者连续贴敷三年以上,上述疾病大多能够明显减轻症状,减少发病率。

对于患有呼吸系统疾病等慢性疾病的人来说,夏天是一个不应错过的最佳治疗时机。冬季因为气温、气压偏低,这类病特别容易复发。冬季治疗以治标为主,不能够从根本上消除病因。在夏季,由于影响其发病的气候因素比较少,症状通常比较轻,有足

够的时间扶正固本,以提高机体的免疫能力,达到痊愈的目的。

需要提醒读者注意的是,肺炎及多种感染性疾病急性发热期;对贴敷药物极度敏感,特殊体质及接触性皮炎等皮肤病患者;贴敷穴位局部皮肤有破溃者;妊娠期妇女;糖尿病患者;肿瘤患者等,都不适合贴三伏贴,希望引起患者注意。

省中医的三伏贴分为三类,分别针对呼吸系统疾病、消化系统疾病、骨关节疾病制作了三类膏药。

哮喘膏主要是取穴:大椎穴、肺俞穴、膏肓穴、天突穴、中府穴、膻中穴,主治慢性支气管

炎、支气管哮喘、肺气肿、过敏性鼻炎、慢性咽炎等呼吸系统疾病,也适用于易患感冒、体质虚弱的患者。

痹痛膏主治骨关节疾病,取穴比较复杂,分为肩周炎、腰突症、膝骨关节炎、颈椎病,风湿性关节炎分别进行取穴,而且有严格格的讲究。例如,颈椎病还分为神经根型颈椎病和椎动脉型颈椎病,取穴也是不一样的。

温中膏主治慢性胃肠炎,溃疡病,胃肠神经功能紊乱等属于脾胃虚寒的患者,在以下几个穴位取穴:脾俞穴、肾俞穴、中腕穴、气海穴、天枢穴、足三里穴。

贴三伏贴,讲究比较多。希

望患者还是能够来正规医院贴敷,不要自己动手贴。而且,网购的膏药质量很难保证。一些穴位虽然都能在一些穴位图表上面找到,但是没有经过医师培训的普通老百姓,一般不能很准确地找到这些穴位,所以,不赞成自己在网上购买膏药自行贴敷三伏贴。

如果患者患有哮喘,并同时患有颈椎病的患者,那么建议患者错开时间段进行贴敷,因为,两种药物的配方不一样,针对的穴位也不一样,患者可以根据医生的建议错开时间段进行贴敷治疗,效果才会更好。

记者 王丽 整理

夏天艾灸的好处



体,减轻老化的预防养生作用。由于夏季阳气旺盛,人体阳气也达到四季高峰,尤其是三伏天,肌肤开泄,通过艾灸能使气血直达病处,夏季艾灸可以达到较好的效果。常用的灸法有脐灸、督灸、足底灸、直接灸、悬灸等。适用于颈肩腰腿痛怕冷的患者,慢性胃炎、慢性结肠炎、畏寒、四肢冰凉、强直性脊柱炎、风湿性关节炎、痛经等。

这时该有人问了,夏天那么热,

艾灸不会上火么?冬病夏治是针对虚寒性病人的,如果你是湿热型,就不适合,虚寒性病人夏天不会觉得热。不适合艾灸的人,艾灸后可能出现浑身燥热、满面潮红等症状,所以您在选择保健养生方法前,最好先做一个专业的体质辨识。

阳虚、气虚的患者最适合夏天艾灸。艾叶是温性的,能够温通经络,祛除寒湿,补益人体阳气。夏天正是自

然界阳气最重的时候,两者的阳热相合,温补作用甚好,大家注意是温补作用,您需要温补的话就是刚刚好。

那么灸哪里最补阳气,难道和广告上说的一样么“哪疼灸哪”?艾灸是以中医的穴位经理论为基础,常用的温补穴位是关元穴和气海穴。这两个穴位的取穴方法也很简单。将四个手指并拢放在肚脐下衡量,肚脐正对直下第四手指下缘处即关元穴。关元

穴和气海穴之间正好一半的地方就是气海穴。这两个穴位如果温灸,温阳的作用非常好。

那么夏天做艾灸和冬天做艾灸是一样的么?操作基本上是一样的,但是夏天,天气炎热,人体对温度反应也较敏感,所以艾灸时的距离要根据您对温度的敏感程度而定。切记不可一味要求温度越高越好,一次10-15分钟即可。 韩兴军 谭杰

《生活日报》报花广告
诚聘:专兼职业务、电话营销
有相关工作经验者优先 电话: 13969181881

三联·精修家电 收费低 可上门
彩电、空调、冰箱、洗衣机等 电话: 13176696200

历城劳动人民安息园
国有公墓 永久使用 人生后花园 0531-88801658 88801668
www.rmanxiyuan.com 地址: 乘10.47.99.122.302.318到义和庄下车即到