



### 青少年膝关节痛 多为运动损伤 增加肌肉练习避免伤痛

开学以来,中小学生学习活动日趋增加,一些不经常运动的学生膝关节开始吃不消了。近期,天津中医一附院骨科夜间急诊的青少年患者有所增多,不少是因膝关节不适就诊,他们的主要症状是关节前方肿胀、疼痛、上下楼活动时疼痛加重。

专家表示,青少年膝关节疼痛的主要原因是运动损伤,以韧带扭伤、肌肉牵拉伤、关节扭伤、累积性损伤等为主。青少年预防运动损伤,减缓膝关节疼痛可以从以下几方面入手。第一,任何体育项目训练都应是一个循序渐进、劳逸结合的过程。不经常运动的青少年经过一定时长和一定强度的训练后,必须让身体和关节充分休息,再逐步增大训练量。第二,训练和运动前要进行肌肉和关节的热身活动,让肌肉、肌腱、关节更加灵活,避免急性损伤。第三,运动期间,膝关节扭伤肿痛,应停止活动,6小时内冷敷,可适当加压包扎,能减轻关节水肿。同时要患侧肢体抬高,略高于心脏,有利于血液回流,减轻肿胀。第四,出现较轻的膝关节疼痛,可以运动后适当冷敷5分钟至10分钟,每天睡觉前再用热毛巾热敷5分钟至10分钟。热敷结束后,在疼痛处外用非甾体类消炎镇痛药物或云南白药,能帮助消除关节炎症。

此外,膝关节疼痛缓解后可增加一些肌肉静力性训练,如股四头肌训练、腘绳肌训练,有助于增强关节周围的稳定性,预防关节再次损伤。如果膝关节疼痛持续不缓解,应及时到医院就诊。

通讯员 吴思

### 肿瘤医院治疗 晚期宫颈癌取得新进展

市肿瘤医院近日公布,该院刘文欣主任医师团队一项关于局部晚期宫颈癌治疗的研究项目取得了新进展。该项目研究数据显示,免疫治疗联合新辅助化疗,随后采取根治性手术的治疗模式,在局部晚期宫颈癌患者的治疗中,有望带来非常好的缩瘤表现。接近三分之二的患者经过三个周期的治疗就可以达到肿瘤完全缓解,并有望减少手术后放疗、化疗等辅助治疗的应用。该研究将为宫颈癌局部晚期患者提供一种新的安全有效的治疗模式,能降低患者的经济负担、生理负担和相关并发症的发生。

通讯员 赵迎

### 清明时节“动”“静”养生

清明既是传统节日又是养生节气。中医认为,清明时节的养生要做到“动静相宜”。“动”表现为调节着装、饮食、情致等,做到“清”身爽形、“清”心“清”肝;“静”则指优质合理的睡眠。4月3日20:10,天津电视台教育频道《百医百顺》将邀请天津市名中医张智龙教授及其学生解衍龙主任做客节目,为清明时节的养生防病划重点。

通讯员 贺立娜

# 春季防过敏重在防花粉防晒防尘

## 津城进入花粉高峰期 过敏性疾病患者增多



专家提醒,春日赏花也要做好防护,减少过敏概率。

摄影 王倩

### 健康视点

主持人

孙晓菊

天津市新闻专栏

春天是赏花踏青的季节,也是过敏性疾病的高发季节。从市内多家医院获悉,近期,耳鼻喉科、呼吸科、皮肤科的过敏性疾病患者都有较多增加,以过敏性鼻炎、过敏性哮喘和过敏性皮肤病等疾病为主。专家们表示,每年3月到5月是天津市花粉传播高峰期,也是“花粉症”“桃花癣”等过敏性疾病的高发季节。专家们建议过敏体质者外出重点防范花粉、日晒和沙尘袭击。花粉过敏的患者日常可以根据花粉监测预报采取防护措施。空气花粉浓度较高时,暂时不开窗通风,以减少花粉入室的概率。外出要做好防晒、戴好口罩、太阳镜。从室外回到家中应彻底清洁皮肤,换上家居服。平时要注意皮肤保湿,坚持加强体育锻炼,均衡营养,提高机体的免疫力,过敏症状严重的要及时到医院就诊。

### 春季“鼻涕眼泪一把抓” “元凶”是花粉过敏并非感冒

每年三四月份,王先生就开启了“一把鼻涕一把泪”的生活模式。他到医院做了过敏原检测,被诊断为花粉过敏引起的过敏性鼻炎,俗称“花粉症”。市中研附院耳鼻喉科张良主任表示,春天桃花、海棠、梨花次第开放,杨树、柳树、柏树开始授粉,空气中的花粉浓度较高,就容易引发“花粉症”,患者多表现为过敏性鼻炎症状,出现鼻塞、鼻痒、打喷嚏以及眼红痒等各种过敏反应。

他提醒市民,“花粉症”引发的过敏性鼻炎症状与感冒类似,容易混淆,造成误用、滥用感冒药、抗生素的情况,进而延误病情。花粉过敏有明显的季节性和时间性,持续时间多为3周以上,不伴有发烧症状。如某种相关症状有规律地反复出现,要高度警惕过敏,患者应到医院进行过敏原检测,遵医嘱对症治疗。

张良说,常规预防花粉过敏的措施包括:出门戴口罩、戴护目镜或者太阳镜;使用花粉

阻隔剂;回家后一定要及时换衣服,冲洗鼻腔,清洗脸部以及其他皮肤暴露部位。需要强调的是花粉过敏很难根治。治疗方面,一是花粉季药物控制。通常花粉季来临前一周到两周时间,患者可以在医生指导下提前预防性使用抗过敏药物,过敏季来临时再持续用药,可以获得较为理想的疗效。如果过敏症状比较轻且没有哮喘,可口服氯雷他定、地氯雷他定等抗组胺药。如果症状比较明显,吃药不能控制,特别是出现哮喘要及时到医院就诊。二是避免接触过敏原。比如使用花粉阻隔剂,不让花粉接触到鼻黏膜,不诱发症状。同时可以关注花粉监测预报。花粉过敏气象指数分为4级,等级越高,空气中花粉浓度越高,致敏性越强。达到3级以上时,应减少开窗通风,避免到花粉浓度较高的地区活动。三是尝试免疫治疗即脱敏治疗。

### 赏桃花脸上泛起“桃花癣” 回家清洁面部切忌乱涂药膏

常女士周末和家人去观赏桃花,可第二天,脸上就起了很多指甲盖大小的红疙瘩,还有些痒。本来皮肤就不太好的她也没有在意,随便涂了一点药膏,非但不见好反而奇痒难忍,到医院被确诊为“桃花癣”。

市中研附院皮肤二科李瑀莹主任医师说,“桃花癣”并不是医学上所说的癣,实际上是春季好发的一类过敏性皮肤病的总称,主要是由于空气中的花粉、灰尘等物质飘落在皮肤上,经日光照射后被皮肤吸收而发生的变态反应。患者不能自己乱涂药膏,应到医院对症处理。预防桃花癣的方法一般包括,回家要彻底清洗面部;外出活动时,应尽量避免风吹、日晒;积极治疗便秘、消化不良、卵巢功能障碍及植物神经功能紊乱等疾病以防“桃花癣”发生。

李瑀莹说,春春风沙大,花粉、柳絮等过敏原空气浓度较高,湿疹、荨麻疹、特应性皮炎、丘疹样荨麻疹等过敏性皮肤病均高发。一旦发病,科学护理能帮助患者缩短病程尽快恢复。市中研附院皮肤一科郭涛副主任医师建议患者护理过敏皮肤不要过度搔抓,避免烫洗皮肤,少用碱性洗涤剂。洗澡时,水温以

37℃至40℃为佳,洗澡时间不要超过15分钟,建议每周洗澡2次至3次,洗浴后要做好皮肤保湿。穿着方面,应该选择宽松、柔软的全棉衣物,尽量避免贴身穿羊毛、尼龙、化纤等材质的衣物。饮食方面,可以多食富含维生素A和维生素E的食物,如动物肝脏、禽蛋、鱼肝油、核桃、葵花籽、芝麻、莴笋叶、瘦肉、乳类等。尽量少吃或不吃辛辣刺激的食物,戒烟禁酒并控制糖类摄入。

### 野菜尝鲜吃出“日光疹” 过敏体质需防晒防光敏食物

俗话说“春食野,夏吃苦”,又到了吃野菜的好时节,但野菜好吃却不适合所有人。近日,市中研附院接诊了多位食用野菜后引发日光性皮炎的患者。市中研附院面部皮炎专病负责人吴玲玲副主任医师表示,日光性皮炎是一种日光敏感性皮肤病,通常因为较强日晒导致。患者症状以面部、颈部、手部的小丘疹和丘疱疹多见,少数会有红斑水肿的现象。春光照增强,容易发生日光性皮炎、多形性日光疹等日光敏感性皮肤病。很多光敏性食物会增加人体对紫外线的吸收,春天常见的荠菜、香椿、马齿苋等很多野菜都属于光敏性食物,吃完后踏青郊游晒太阳,极易诱发日光性皮炎,过敏体质者更容易中招。

吴玲玲说,春天享受阳光一定要记得防晒,防晒不分季节不分年龄。而骨科医生则说多晒太阳有益于补钙,其实掌握一些防晒技巧可以最大限度做到二者兼得。春季外出面部要防晒,四肢可以适当晒,色素痣要遮挡;物理防晒很重要,戴帽子、戴口罩、打伞;选择低SPF、高PA的防晒霜。面部有痤疮等脂溢性皮炎的患者不适合使用防晒、隔离、粉底霜等容易堵塞毛孔的化妆品,这些会使病情加重。皮肤敏感人群上午10点至下午3点应避免日晒。另外,过敏体质者要避免食用光敏性食物,尤其是各种野菜。一旦被晒伤或出现日光疹,正确的应急处理可以减轻皮肤伤害。先要避光、避免紫外线、穿上防晒衣、涂抹高SPF防晒剂,皮肤受损部位局部冷湿敷。外用激素类或者他克莫司药膏,严重者口服激素、沙利度胺、环孢素等药物对症治疗。

记者 赵津



### 生姜 紫苏 香菜 葱白 巧用厨房“感冒药”制作食疗方



中医素有“药食同源”“食养”“食治”之说,将药物的治疗作用融入日常饮食中,可以起到防病、治病、保健目的。天津中医一附院药学部蒋沅岐医生说,厨房里有很多被人们忽视的天然中药,除了可以做食物、调料,还是防治疾病的良药。蒋沅岐介绍了一些藏在厨房的天然感冒药及其用于缓解感冒的食疗方。

**生姜和生姜粥** 生姜可用于外感风寒所致的恶寒发热、头痛、恶心呕吐、寒痰咳嗽。用生姜制作的常用感冒食疗方剂推荐生姜粥。此方组成为粳米50克、生姜5克、连须葱数个、米醋适量。将生姜捣烂与粳米同入锅中,加清水适量煮粥。粥将熟时加入葱、醋,稍煮即成,趁热服食。此方是治疗风寒型感冒初期的良方,但风热感冒忌用。

**紫苏和姜糖苏叶饮** 紫苏可用于外感风寒所

致之恶寒发热、鼻塞、流清涕、咳嗽等。用紫苏制作的常用感冒食疗方剂推荐姜糖苏叶饮。本方源自《本草汇言》,材料为生姜3克、紫苏叶3克、红糖15克。将生姜、紫苏叶切成细丝,同置茶杯内,加沸水浸泡5分钟至10分钟,放红糖拌匀即成。每日2次,趁热服。本方有发汗解表、祛寒健胃的功效,适用于风寒感冒、胃肠型感冒。此外,本方可作为外感病流行期间的预防药膳和风寒感冒初起阶段的食疗药膳。

**胡荽和葱白** 胡荽也就是香菜,具有发汗透疹、健胃消食的功效,可用于风寒束表所致头痛鼻塞、麻疹不透、饮食积滞、纳食不佳等。葱白有发表、通阳、解毒、杀虫功效。用于外感风寒、腹泻、疮痍疔毒等。《新编中国药膳食疗秘方全书》中有感冒初起,恶寒微热、鼻塞、喷嚏可用胡荽6克、紫苏、葱白各10克放入砂罐,加水煎沸10分钟,滤渣取汁,加红糖调味即可饮用。

通讯员 东梅 苏玉珂

### 脂肪肝患者更易得肠息肉 40岁后最好定期筛查

随着生活方式的改变,脂肪肝已成为全球范围内增长最快的慢性肝病之一。与此同时,肠息肉作为一种常见的消化系统疾病,其潜在的恶变风险也日益受到关注。市第二人民医院内镜诊疗科李爽医生表示,尽管两者看似独立存在,但最新研究揭示了脂肪肝患者与肠息肉之间可能存在的关联,关注脂肪肝患者的肠道健康对健康管理具有重要意义。

李爽说,某些类型的肠息肉可能发展成为恶性肿瘤,早期检测和适当处理肠息肉对预防肠癌至关重要。最新科学研究指出,患有非酒精性脂肪肝的人有更高的肠息肉发生率,这可能与共同

的炎症反应和内分泌紊乱相关。脂肪肝患者往往伴随有胰岛素抵抗,此种状况可导致全身性的低度炎症状态,进而影响肠道黏膜的健康,促进息肉的形成与发展。

李爽说,由于脂肪肝患者可能面临更高的肠息肉风险,建议脂肪肝患者特别是40岁以上的患者,应根据医生建议采取大便潜血试验、结肠镜检查等方法定期筛查,以早期发现并治疗肠息肉。除定期筛查,脂肪肝患者改变生活方式,如控制体重、规律运动、戒烟限酒、减少饱和脂肪和精制糖的摄入、增加膳食纤维丰富的食物,改善肝脏状况的同时也可能降低肠息肉的风险。

通讯员 杨梦礼

天津日报

# 足不出户 办理分类广告



联系电话 >>>

23602233

17622997767 (同微信)

分类信息刊登项目 >>>

- 公告
- 声明
- 遗失声明
- 注销公告
- 寻人启事
- 减资公告
- 免责声明
- 指定继承

>>> 此微信为线上唯一官方办理渠道