

溺水高发季

游泳时如何发现你身边的人身陷危险?



特别提醒 游泳者要预防溺水的发生

在身体有不适时就不要游泳;喝酒或服用药物后不要去游泳;吃得过饱或饿着肚子都不要去游泳;游泳时感到有不适应不要坚持,要及时出水;不要在游泳人多的游泳池,或者是环境不熟悉的野外跳水或潜水。

告知游泳池的救生人员将该发生意外人员带离水域,进行相应处理,否则极易导致溺水的发生。

真正发生溺水:长时间没有反应

李辉介绍,医学上所说的溺水,是指液体进入了呼吸道尤其是肺部,或者因为喉头反射性痉挛而导致不能呼吸,进而引起身体缺氧。人体一缺

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 戚正涛 图由广州市急救医疗指挥中心提供

夏季又到了溺水的高发时节。在很多人的印象中,溺水只是发生在无人看管的池塘、水库,游泳池有救生员是100%安全的。其实不然,游泳池溺水事件每年都有发生,急救专家提醒,大部分溺水者首先被身边人发现,而非救生员。

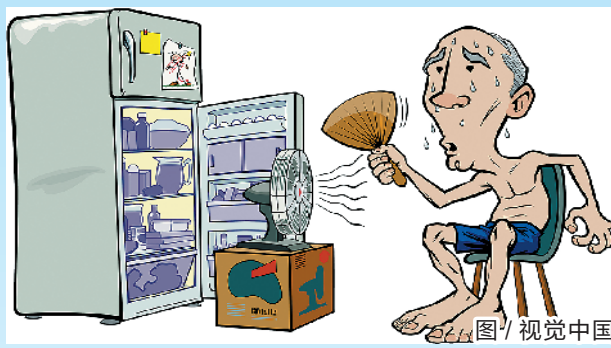
水中出现意外:会挣扎、呼吸

那么游泳时如何发现身边

有人身陷危险?我们在电视、电影中常能看到有人溺水时会在水中挣扎、呼救,真是这样吗?广州市120指挥中心院前急救专家组成员、广州中医药大学第三附属医院急诊科主任李辉介绍,如果你在游泳时看到身边有人在挣扎或呼救,他往往并没有溺水,而是在水中出现了意外,比如水意外进入鼻腔、气道引起呛咳和恐惧,又比如外伤、抽筋、心绞痛……这种情况下应该马上

夏季出汗多就正常?不同的出汗或是健康报警器

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 宋莉萍



炎夏夏季,出汗是正常生理现象,但出汗过多,或者不出汗,也会给人带来烦恼。广东省中医院内分泌科主任刘振杰表示,出汗虽是汗腺的事,调节受很多因素影响,但其中与内分泌的关系尤为密切,出汗异常或是某些疾病的提示,不同疾病引起的出汗特点也有所不同,中药食疗调理有疗效,但最好还是先到医院就诊,完善相关检查,明确诊断,以免延误病情。

出现多汗,表现为全身皮肤温暖湿润,怕热,伴有颈前肿大、突眼、心悸手抖、急躁易怒、体重下降、腹泻等。如果甲状腺出现功能减退,又会出现另一个极端,也就是少汗,甚至无汗。如果出现这些问题,都可以通过抽血检查甲状腺功能来明确诊断。

更年期综合征:多汗伴有阵发性烘热

女性绝经后,受体内激素变化的影响也可以出现多汗,表现为阵发性烘热,且多伴有心悸、焦虑、抑郁、睡眠障碍、月经紊乱等。中医多认为与肝气不和有关,治疗上多从调肝肝阴着手,多用古典方柴胡龙骨牡蛎汤加味。

不同“汗证”中医可调理

中医认为正常出汗,是营卫和、气足的表现。但如果出汗过多,中医则归于“汗证”范畴,不同的汗证调理方法也不同。醒时出汗,动辄益甚者为自

汗;睡中汗出,醒后即止者,为盗汗。

【自汗】

1 卫卫不和证:特点为汗出恶风,周身酸痛,或微发热,头昏,舌淡红,苔薄白,脉浮缓。治疗以调和营卫法,桂枝汤加味。

2 肺卫不固证:特点为汗出恶风,动辄汗出,平素体弱,体力不够,容易感冒,面色少华,苔薄白,脉细弱。治疗以益气固表法,玉屏风散加味。

3 湿蒸熏蒸证:特点为汗黄且黏,面红发热,心烦口渴,小便短赤,舌红,苔黄,脉弦数。治疗以清热除蒸法,龙胆泻肝汤加味。

【盗汗】

1 阴虚火旺证:特点为五心烦热,消瘦,口渴,舌红少苔,脉细数。治疗以滋阴降火法,知柏地黄汤加味。

2 心血亏虚证:特点为多梦,心悸头昏,神疲乏力,面色淡白或萎黄,唇舌色淡,苔白,脉细无力。治疗以补心血法,归脾汤加味。

口腔溃疡怎么破?试试这几个食疗方

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 许咏怡

口腔溃疡是不是上火?广州医科大学附属第二医院口腔科主任医师翁志强介绍,火分“虚、实”两大类,症状重,来势猛的属实火,实火可表现为反复口腔溃疡,同时伴有咽喉干痛、两眼红赤、鼻燥热、流鼻血等症状。

翁志强表示,目前认为易诱发口腔溃疡的食物有以下四种——

辛辣食物:辛辣的食物包括煎炸食品、辣椒、花椒、胡椒、生姜、炒花生、烟熏及含酒精饮料等。

温热食物:热性水果,比如荔枝、芒果、菠萝、榴莲等。此外,食物中的五香粉、八角、茴香、熏蒸食品,四川的麻辣烫等也都是容易上火的食物,而不管食物本身的冷热属性,只要采用油炸或烧烤,都将成为易上火的食物。

他建议,口腔溃疡的患者饮食宜以清淡稀软为主,如各种稀

粥、蛋汤、菜汤、肉松、藕粉、豆腐、绿豆汤等,并注意凉凉适宜。若口腔溃疡反复易发,应适当补充富含维生素B族的食物,特别如动物的肝脏、心脏、肾脏、蛋类、黄豆等富含维生素B丰富的食物。

下面介绍几种缓解口腔溃疡的常见食疗方。

【三花饮】白菊花、金银花、白扁豆煮水。清热祛湿;适用于食荔枝过多上火,咽喉疼痛,口腔溃疡的人。

【玄参莲枣饮】玄参、莲子、蜜枣煮水。养阴降火。适用于心火过旺,口腔溃疡,口干舌红,口渴欲饮冷水,经常失眠人士。

【玉米饮】红萝卜、鲜茅根、玉米连须、白扁豆、云苓煮水。清热祛湿。适用于上火火炎,口干口渴,口腔溃疡的人。

【蒲公英绿豆粥】绿豆、蒲公英煮粥。可和脾胃,祛内热;适用于脾胃不和、食欲不振、消化不良、经常口腔溃疡的人。

肤色晦暗、斑点多、怕冷畏寒?血淤体质这样调养

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 张倩茵 李依颖

上班族很多是从脑力劳动的白领一族,因工作性质需要久坐,而久坐身体长时间的血液流通不畅,容易导致血淤,从而引发气不足,身体发虚,抵抗力下降。那么血淤体质该如何调养?

广州市番禺区中医院副主任医师杨明森说,血淤体质人群分布构成比例为7.95%,是一种偏颇体质状态,其成因是先天禀赋或后天损伤,忧郁气滞,久病入络。表现为肤色晦暗、色素沉着、容易出现淤斑、口唇黯淡、舌暗或有淤点、舌下脉络暗紫或增粗、不耐受寒邪。

血淤形成之后,不仅失去正常血液的濡养作用,而且会反过来影响全身或局部血液的运行,若不及时调理,易导致多种慢性疾病。

杨明森认为,调体法则应以活血化痰、行气通络,调理的方子可以是桃红四物汤、四逆散等。

此外,还可以服用血淤调养膏。膏方组成为:桃仁、红花、当归、生地、赤芍、川芎、柴胡、葛根、厚朴、牡丹皮、丹参、牛膝、葛根、延胡索、山药、益母草、麦冬、百合、竹茹、阿胶、醋龟甲。

其中,桃仁、当归、红花共奏活血祛瘀、润肠通便、补血活血、止痛、通经;生地、赤芍、牡丹皮共奏清热凉血,养阴生津、祛瘀止痛、活血散瘀的功效;川芎活血行气,祛风止痛;柴胡和解退热,疏肝解郁。麦冬润肺养阴,益胃生津,清心除烦;百合润肺止咳,清心安神;阿胶补血止血,滋阴润肺;醋龟甲滋阴潜阳,益肾健骨,养血补心。

如何区分三叉神经痛和牙痛?

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 彭逢美 朱钦文

三叉神经痛有“天下第一痛”的俗称,它经常被误诊为牙痛,不少患者拔牙后仍疼痛难忍才确诊为三叉神经痛。

“天下第一痛”有多痛?

南方医科大学中西医结合医院神经外科陈陆植教授介绍,三叉神经痛是最常见的神经病之一,该病多发生于40岁以上人群。疼痛发生在三叉神经支配区,在面部会有一个或多个敏感的“触发点”或“扳机点”,大多在鼻翼、嘴唇、脸颊、眉毛、耳屏等地方,所以,刷牙、洗脸、剃须、饮食、说话等都可能触碰这个“触发点”,引起疼痛。每次发作时会持续数秒或数十秒,这种疼痛是短暂的、反复发作的、剧烈的疼痛,可描述为针刺样痛、触电样痛、刀割样痛、撕裂样痛等,常常难以忍受,焦虑不安,有“天下第一痛”的俗称。

三叉神经痛分为原发性和继发性,前者主要是由于三叉神经附近的血管压迫三叉神经所致,后者则一般由三叉神经本身或附近肿瘤、血管畸形、炎症、脱髓鞘病变所引发的。

药物治疗或手术

60多岁的汕头李叔,右面部像电击、刀割、针刺一样疼痛数年,夜不能寐。刚开始被认为是“牙痛”,直到拔光全部牙齿,疼痛也没有丝毫好转迹象,才明白这根本不是“牙痛”,而是三叉神经痛。

那么如何区别“天下第一痛”与牙痛?陈陆植指出,一般牙痛呈持续性钝痛,多局限在牙龈部,接触冷、热食物可诱发酸痛,没有明显“触发点”。如果自己不能分辨,请及时到正规医疗机构神经外科就诊。

“目前可以通过药物和手术方法治疗三叉神经痛。一般治疗原则是,对于疼痛较轻的患者,优先选择药物治疗。当药物治疗效果不佳,药物过敏或疼痛剧烈且对生活造成严重影响时,则考虑手术治疗。”陈陆植介绍,“显微血管减压术是在显微镜完美的放大、聚焦和照明下通过微创的方式将原本压迫三叉神经的血管分离开,这种微创手术的并发症很少,复发率很低,能大大提高病人的生活质量,是根治三叉神经痛的首选方案。”

虫草花黄精响螺汤 健脾益肾



广东省人民医院中医科副主任医师林举

介绍,入夏后气温升高,身体消耗特别大,若劳作出汗,体内物质代谢旺盛,则更需要健脾益肾、补气养阴功效的节气保健靓汤,虫草花黄精响螺汤就是不错的选择。

材料:虫草花30克,黄精20克,响螺片60克,猪瘦肉500克,生姜3片。

功效:补气养阴,健脾益肾。高性价比也是此款汤水的特点。虫草花是当今新兴的平补补料,价格相当亲民,有滋肺补肾、养肝、抗衰老、扶正补虚等功效,药性平和,不寒不燥,并且味道甘平,用来食疗几乎百搭。黄精可滋肾润肺,补脾益气,可用于调理脾胃虚弱,也用于调理肾虚精亏引起的头晕、腰膝酸软、须发早白等。响螺片是汤料食材市场上常见的海味干货,保留了新鲜响螺肉中的大部分的营养成分,能增强体质和人体免疫力,有滋阴健脾、益气补肾的作用,体虚或老少人士可以多食用来扶正祛邪。

罗喜平名医工作室 宫颈癌防控大咖谈



体检发现 HPV 阳性,接下来该怎么办?

文/羊城晚报记者 张华

HPV 感染后无癌前病变不用治疗

据记者了解,目前 HPV 的检测分为定量检测和分型检测。罗喜平主任指出,一般临床上多采用的是分型检测,这个更有临床意义。因为 HPV 有高危型和低危型,HPV 的高危型与宫颈癌的关系密切,低危型的与生殖道的疣,特别是传染的疣关系密切。而高危型里面的 HPV 16、18、52、58、31、33 等阳性,常常会与宫颈癌有关,需要引起重视。

因此,陈小姐的检测项目中的定量检查的意义不大,关键是要看她感染的 HPV 病毒是否有高危型。“一般来说,感染 HPV 后,如果没有导致相应的疾病,则无特殊的症状。”罗喜平主任说,“HPV 感染导致疾病后,可出现外阴瘙痒、局部皮肤溃疡、丘疹、斑块,一部分患者也可以无症状。HPV 除了感染下生殖道上皮,还可以感染身体的其他部位,比如口腔、咽喉、皮肤等,并且诱发相应的病变或肿瘤,比如寻常疣、扁平疣、尖锐湿疣等,不同的疾病表现也不尽相同。此时则需要积极治疗。”

“HPV 感染后,经过宫颈病变规范化诊断无 CIN(癌前病变)后,不需要特殊治疗。”罗喜平主任解释说,“这是因为 HPV 目前尚无特异性的治疗药物,一般不采用全身用药的治疗方式,而局部治疗比如角蛋白剥脱剂、细胞毒药物、局部免疫调节剂等都难以完全根除病毒,而且这个病毒还可能重复感染。”

总之,陈小姐要做的就是一年之后继续做 HPV 检测以及 TCT 细胞学检查,以观察其病情的变化。

只有 10% 不到 HPV 感染会持续潜伏

“在体检中心查到 HPV 阳性的情况是比较常见的。”广东省妇幼保健院妇产科主任罗喜平说,“流行病学调查发现,女性的一生中,感染 HPV 的平均风险超过 50%。所以陈小姐也不必惊慌,阳性的结果十分常见。需要解释的是,大多数 HPV 感染是一过性的,并在几年内人体的免疫力会自然将这个病毒清除掉,只有 10% 不到的感染会持续潜伏,可能导致疾病发生,这其中就包括宫颈癌。”

在宫颈疾病专家看来,HPV 感染与宫颈癌的关系密切。因为在临床上,只有大约 10% 的宫颈癌 HPV 是阳性,也就是说,大部分宫颈癌的患者都能查出 HPV 阳性。所以近些年来,一直鼓励 30 岁以上的女性进行 HPV 筛查以早期发现宫颈病变。

像陈小姐公司推荐的体检,除了 HPV 检测还包括 TCT 细胞学检查,这样联合的检查一方面可以减少 HPV 阴性宫颈病变的漏诊,另一方面也能更好地指导后续的处理。因此,陈小姐也不必紧张,医生还需要结合她的 TCT 细胞学检查的结果来判断病情的严重程度。



专家简介:

广东省妇幼保健院妇产科主任、二级主任医师、博士研究生导师。广东省“五一”劳模、国务院特殊津贴获得者。广东省医学会妇产科分会副主任委员、广东省妇幼保健协会妇科专业委员会主任委员、中国妇幼保健协会妇科肿瘤专业委员会副主任委员、中国宫颈阴道镜及细胞病理学学会常务委员。

电脑一族用眼多,试试枸杞金斛河蚌汤

文/羊城晚报记者 陈辉

最近广州天气炎热,不少人都没有胃口,广州中医药大学第一附属医院内科蓝森麟教授推荐一款枸杞金斛河蚌汤,有健脾和中、养胃生津功效,适合这个季节饮用。此汤中的石斛和河蚌肉都有明目效果,因此也适合长时间使用电脑人群饮用。

材料:鲜枸杞根 500 克(若用地骨皮干品,则用 50 克),枸杞子 30 克,胡萝卜 1 根(约 150 克),鲜铁皮石斛 100 克,河蚌 6 只(约 1500 克),生姜少许。

做法:先将河蚌洗净,放进锅中,加清水适量,大火煮至河蚌开口,捞出、取肉、去除杂质、洗净、切块,汤自然沉淀,取上清液,备用。枸杞根洗净;胡萝卜削皮,洗净,滚刀切厚块;铁皮石斛洗净,切成小段;把枸杞根、胡萝卜、石斛一齐置于砂锅内,加入清水 2000 毫升、白酒少许,用武火煮沸后改用文火熬 1 小时;然后,加入河蚌块及河蚌煮出上清液,加枸杞子、生姜片,再煮 30 分钟,精盐调味,即可。

Advertisement for CHINA MERCHANTS-COLISEE (招商高利泽) featuring a large building image and text: 荣获 2019 年羊城金牌养老机构评选 "最佳养老机构" "最佳养老品牌", 招商高利泽 源自欧洲 品质养老, 专属大礼 欢迎您, 长期入住 立享一月 房费全免\*, 短期体验 全方位呵护 仅需 5288/15 天, 020-31166626 广州番禺国际康复颐养中心 东环街东艺路 139 号 金山谷养老社区

文/羊城晚报记者 林清清

广东省人民医院中医科副主任医师林举介绍,入夏后气温升高,身体消耗特别大,若劳作出汗,体内物质代谢旺盛,则更需要健脾益肾、补气养阴功效的节气保健靓汤,虫草花黄精响螺汤就是不错的选择。

材料:虫草花30克,黄精20克,响螺片60克,猪瘦肉500克,生姜3片。

功效:补气养阴,健脾益肾。高性价比也是此款汤水的特点。虫草花是当今新兴的平补补料,价格相当亲民,有滋肺补肾、养肝、抗衰老、扶正补虚等功效,药性平和,不寒不燥,并且味道甘平,用来食疗几乎百搭。黄精可滋肾润肺,补脾益气,可用于调理脾胃虚弱,也用于调理肾虚精亏引起的头晕、腰膝酸软、须发早白等。响螺片是汤料食材市场上常见的海味干货,保留了新鲜响螺肉中的大部分的营养成分,能增强体质和人体免疫力,有滋阴健脾、益气补肾的作用,体虚或老少人士可以多食用来扶正祛邪。