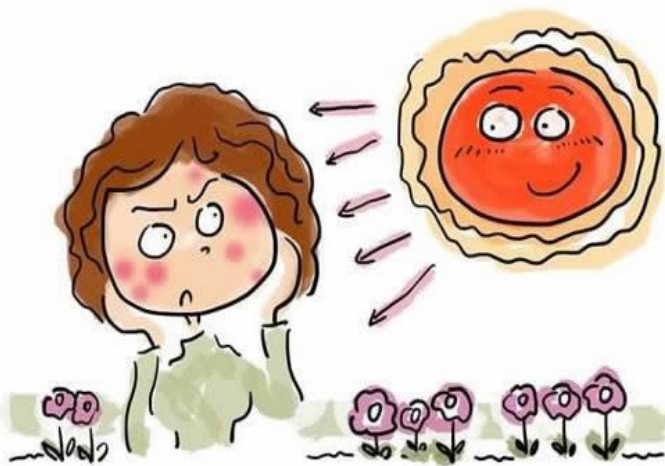


食野菜后晒太阳 脸肿了

专家:野菜味美,但乱吃可引起过敏、中毒等严重后果



本报讯(记者 肖凯 通讯员 刘珊珊)近日,45岁的刘女士一家人去恩施旅游,吃完野菜又去逛景点,没想到第二天,唯独她一人脸上长满红疹,整

个脸肿得像气球,无奈只好提前结束旅行,到医院就诊才发现原来是食用光敏性野菜导致的光敏性皮炎。

45岁的刘女士家住后湖,

近日,她带着家人一起去恩施游玩。平时吃多了大鱼大肉,中午吃饭时她专门挑了一家农家菜馆,点了一桌子的野味野菜。酒足饭饱之后,一家人又去逛旅游景点。当晚,刘女士感觉脸上有些痒痒、红肿,但并没有当回事。第二天醒来,她的脸肿得更厉害了,像吹了气的气球,还起了很多红疹,完全没法出门见人,无奈只好提前结束旅行返回武汉,一下车就直奔武汉市中心医院后湖院区就诊。

在皮肤科门诊,经过医生检查诊断其为日光性皮炎。在进一步询问病史后医生了解到,刘女士之前食用了大量野菜,像荠菜、香椿、马齿苋等野菜都是光敏性食物,食用后经消化吸收后,其中所含的光敏性物质会随之进入皮肤,经过强光照射后极易诱发日光性皮炎。

让刘女士纳闷的是,一家人都吃了野菜,为什么只有自己一个人脸肿了。皮肤科医生告诉她,每个人的体质不同,对紫外线敏感度高的人,吃野菜后晒太阳就会过敏,敏感度低的可能就不会出现。而且每个人过敏的程度也是不相同的,轻者会出现瘙痒、红肿、长红疹,严重者甚至会出现水疱。

专家提醒,虽然野菜味道清新可口,但随意乱吃可引起过敏、中毒等严重后果。光敏性食物主要以野菜居多,像荠菜、香椿、马齿苋、灰灰菜等野菜都是光敏性植物。建议有过敏病史的人,食用光敏性食物后尽量不要在户外活动,减少强光的直接照射。如果出现了红肿、瘙痒、红疹等症状时,要及时到医院皮肤科就诊。

节假日后“妈妈手”患者明显增多

本报讯(记者 肖凯 通讯员 简杰)五一小长假后,武汉市中心医院康复科医生发现,节假日后因抱娃造成肩膀、肘、手腕劳损的“妈妈手”患者明显增加了2成。

该院康复科主任游菲表示,网上所称的“妈妈手”一般指狭窄性腱鞘炎,局部组织退行性变及手指过度屈伸活动的机械性刺激可能是其原因之一,典型症状就是拇指活动受限、手腕处疼痛、使不上劲。而实际当中,长时间抱娃或不正确的抱娃,在手腕、手肘及肩部都会有一定程度的劳损,出现这几处关节及活动受限,关节及周围肌肉的疼痛和无力。

游菲主任提醒,平时抱娃一定要注意正确姿势,把孩子的主要重心放在前臂,手腕只是起到轻轻,夹挡的作用,最好是两侧手臂交替抱小孩,还可适当借用腰部的力量。此外,任何一个姿势都不要保持长时间,要经常变换。应该避免劳累,防止肌肉劳损,当出现酸胀时,要及时停下来休息。

7龄童长四颗“门牙” 多生牙惹的祸

本报讯(记者 肖凯 通讯员 金静)“担心乳牙没掉,没想到竟发现孩子多长了2颗小门牙!”近日,徐女士带着7岁半的儿子阳阳来到长江航运总医院·武汉脑科医院口腔科看牙齿,当得知孩子患上罕见的上颌多个多生牙时,不由得吃了一惊。

据徐女士介绍,阳阳从6岁开始换牙就比较“坎坷”,相对于其他孩子乳牙掉得慢,有些甚至到医院拔除滞留乳牙后,才萌出了新的“牙齿”,为此一家人没少操心。特别这段时间,眼看阳阳都快7岁半了,原本应该脱落的侧面门牙仍没动静,担心之下,这才请假带着孩子来看牙科。

经X线检查,接诊医师孙巍发现阳阳确实有乳侧切牙滞留的问题,但其上颌两个中切牙(俗称:门牙)之间对称又多生出了两颗牙齿,也就是说:阳阳一不小心有个四颗门牙!

而这多出来的两颗牙齿并非换牙期正常发生的恒牙,而是罕见的上颌多个多生牙。该科主任黄晓菲解释,人在生长发育过程中会陆续交替萌出20颗乳牙、28-32颗恒牙,除此之外,上、下牙槽骨内发育出的其他牙齿就是多生牙了,它可能是先天遗传导致的,一般上颌牙齿多发,多见单个多生牙,但像阳阳这样一次生出两颗乳牙列的多生牙实属少见。

为了促进恒牙正常萌出,在黄晓菲主任的指导下,孙巍医师小心拔除了他的两颗多生牙以及两颗滞留的侧面乳牙。并叮嘱家长,6-12岁换牙期间,给孩子的饮食不要过于精细,建议多吃玉米、蔬菜、坚果等粗粮或坚硬的食物,给予足量的颌骨刺激,促进乳牙脱落,以免出现乳牙滞留的情况。

另外,由于多生牙往往会扰乱牙齿萌出的顺序,并容易占据正常牙的位置,导致牙齿排列紊乱,黄晓菲建议,多生牙应尽早发现、尽早拔除。

跑步减肥突发晕厥 祸首是高血压

本报讯(记者 肖凯 通讯员 潘玲玲 曾云)本想跑步减肥,不料突发晕厥,祸首竟是高血压。看着自己重达150斤的体重、高达170的血压,年仅33岁的赵女士懊悔不已。

赵女士是武汉本地人,身高不到160厘米,体重却有75公斤。很少运动的她,为减肥近来

开始跑步。半个月前一次跑步途中,她突发晕厥,意识丧失数分钟。家人送至武汉市第一医院心血管内科,检查发现低血压分别为120-170mmHg,以高血压病、晕厥原因待查收入住院。

入院后赵女士接受相关检查,排除了恶性心律失常、心脏病、脑血管病变、继发性高血压

等各种可能,确诊为原发性高血压3级,极高危,同时她还合并有高血脂,糖耐量异常。经过服用降压药数天后,赵女士血压升高得到明显缓解。

李佐民医生提醒,在未经治疗的高血压状态下运动有风险,尤其是剧烈运动,可能会导致心脑血管意外事件的发生,在高压

药物治疗的基础上,非药物治疗推荐方式中,除了运动以外健康饮食、控制体重也很重要,从效果来说,体重下降10公斤,收缩压可随之下降8-20个毫米汞柱,长期规律运动可降低血压2-9个毫米汞柱,推荐循序渐进的、个体化的运动方式,每周3-5次,每次30分钟为宜。

喝剩下的退烧药 高烧不退

专家:开封半个月后药效会明显下降



本报讯(记者 肖凯 通讯员 薄云娜)2岁的乐乐一晚上连续使用了3次退烧药都没能退下

烧来。去了医院,糊涂妈妈张女士才知道,原来是自己用了开封太久的退烧药,早已失了药效。

乐乐今年2岁3个月,半个月前开始出现咳嗽、流鼻涕、发低烧的症状,在武汉市中医医院汉阳院区儿科被诊断为支气管炎。经过一周的中西医结合治疗后,宝宝病情好转出院了。出院后刚好赶上五一假期,妈妈张女士带着娃来到江滩玩了一圈,没想到到了晚上,乐乐又开始发起了高烧。

“刚开始量体温38度多,当时就按照说明书赶紧给宝宝喂了4ml退烧药。过了3个小时量体温没想到还升高了一点,于是我又给她喂了一次。”张女士回忆。“用了第二次之后,宝宝的情况还是很差,守了一夜,后来又

喂了一遍药,结果烧还是没有退下来。”天亮后,焦急的张女士便带着乐乐又来到武汉市中医医院汉阳院区。

“一般情况下,宝宝用了退烧药之后应该很快就会有效果。但是患儿一夜间连续用了3次却还是高烧不退,出于疑惑我就多问了几句。”儿科住院医师张胤表示。追问后医生才了解到,原来张女士慌忙中从抽屉里翻出来的竟然是开封了近一年的退烧药!“通常情况下,退烧药开封半个月后药效便会明显下降,因此,建议家长们一定要注意时间,不要再给宝宝喂服开封超过半个月的退烧药。”医生指出。

安宁疗护 让生命有尊严的谢幕

最近,在媒体上经常可以见到安宁疗护这个名词,这是国家大力提倡的一个新兴行业,那么什么是安宁疗护呢?

我们知道,一些终末期的病人,医生认为已经没有治愈的可能了,但这样的病人依然在重症监护病房进行着维持生命的治疗,耗费了大量的医疗资源,同时,家属也无法陪伴;还有些长期卧床的病人在家里得不到良好的照护,身上出现了压疮,生命没有尊严。

安宁疗护有许多名称,如:缓和医疗、舒缓医疗、姑息疗法、临终关怀、安宁疗法、宁养照护、

善终服务等名称,实际上是缓和医疗的一部分,也称为安宁缓和医疗,是一门新兴的学科,也是一门边缘学科,涉及到医学、护理、心理、哲学、宗教等多专业。

2017年2月9日,国家卫计委发布了《安宁疗护中心基本标准和管理规范(试行)》和《安宁疗护实践指南(试行)》,2017年9月,国家卫计委选定全国五个地区作为全国第一批安宁疗护工作试点地区,希望通过政府引导,鼓励试点地区积极稳妥地推进安宁疗护工作。

安宁疗护主要是对终末期患者针对不适症状进行处理,达

到缓解症状,提高生活质量的的目的,推崇不进行插管、心肺复苏等无谓的、创伤性抢救措施,通过心理护理和灵性关怀,帮助患者平静地面对死亡,完成患者生前的心愿。按照世界卫生组织的定义,通过缓和医疗是可以缓解90%以上的晚期癌症患者中身体、社会心理和精神问题。

但如何把握这个度,是需要有严格的理论基础的。安宁疗护强调的是身、心、社、灵的照护,这就超出了医学和护理学的范畴,并不仅仅是医生和护士可以完成的,需要有医师、护士、心理师、社工、神职人员、义工和营养

师等的全队照护。

安宁疗护是要对患者的症状控制、疼痛护理;情绪支持、心理疏导;信仰的引导、生命意义的澄清、社会关系的修复等身、心、灵的“全人、全家、全程、全队”照护。因此,推广安宁疗护的理念不禁是对生命的尊重,也可以节约宝贵的医疗资源,应该大力加以推广。(纪光伟)



纪教授说医