

小心斑点变成癌

几乎每个人的皮肤上都或多或少有一些斑斑点点,正常情况下大多数斑点不痛不痒,人们不在意。但这些斑斑点点随着时间的推移,可能发生病变,甚至演变为癌。广州医科大学附属第三医院整形美容科医师詹炜卿提醒,身体各处皮肤的斑斑点点,如出现明显变大、出血、渗液、异味等情况,要及时就医。

疣破了,一查竟是癌
在一次义诊中,詹炜卿遇到了一位老伯。老伯说自己的头上常年有个地方破溃,詹医生扒开老伯的头发一看,发现头上有一处食指大小的破溃,颜色暗红,有出血渗液,且伴有异味。老伯自述,这样的情况已经有好几年了,早年破溃处长了一颗疣,破了后虽然略有不适,但一直觉得不是什么大问题。詹医生判断情况可能不乐观,便建议他做个检查,检查结果竟然是皮肤基底细胞癌。

詹炜卿介绍,头皮

部的疣,从外观上看最早可能就是皮赘样的小突起,但由于经常洗头刺激,疣可能逐渐增大突起,并极易容易破溃、出血,如不及时就医,很可能因拖延发展成为皮肤基底细胞癌。

斑斑点点病变成“癌”
随着时间的推移,先天的斑痣和后天的斑点、突起、皮赘都可能发展成癌。詹炜卿介绍,这种情况在老年人身上尤其常见。以老年人常见的疣为例,很多老年人随着年纪增大,颜面部、颈部会长出一些“小疙瘩”,这其实就是疣。疣是一种病毒感染,如果不干预可能会越长越多,甚至有些人脖子上密密麻麻都是,严重影响生活。

疣的早期治疗非常简单,只需要用高频电灼烧,不留疤也不会有副作用。很多老年人讳疾忌医,不重视或者因担心花钱而不愿意就医,即便检查出现疣增大、破溃、疼痛等情况还是宁愿拖着。等到就诊时,已经进展为



皮肤基底细胞癌。

皮肤基底细胞癌可通过手术进行切除,有些可能要辅助放疗化疗。

自查你的斑斑点点
在生活中可以通过自查尽早发现问题,如果斑点出现以下变化,要及时就医:
1.越来越大,甚至突然变大明显。
2.有屑有痂,易出血、有渗液。
3.颜色上,通常会表现为黑、棕、蓝等颜色混杂不均。
4.周围皮肤一般会现水肿或丧失原有的皮肤光泽,局部皮肤常常有发痒、灼痛或压痛等感觉异常。
5.头部好发于鬓旁、下脸、头皮,通常是缓慢演变,病程很长,一般在10至30年不等。(摘自《羊城晚报》)

身体哪些部位的息肉需要切除

拿到体检报告后,很多人被报告显示的身体某个部位的小息肉而弄得十分焦虑。有些息肉是良性的,有的也可能就是肿瘤的前期征兆。那么,哪些需要提高警惕积极治疗呢?

肠息肉:越早切除越好

肠息肉就是肠道黏膜上所有隆起性的病变,并不是所有的肠息肉都会发生癌变。一般而言,肠息肉分为非肿瘤性息肉和腺瘤性息肉两类。非肿瘤性息肉如炎症性息肉、增生性息肉等,与肠癌发病关系不大。而腺瘤性息肉是公认的癌前病变,有研究表明,95%以上的结肠癌来自结肠腺瘤,相当于一个“定时炸弹”。当然,腺瘤性息肉是否癌变还与患者年龄,息肉数量、大小有关。一般来说,单个、两个息肉癌变概率不高,但数量越多,癌变机会越高;息肉越大癌变率也越高。如果发现肠息肉,可通过内镜切除,再送病理检查,明确治疗。此外,因肠息肉易复发,一定要定期复查。平时多食用蔬菜水果,远离烟酒,对于有家族病史的人群,应该2年至3年进行一次肠镜检查。

胃息肉:不同类型分类治疗

增生性息肉为非肿瘤性息肉,一般不会发生恶性病变,经内科对症处理之后效果较好。但是,腺瘤性息肉癌变率可达30%至58.3%,活组织病理学检查确诊即宜手术治疗。胃息肉的治疗方式主要有药物治疗和手术治疗这两种,在息肉生长情况不算严重时,通过药物能有效缩小并取得治疗效果;息肉生长情况比较严重的,则要通过手术方式治疗。

胆囊息肉:符合指征要手术

胆囊息肉一般症状轻微,甚至无症状。胆囊息肉以良性息肉更为多见,但也要预防癌变。

鼻息肉:久治不愈可诱发并发症

鼻息肉是一种良性小肿瘤。鼻息肉患者常有鼻塞感,如果息肉持续长大,鼻塞感会加重。如果息肉阻塞咽鼓管,可能会导致患者耳鸣、听力减退,还可引起打鼾、鼻窦炎、慢性咽炎等耳鼻喉并发症,更致命的是可引发癌变。因此,一旦出现鼻塞感加重症状,建议到医院做鼻镜检查。

宫颈息肉:治疗不及时可影响怀孕

宫颈息肉是慢性宫颈炎长期刺激的结果,大多为良性,无明显症状,少部分患者会有与月经类似的出血症状。因宫颈息肉会产生有炎性刺激的分泌物,所以会破坏阴道生理环境,降低精子活力,息肉也会形成黏液栓,阻碍部分精液进入子宫,影响受孕。如果在孕期发现宫颈息肉,息肉会慢慢长大出血,影响孕期健康。(摘自《当代健康报》)

春季特惠 全国启动

虾青素是自然界中的天然抗氧化剂,现在以得到广泛的普及与应用。美国麦弗逊虾青素深受世界各地的中老年人朋友的喜爱。等了那么多年,终于盼到高品质的虾青素来我国做优惠活动!

今天我们终于迎来了美国麦弗逊第4代虾青素的上市,每粒含量高,每粒含量高达15mg 虾青素产品,含量高而且是以您非常心动的超低价格销售,这是非常令人兴奋和激动的好消息!

美国麦弗逊原装进口虾青素火爆全国的6大理由:

1. 含量高,1粒中就含有15mg 虾青素;
2. 复合配方,每粒还添加了绿茶素50mg,维生素C10mg 增强抗氧化能力;
3. 植物配方,提取自雨生红球藻天然虾青素生产基地——美国夏威夷,吸收率更高;
4. 采用先进的破壁技术,吸收更强;
5. 美国原装进口,中国海关批准,高含量,证书、检测报告,让您购买无忧;

温馨提醒全国中老年朋友:
美国麦弗逊虾青素是畅销多年的老品牌,是真正的高品质虾青素!为响应感恩广大消费者的支持,我们与美国厂家不断争取磋商,拿出2万瓶美国原装进口麦弗逊虾青素,按照感恩优惠价全国发售,原价1年量2988元,今天只要999元吃一年。现在活动正式开始,仅限7天,先抢先得,错过这次活动就要再等一年!



——咨询电话——

400-807-9993

福建康美生物科技有限公司
产品名称:雨生红球藻食品 广告

许多孩子为什么不会讲故事

上映90天的《流浪地球》正式下映,累计票房超46亿元。我也带孩子看了影片,并且要求他给我讲讲电影的情节。很遗憾!孩子给我讲的故事既不清晰流畅,还索然寡味。如果我没有看过电影,也许根本不知道他在讲什么。作为高中生,他讲故事的能力让我非常失望。

我经常带大学生到中学学习,与中学生接触颇多。据我调查,与他大致同龄的中学生,讲故事的能力大多不敢恭维。细细思量,难道仅仅中学生如此吗?大学生不这样吗?许多进入社会的成年人不也一样吗?甚至那些都有人质疑他们讲故事的能力。有知名导演就曾抱怨中国编剧讲故事的能力比较弱,好的编剧紧缺是长期存在的问题,目前还看不到解决的迹象。

有一次曾访谈二人转表演

艺术家李静的节目,她给大家讲了自己的故事:小时候,父母反对她当演员,但机缘巧合,依靠自学,她在14岁走进了专业团体,此后顺风顺水,一举成名。当她春风得意时,父亲病逝,丈夫突发脑溢血,她失去了依靠,独自撑起了一个家,从一个柔弱的女子变成了坚强的顶梁柱。故事讲得妙趣横生,辅之以惟妙惟肖的肢体动作与恰到好处的表情,既让观众忍俊不禁,又发人深省,给人启迪。

李静故事讲得好,有阅历见识的原因,有演员职业的因素,与她童年的经历也不无关联。李静与我的父亲是同时代的人,在他们的童年,民间没有多少娱乐活动,除了听大人讲故事,就是通过电台听评书。评书往往要依靠紧张刺激的故事情节与生活、学习乃至工作中获益终身。

因此是纯粹的语言艺术。在这样的环境里熏染久了,自然锻炼了他们讲故事的能力。近年来,除了文化课程之外,越来越多的家长重视对孩子进行所谓的特长教育,让孩子发展才艺。学乐器、唱歌、跳舞、下棋、绘画……其实,还有一项技能被很多家长忽视,那就是讲故事,对孩子的发展同样重要。

教育心理学家研究发现,6岁前会讲故事的孩子,进入学校后,学习和社交能力都比较强。孩子要把故事讲得生动有趣甚至跌宕起伏,需要良好的记忆力、出色的想象力、优异的语言组织能力与充分的词汇积累,还要有较丰富的生活经验及敏锐的价值判断力,这些都是认知能力的关键要素,会使孩子在生活、学习乃至工作中获益终身。(摘自《中国青年报》雨茂/文)

谁偷走了孩子们的午休时光

中午11点45分,午休铃声响起,沪上一所公办小学的孩子们在上了上午的四节课后,迎来了难得的休闲时光。然而,根据学校安排,孩子们匆匆吃过午饭,还得利用午休时间参加劳动教育和心理专题教育。

这样的场景并非特例。记者近日在沪上一些公办小学走访调研发现,孩子们的午休时光几乎被各种“进校园”活动蚕食,从急救培训、知识产权保护、非物质文化遗产传承,到人工智能教育、禁毒教育、预防艾滋病教育、防性侵教育等。

“很多活动都是闻风而动。”一位校长回忆,前阵子,国内某所高校发生了实验室安全事件,紧接着第二天就有文件下来,要整治、检查理化实验室,还要让相关教育



活动进校园,“乒乓乒乓搞了很久”。

事实上,每次社会热点事件发生后,总会接到开展相关教育的通知,邀请专家来校做讲座成了各校的常用形式。某小学德育教导笑言,每每这时,因为时间太过于集中,有些学校甚至连专家都“抢不到”。

每项“进校园”教育活动落地后,紧随而来的便是相关部门的检查。师生自然是疲于应对。(摘自《文汇报》朱颖婕/文)

解决“男孩危机”得靠父亲

大危险。其中,他提及的一大“危险”令人大吃一惊,因为他在节目中披露了“年轻男性”问题带来的危险:年轻男性不找工作、年轻男性药物成瘾、年轻男性没有准备好迎接社会向科技转型。

鲍威尔口中的年轻男性的问题,被媒体总结成了“男孩危机”,而这样的危机实际上不仅仅存在于美国社会,也同样在中国社会蔓延开来。先看教育,以广东省教育厅的统计数据为例,广东141所高校普通本、专科生共179万人,其中女生94万人,占52.5%。在中山大学这种省内顶级高校,女生数量已经连续多年超过男生。而在中小学校里,美联储主席杰罗姆·鲍威尔揭露了美国经济前景所面临的两个

学习、考试层面占据更大优势。无论是教育领域还是婚恋市场,以及女性受到较多歧视的职场,女性的崛起都显得势不可挡,男性的危机也将变得越来越明显。

鲍威尔给美国社会的“男孩危机”开出的药方是“父亲育儿”,父亲参与育儿的好处非常多,首先是父亲这个角色的缺失就会导致男孩缺少一个可模仿的对象。要知道,早期父亲的形象对于孩子来说特别高大、伟岸和有责任感。对于幼年时期的男孩来说,有了一个可以主动陪伴自己的爸爸,这是最美好的事情之一。

其次,父亲育儿会减轻母亲的压力,从而给家庭注入更多活力。母亲的心情与孩子的安全感直接



请家长健康「晒娃」

日前,一位妈妈在朋友圈晒出一张孩子花鸟画十级考级证书,并附上留言——“本来以为国画已经圆满了,然后发展细枝分为花鸟、山水、人物,果然艺海无涯呀……”面对父母“过度晒娃”的普遍现象,不少孩子流露出心声:“父母逼着我们学这学那,强迫我们做超出我们能力之外的事,真的会超负荷……”

近日,经层层评选,上海市第八次代会闵行区分十大优秀提案出炉。由闵行团区委举办的“我为领巾发声 共为闵行献策”——少先队员代表与人大代表面对面系列中,家长微信朋友圈健康“晒娃”家庭教育建议,结合时下热门话题,备受关注。章楚依同学在少先队活动课上开展相关调查结果显示:近八成队员的父母曾经将孩子晒在微信朋友圈中,这些队员中,有六成认为这样做要首先征得自己同意;有七成队员受到别的家长的朋友圈“晒娃”的消极影响,因为父母看了“别人的孩子”的优秀表现,对自己种种表现横加指责,总表示出各种不满。特别是有些学霸家长的朋友圈,看了更让人焦虑。

父母适当地将孩子的一些“好成绩”“小成就”晒在朋友圈,比如认真完成作业、练书法字等,某种程度上,可以激发孩子动力,促进更好地学习,带来正面积极的效果;但如果家长争相晒出“名校录取通知书”“孩子到哪里参加游学夏令营”等,一味盲目攀比或为了让家长自己更有面子,加剧微信朋友圈焦虑情绪的同时,无疑也给了孩子更大压力,亲子关系的小船可能说翻就翻。

有的妈妈喜欢晒出大孩子睡觉、理发等隐私照,令孩子反感。当父母将自己的孩子晒上朋友圈前,请多考虑、倾听孩子的感受和想法,父母有必要多了解当下少年儿童的所思、所想。不当“晒娃”后引起的危机,其本源还是家庭亲子关系。

(摘自《上观新闻》)

总打呼噜调「三脏」

以打呼噜为主要症状的睡眠呼吸暂停综合征,多见于体型肥胖、脖颈粗短的人,从中医角度讲,这些人群属痰湿体质。自我保健上,调理好“三脏”可祛痰湿,缓解打鼾症状。

控制好情绪。中医认为,脾最怕生气,因此生活中要控制好情绪,以平和心态为人处世。遇到不顺心别憋着,找家人和朋友倾诉。

吃润肺食物。对于肺部的调理,建议多吃雪梨、百合、薏仁、绿豆、冬瓜等润肺祛痰的食物,可以单独吃也可以煲汤、煮粥。饮食远离肥甘厚味、生冷食物,应常食味淡性温平的食品,多吃些蔬果、豆制品等。还应戒烟戒酒,空气不好时戴口罩。

别太累。养护肾精,休息好是根本。除保证按时作息之外,还要注意别太过疲劳,阴精耗损过多还可引起其他问题。

教你一招

糖友治低血糖

记住“15-15”原则

为了迅速控制低血糖症状,避免矫枉过正(进食太多糖分,让血糖升得过高),糖友可以记住“15-15”原则。但是如果糖友低血糖发作时不能自行进食,就需要家人帮忙或直接到医院。

15克糖 如果出现血糖低于3.9毫摩尔/升,进食快作用的糖类15克,其中快作用主要是果糖和葡萄糖。比如150至200毫升果汁或是饮料,2至3颗方糖,五颗水果硬糖等能迅速吸收的糖类。

15分钟 等待15分钟,让机体吸收的糖充分进入血液中。如果测得的血糖值还是低于3.9毫摩尔/升,则需要再服15克糖,再等15分钟复测血糖,重复上述步骤,直到血糖超过3.9毫摩尔/升。

(摘自《健康时报》)

医学知识

积极生活防痴呆

老年痴呆症,又称阿尔茨海默病,是发生在老年期及老年前期的一种原发性退行性脑病。目前,老年痴呆症继心血管病、脑血管病和癌症之后,成了老人健康的“第四大杀手”。英国斯特灵大学认知障碍症治疗发展中心科学家表示,吃得好,多锻炼和享受生活,能够使认知障碍症危险降低一半以上,同时,还提出老年人应遵照执行的10条规则:

1. 服用维生素B6和维生素E 维生素B6是神经递质生物合成辅酶,维生素E可防止体内过氧化物生成,都有助于缓解大脑萎缩,降低认知障碍症危险。
2. 补鱼油 加拿大科研人员发现,健康老人血液中欧米伽3脂肪酸含量远远高于认知障碍症老人。
3. 喝绿茶 日本一项研究发现,每天喝2至3杯绿茶,罹患认知障碍症的几率

可减少一半左右。

4. 喝少量红葡萄酒 常喝少量葡萄酒的人认知障碍症危险更小,这与葡萄酒中的关键成分白藜芦醇关系极大。
5. 不过量饮酒 少量饮酒有益全身健康,但过量饮酒容易损伤大脑。
6. 每周快走 快步走是降低日后认知障碍症和帕金森病危险的一大关键。
7. 享受美好的生活环境 美好的生活环境能改善人的心情,防止认知退化。
8. 多动脑 研究者发现,外语、下棋、看报纸等需要动脑的活动能够保持大脑活跃。
9. 跳舞 英国研究发现,跳舞可加快血液循环,增加老人脑部供血。
10. 不过分忧虑 性情急躁,遇事爱忧虑的人更容易发生免疫力下降、健忘等问题,增加认知障碍症危险。

(摘自《新民晚报》)

三类人要注意 眼睛里也会“长结石”

眼结石在医学上被称为结膜结石,是在睑结膜表面出现的黄白色凝集物,并非是真的石头。

眼结石临床表现为:在睑结膜面上有单个或多个界限清楚、质地硬韧的黄白色小点。当眼结石突出到睑结膜表面时,会刺激甚至擦伤到角膜,患者眼内会有异物感,感觉痒或刺痛。

以下三类人较易患上眼结石:

1. 有慢性眼病的老年人。老年人由于年龄原因结膜上皮退



尤其是患有慢性角膜炎、沙眼等慢性眼病以及老花眼的老年人。

2. 爱化浓眼妆的女性。在化妆时,睫毛膏、眼线、眼影的颗粒物难免会落入眼中,这会刺激结膜组织,久而久之,就有

可能导致结膜组织发炎,进而引发眼结石。

3. 爱哭闹的小孩。很多小孩在哭泣的时候,喜欢用手直接抹眼泪,这样很容易把脏东西揉进眼睛,引发眼结石。

如果患上眼结石,患者到专业眼科医院,请医生把它挑掉就可以。如果症状比较明显,也可以使用消炎眼药水。(据科普中国)

温馨提示
(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)