

编者按

打今儿起,《替您寻医》栏目开张啦。您在健康或就医方面有什么问题,可来这个栏目咨询,我们的记者会就读者所提出的问题,向专家进行咨询并及时反馈读者。为方便医生给出准确的治疗指导建议,请大家务必注明以下信息:性别、年龄、患病时间、既往病史、检查结果、目前或曾用什么药治疗等。我们不怕麻烦,我们等待着您的信息。

替你寻医

□ 记者 崔宏远

紫外线过敏应如何防治

瀍河区周先生:

我儿子今年10岁。2008年夏天,他在户外日光下活动时,脸、手臂、手背等处出现了成片米粒般大小的水泡,孩子说很痒,有时小水泡还会自行破裂且有无色的液体渗出。日光越强、温度越高时症状就越严重,但只要晒不到日光,症状就消失了。请问这是什么病?该如何治疗呢?

专家解答(河科大一附院皮肤科主任医师付宏伟):

夏季是一年紫外线强度最高的季节,阳光中的紫外线除了能造成人体皮肤晒伤等光

毒性反应外,还能引起一系列的光变应性反应,临床常见的有多形性日光疹、食物日光性皮炎等病。主要表现为小丘疹、小水泡、红斑、瘙痒等,致病原因大多与过敏体质和饮食不当有关。从你提供的病症和孩子的病史分析,孩子应该是紫外线过敏,应尽快治疗,以避免形成慢性光敏性皮肤病。

你的孩子应尽量避免直接日晒,外出的话需在暴露部位涂抹光保护指数大于15且无毒性、无致敏性的防晒霜剂。少食用光敏食物,如香



绘图:仁伟

菜、芹菜、胡萝卜、菠菜、小白菜、油菜、苋菜、芥菜、莴苣。也不要服用含光敏物质的药物,如四环素族的四环素、美满霉素、多西环素及磺胺类药物等。

在药物治疗上,可经常口服维生素B族,以降低皮肤对日光的敏感性;出现严重情况时可口服烟酰胺或氯喹,外用糖皮质激素霜剂,但不要长期使用;皮肤出现渗出液时可用3%硼酸溶液、冰牛奶或生理盐水冷湿敷。这些治疗药物在零售药房都可以买到。

荨麻疹

西工区王女士:我儿子今年7岁,从3岁开始,他每年秋天浑身都会起疙瘩,四肢出水泡,而且越抓越痒。我带儿子到医院看过,医生说是丘疹性荨麻疹。儿子吃过药后,疙瘩会下去,但很快又会长出来,还会留下黑色的疤痕。最近一段时间,儿子身上又出疙瘩了,我想通过健康热线给儿子寻找一个偏方。

口腔溃疡

西工区贾女士:我父亲今年80多岁,嘴里经常出口腔溃疡,疼得吃不下饭。看着父亲这样受罪,当女儿的心里很难受。谁有治疗口腔溃疡的好方法,请帮我父亲。

手出汗

涧西区李女士:我的手很爱出汗,一年四季都没有干过。尤其到夏天出汗更厉害,就跟流水一样往下滴。现在抱孩子十分不方便,经常弄湿孩子身上的衣服。谁有治疗手出汗的好方法,请帮我解除烦恼。

结肠炎

嵩县李彩萍:我今年48岁,近两年,我每天起床后就要上两次厕所。到医院检查后,被医生诊断为结肠炎。结肠炎不容易彻底治愈,我想寻找一个治疗结肠炎的方法。

腿部血脉不活

老城区裴先生:我今年60多岁了。冬天侧身躺着看报纸时,右腿经常挨着窗户,时间长了就留下了毛病。只要坐半小时以上,站起来的时候,右腿特别僵硬几乎不能行走,大约过5分钟后就好了。医生说我是血脉不活的原因,并给我开了药膏,但效果并不好。谁有治疗腿部血脉不活的方法?

面部痉挛

洛龙区邵先生:我患面部痉挛有两年了,眼角不间断地跳动。我曾经到医院治疗过,但是仍然会反复发作,谁有治疗这种病症的好方法?

(记者 朱娜 整理)

巧食藕粉治便秘

便秘是一种常见的问题,很多人因为便秘痛苦不堪。如果你为得了便秘正在苦恼,不妨试试洛龙关林镇冯先生提供的妙招:喝藕粉巧治便秘。

冯先生告诉记者,近几年来他患上了令人讨厌的便秘,每次走进卫生间,没有半小时别想出来。那种痛苦没有患过便秘的人是无法体会到的。两三天不方便也是常有的事,时间长了大便干燥便秘,方便时大便还时常带血。冯先生看过许多医生,也吃过不少通便的药,但是连用几天又会发生习惯性腹泻,停药后又便秘。后来一位朋友建议他每天喝碗藕粉试试。试过之后,冯先生发现这个方法既简单又有效。

具体做法是:到商场选购纯度比较高的藕粉。每天早上取30克左右藕粉放于碗中,再加少量温水搅动,使其被水浸透,然后边搅边加入开水,令其成为透明状的稀糊,待冷却后空腹食用。连续服用1个星期就会有明显的效果。

冯先生告诉记者,他请教中医后发现吃藕粉有很多好处:易于消化,又有生津清热、养胃滋阴、健脾益气的功效。

(记者 崔宏远)

灰指甲在我们的生活中危害极大,患上了灰指甲既影响美观又容易引起并发症。近日,家住西工区的刘先生给本刊热线打来电话说,他患了多年的灰指甲被一偏方给治好了。

刘先生介绍说,去年5月,他从朋友处偶然听说了这个偏方,觉得方法简便易行就试了试。没想到,只用了1个多月,灰指甲就治好了,且至今未复发。这个方法用到的材料就是家里常见的大蒜和陈醋,且没有什么副作用,如果有市民正为灰指甲苦恼,不妨一试。

具体做法:先将一头大蒜剥开,洗净、捣烂,然后加入150毫升陈醋,用保鲜膜密封浸泡2小时后便可使用。用时先将患甲浸泡在醋蒜液中约5分钟,然后用棉球浸透醋蒜液,外敷在患甲上,纱布包扎,胶布固定,每天3次。一次所做的醋蒜液量大概可使用一天,次日要更换新的。一般治疗1周~2周即可见效。连续使用1个月后就彻底治愈了。治愈后最好再继续服用1周,以巩固疗效。此外,应随时用刀片刮除患甲表面的增厚部分,效果更佳。

(记者 崔宏远)

大蒜陈醋赶跑灰指甲

“络络饼”帮忙 解除难言之隐

□ 记者 吴彬文/图

在瀍河回族区上窑村村口,记者见到了热心读者朱女士。她指着路边成片盛开的紫红色花说,就是这种俗称“络络饼”的植物,帮她摆脱了妇科难言之隐的困扰。

记者看到,这种植物茎秆直立向上,最高的有半人多高,花朵有小孩巴掌大小,紫红的颜色非常鲜艳。其植株上结有许多看起来像绿色花蕾的“苞”状物,剥开后能看到一颗颗粒状物,尝起来有些甜甜的、黏黏的。朱女士说,本地人都把这种植物叫“络



络饼”、“饼子花”、“葵花”,孩子们经常摘着吃,她小时候也吃

过,这是一种路边常见的植物。几年前,因家里盖房子过于劳累,当时28岁的朱女士身体虚弱,出现了白带增多、发黄且有异味的情况,她不得不一个小时换一个卫生护垫,痛苦不堪。朱女士的母亲知道后,从路边割了很多“络络饼”,回家后将其洗净,放在阴凉处晾着。每次,大约取一棵“络络饼”,切成段后和大半锅凉水一起放火上加热,水开后小火熬20分钟左右,关火晾凉,即可当白开水饮用。朱女士

说,这样每天熬一次“络络饼”水,她连喝4天后,白带过多、发黄和异味的情况,就通通不见了,直到现在,她这个毛病也没有再犯过。“村里很多上年纪的老年人都知道这个偏方,效果很不错,让有此类困扰的女性朋友试试吧。”

记者查询后得知,朱女士指给我们看的“络络饼”,学名叫蜀葵花,有解毒散结、和血润燥的作用,对痢疾、血崩、带下、二便不通等,都有一定疗效。

《生命周刊》采编人员郑重提醒您:我们归纳整理的单方,仅为提供者个人经验,未经记者验证,如需使用,还应得到医生的指导。

如果您需要我们帮助,可通过以下方式与我们联系:信寄《洛阳晚报·生命周刊》的《健康热线》版;登录洛阳网点击“文字投稿”系统投稿;发E-mail至健康信箱lywb5678@sina.com.cn;拨打健康热线18903886990或百姓一线通66778866。

- 1.据卫生部新闻中心做的全国居民健康素养调查,有多少居民具有健康素养?
- 2.什么样的人不能吃烧烤?
- 3.老人起床之前应该做一些什么样的保健?
- 4.小儿过敏性紫癜的病因是什么?
- 5.按什么穴位能让你睡得快,而且睡得香?
- 6.营养专家向中午“无眠”

者推荐的三个“助眠”午餐食谱是什么?

7.人老话多并非坏事,到底有什么好处呢?

8.每天吃一个土豆,在养胃的同时可以预防什么?

读报测验 天利五行 蔬菜汤专卖店 电话:61691689

编者按

您喜欢看《生命周刊》吗?您看后能记住一些健康知识吗?可能您自己也不太清楚吧,那么从今天起,您可要认真看报喽,因为新开设的《读报健康知识小问答》栏目想和您玩个测验小游戏。

我们将从本刊上一期刊登的内容里选取几个小问题,每期见报当日打进本刊热线电话,并全部回答正确的前10名读者,可入围获得周积分,每月选出月度总分优胜者,给予一定奖励。奖品由天利五行蔬菜汤专卖店提供。

期待您的参与!