

■ 预防为主 ■

# 正确防晒 远离皮肤肿瘤

长期暴露在紫外线下可导致皮肤损伤,还可能诱发皮肤肿瘤,所以正确防晒对皮肤健康非常重要。日常生活中,我们要注意防晒,做好以下几点:

**用衣物遮挡防晒。**避免在阳光强烈的时间段(10时至16时)进行户外活动,外出时尽量选择阴凉和有遮挡的地方,避免阳光直射。即使是阴天,依然有70%的紫外线会投射到地面。外出时应穿能够保护皮肤免受紫外线伤害的衣服,最好

是长衣长裤,同时打遮阳伞,戴好帽子和墨镜来遮挡紫外线。

**规律涂抹防晒霜。**户外活动时,裸露的皮肤上应涂抹防晒霜。防晒霜可通过吸收或反射紫外线达到防晒效果,SPF系数越高,防晒效果越好。每日出门前15~30分钟涂抹防晒霜,在阳光强烈的环境中应每2小时补涂一次,尤其是在游泳或出汗后。

**增强自我保护意识。**适度晒太阳可以补充维生素D,但是过度晒太阳会导致皮肤晒

伤。晒伤是引起皮肤肿瘤的主要风险之一,基底细胞癌、鳞状细胞癌、黑色素瘤等都与强烈日晒有关。日常生活中,我们应尽量减少在阳光下暴晒。

**加强锻炼,健康饮食。**加强锻炼,提高免疫力可减少疾病的发生。维生素C和维生素E能帮助皮肤抵抗日晒,日常生活中可适当多食用富含这两种维生素的食物。另外,茶叶中含有一种叫多酚的抗癌物质,喝茶对预防皮肤肿瘤也有帮助。



**注意早诊早治。**如果发现任何异常症状,如痣发生变化、皮肤出现溃疡等,应及时就医,做到早发现、早诊断、早治疗。

陆军军医大学陆军特色医学中心整形美容科 胡秀华

## 常年头晕 定期筛查颈动脉

有些头晕是由于颈动脉重度狭窄引起的,通过颈动脉彩超、CT血管造影术、磁共振血管造影、数字减影血管造影这四种方法可以有效地检查出颈动脉内的斑块性质和狭窄程度,其中最经济适用的检查手段是颈动脉彩超。

人的血液在血管里不停流动,血液里的一些脂质成分就会缓慢地沉积在血管壁上,使管腔变小,就好像水壶一样,里面沉积了大量的水垢,倒水就不方便了。血管也一样,那些逐渐沉积到血管壁上的“水垢”就是“血管斑块”。当斑块堆积到一定程度时会阻碍血液的正常流动,引起颈动脉狭窄甚至闭塞,出现头晕、耳鸣、失眠、记忆力减退等情况,严重的会导致大脑供血不足,可能引发中风,甚至危及生命。

颈动脉狭窄早期可无任何症状。但不幸的是,患有颈动脉疾病的患者可在无任何征兆的情况下突然发生脑中风,表现为偏瘫、失语等。一部分患者在此之前可能会发生一些先兆性症状,称之为短暂性脑缺血发作。症状持续几分钟到几小时,可以逐渐自行缓解,这些短暂性的先兆症状主要包括:肢体无力、麻木,或一侧肢体有震颤的感觉;肢体活动不灵;单眼视物不清(很多人描述这种感觉像是眼前有黑影遮挡);说话言语不清。

超过45岁,有高血压、高血脂、糖尿病、肥胖、长期吸烟喝酒、有心血管疾病家族史、不稳定心绞痛的人特别容易长斑块,建议去医院做个简单的检查。

深圳大学总医院血管外科主任 高峰



■ 用药知识 ■

### 五类人不能喝藿香正气水

高温天,中暑的风险增加,有人使用藿香正气水预防中暑,提醒大家,藿香正气水中酒精浓度颇高,五类人不建议使用,使用不当还可能加重中暑症状。

一是老人、孕妇、幼儿等体质较弱者;二是对酒精过敏、驾车、高空作业者;三是正在服用滋补类中成药者;四是高血压、心脏病、糖尿病患者,这些患者用藿香正气类药物应咨询医生;五是正在服用头孢类药物的人,这类患者要避免喝藿香正气水,以免发生双硫仑样反应,导致心率加快、呼吸困难,甚至休克。

提醒大家,藿香正气水并不能用于预防中暑,而用于治疗暑湿感冒。暑湿感冒常出现身热、无汗或汗少、头昏脑涨、四肢困倦,多伴有胸闷、恶心、便秘,舌苔厚腻等症状,藿香正气水的主要功效便是解表化湿、理气和中。

中暑后,藿香正气水也要慎重服用,因为该药属于温热型药物,阳暑中暑患者需补液、降温,此时再服用藿香正气水,会耗人津液,发散气血,容易加重病情。

高温天如出现中暑等不适症状,应及时前往医院就诊,对症施治。

浙江医药药学部、中药房主任 万晓青

■ 名医诊堂 ■

## 汇聚名医专家 长期开展惠民诊疗 本周六 以岭医院名医组团义诊

本报讯(通讯员 魏欢欢)为给患者提供超高水平的诊疗服务,河北以岭医院汇聚多位名医专家,将在5月25日(本周六)举行公益联合惠民诊疗活动。据了解,河北以岭医院的名医义诊将形成长期、系列的公益惠民活动“名医汇以岭,惠民周周见”,以便更好、更全面地满足患者的不同就医需求,提供高质量的健康指导与保障。

**义诊时间:**5月25日(周六)上午9:00-12:00

**义诊地点:**河北以岭医院一楼门诊大厅。

**优惠项目:**义诊当天免收名医挂号费。

**咨询电话:**0311-83836460

**义诊名医简介:**

**1. 风湿病科-郭刚,主任中医师,石家庄市名中医,硕士生导师。**河北以岭医院副院长兼风湿病二科主任,中华中医药学会风湿病专业委员会常委、京津冀风湿病共同体学术指导专家、河北省中医风湿骨病专业委员会主任委员、河北省中西医结合风湿病专业委员会副主任委员、硬皮病临床与研究国际协作网(in-SCAR)首届执行委员、国家第三批中医优秀研修人才、《风湿病与关节炎》编委和审稿专家。

**业务专长:**擅长硬皮病、干燥综合征、多发性肌炎/皮

肌炎、关节炎、红斑狼疮、白塞病、肺纤维化、免疫相关性皮肤病等风湿免疫病中西医结合诊疗。

**2. 肺病科-冯书文,主任医师。**河北以岭医院名誉副院长,肺病科专家,河北省胸痛专业委员会副主任委员、河北省中西医结合委员会心血管专业委员会副主任委员、河北省中医药委员会心血管专业委员会副主任委员、河北省呼吸病专业委员会委员、世界中医药联合会心血管理事、石家庄市呼吸病委员会常委。

**业务专长:**擅长慢阻肺、支气管哮喘、机械通气、重症肺炎抢救、冠心病心绞痛、心肌缺血、心律失常、心衰、多靶点治疗糖尿病、防治糖尿病并发症等疾病的临床研究与治疗。

**3. 康复科-周顺林,主任中医师。**河北以岭医院名誉副院长,知名康复专家,石家庄市优秀中青年中医、中国康复医学会中西医结合分会常务委员、河北省康复医学会副会长、河北省中西医结合学会康复专业委员会主任委员。

**业务专长:**擅长神经康复(脑卒中及后遗症康复、脊髓损伤及周围神经损伤康复等),骨关节疾病(颈肩腰腿痛、骨折手术康复、运动损伤后康复、退行性骨关节疾病等)康复治疗。

**4. 脑病科-安俊岐,主任中医师。**河北以岭医院名誉副院长兼脑病一科主任,河北医科大学、河北中医学院兼职教授,中华中医药学会会员、河北省中医药学会心脑血管病专业委员会主任委员、河北省脑血管病防治协会副会长。

**业务专长:**从事神经内科专业近40年,对神经系统疾病的诊治有较深造诣。在急慢性脑血管病、眩晕、癫痫、老年痴呆等疾病治疗方面,擅长利用“四位一体”即“急救康复一条龙”治疗体系进行诊治。

**5. 骨伤科-王晖,主任医师,医学硕士。**河北以岭医院骨科一科主任,河北省中西医结合学会第四届骨伤科专业委员会常务委员、河北省医学会骨科学分会第十届委员会青年委员、河北省中西医结合学会第一届适宜技术推广专业委员会常务委员、河北省肿瘤防治联合会骨肿瘤专业委员会委员,荣获中国煤矿创伤学会、中国矿山骨科联盟第三届“中国矿山骨科十大杰出人才”奖。

**业务专长:**擅长骨与关节的损伤、疾病的诊断与治疗。成功开展膝关节单髁置换手术五百余例;开展膝关节镜手术治疗膝关节疾病与损伤;开展UBE微创治疗腰椎管狭窄、腰椎间盘突出、腰椎滑脱等脊柱疾病。

图说  
我们的  
价值观

子也孝  
孙也孝

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

中国  
中国  
中国  
幸福

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台