

# 自行做简易治疗 暗藏健康隐患

去医院要来回奔波,有些人将一些相对简单的医疗项目“延伸”到了家里,自己在家做简易治疗。这类行为看似便捷,其实暗藏健康隐患。

## 自助涂氟

### 当心剂量超标中毒

据全国口腔健康流行病学调查,5岁儿童乳牙龋患率为70.9%,通过涂氟的方式对牙齿表面进行氟化处理,可以帮助预防龋齿。有些家长觉得去医院麻烦,就自行购买相关产品给孩子使用,这当中隐藏着健康风险。

**专家建议:**市场上有不少涂氟产品出售,比如氟泡沫、氟凝胶等。其中儿童专用含氟泡沫浓度多在0.095%~0.15%,与一般的含氟牙膏差不多,防护效果并不专业。涂氟属于医疗技术范畴的操作,需要医生从专业角度检查和评估孩子的口腔状况、龋病风险。一方面,孩子如果已有龋齿,直接涂氟就起不到作用;另一方面,家庭也不具备及时干燥并清洁孩子口腔的医用工具。对于幼儿来说,还可能因此吞下过量的氟化物,有中毒的风险。

## 自己拔牙

### 有感染风险

年纪大了牙齿松动,眼看摇摇欲

坠,干脆自己动手扯下来,图个省事。需要注意的是,自己拔牙有感染的风险,拔牙后口腔有创面,如果感染,引发蜂窝组织炎,甚至可能危及生命。

**专家建议:**中老年人大多有心脏病、糖尿病、肝病、肾病、肿瘤等慢性病,任何有创治疗都可能出血不止、严重感染等紧急情况,哪怕是在医院,医生都会严阵以待,所以千万别在家自行操作。

## 自己打水光针

### 当心毁容

在医美机构打水光针,动辄数千元一次,而网上出售的“水光枪”只要几百元,可以自己在家操作。网上不仅有详细的DIY教程,还有网友现身讲解,从敷麻药到注射,说得非常详尽。但是在家做注射类“医美”,显然不安全。

**专家建议:**注射水光针是医疗美容项目,利用真空负压技术,把透明质酸等保湿养分直接注射到皮肤深层,快速补水。如果操作不当,可能导致头痛、额部紧绷感、面部肿胀、瘀斑等风险。注射水光针等属于医疗美容范畴,一定要去正规医院找医生操作,不仅不能自己在家注射,也不能在工作室、生活美

容院等非医疗机构进行。

## 自己祛痣

### 当心引起恶变

脚上长了黑痣,买药膏在家“点痣”,谁知伤口愈合后,黑痣又出现了,甚至可能恶变为“黑色素瘤”。不少人在网上购买“神奇药膏”,自己在家祛痣,结果黑痣没消除,反倒引起恶变,结果得不偿失。

**专家建议:**因为黑痣恶变为黑色素瘤的患者中,近一半都有过自己“祛痣”的经历。很多祛痣相关产品,对功效吹得神乎其神,称只要自己在家涂抹药膏,就能祛痣、消除雀斑、胎记,甚至血管瘤。实际上,皮肤问题的成因很复杂,并非药膏能“一抹了之”,应先就医查清成因,再做针对性处置。(本报综合)

# 吃什么食物 能补充卵磷脂

■于康

卵磷脂对人体的好处可以说是全方位的,最突出的表现是有助于维持人的血脂、精神状态和神经系统,还对保养皮肤有辅助保健作用。

需要注意的是,卵磷脂虽好,并不代表卵磷脂保健品好,两者不能画等号。

卵磷脂保健品一定能起到卵磷脂的效果吗?恐怕也未必。在卵磷脂保健品加工过程中,卵磷脂的含量产生了非自然的变化,或浓缩,或有一定的变性。而从食物中摄入卵磷脂,要更安全稳妥。

有两种我们常见的食物——大豆和蛋黄,其卵磷脂含量是很高的。这两种食物具有共同的特点:第一,卵磷脂含量比较集中;第二,所含卵磷脂的质量比较高。另外,坚果、动物肝脏、海带和紫菜等,也含有卵磷脂,没有相关饮食禁忌的一般人群,也可以适当食用。

蛋黄里含有非常丰富的卵磷脂,在食用量上,一般健康成人一天吃一个鸡蛋毫无问题。对于已经有高胆固醇血症的人,建议每天吃半个鸡蛋黄,或者隔一天吃一个完整的鸡蛋黄,这样吃既不会使血胆固醇进一步增高,同时还会补进卵磷脂。至于大豆的食用量,一般人每天可吃生重25克,25克大豆相当于72克北豆腐、140克南豆腐、365毫升豆浆、175克内酯豆腐、55克豆腐干、40克豆腐丝。不同的豆制品可以交替换着吃。

# 多甩手 有助神经康复

■李强

长期高血糖易引起神经纤维出现代谢紊乱,导致神经纤维肿胀甚至变性,从而发生糖尿病神经病变。其中,周围神经病变主要表现为四肢末端麻木、疼痛,有针刺样、烧灼样或蚂蚁爬等感觉,通常下肢比上肢严重,两侧肢体可同时或先后发生,一般呈手套袜子样分布;有时很轻微的刺激即疼痛明显,甚至穿衣服、盖被子也会觉得疼痛。严重的周围神经病变可发展为肌肉萎缩、肢体瘫痪等。

刚出现手足麻木等早期周围神经病变的糖尿病患者,可通过功能锻炼或康复训练来促进血液循环,使症状得到改善。甩臂、健步走、游泳等利用自身力量或需要器材的运动,可使全身得到不同程度的专项锻炼,从而缓解麻木等症状。针灸、理疗、按摩、热敷、艾灸、推拿等治疗也能改善全身代谢循环,达到缓解效果。

简便的甩手动作就可增强大脑神经的兴奋程度,锻炼神经纤维。适当甩手可促进人体血液循环和新陈代谢的速度,活动关节和筋骨的同时还能够预防骨质疏松。长期甩手则可以保持血液的循环和畅通,增强机体免疫力,预防慢性疾病,对心脏和肝脏的健康也有益处。

具体步骤为:身体站直,两腿分开与肩同宽,双脚用力抓地防止摔倒;两臂同方向前后摆动,向后摆时稍用力,向前不用力,由惯性摆回。须注意,甩手以平甩为准,老年人群用力要循序渐进,最好旁边有人陪同,以免发生意外。最后,提醒糖尿病患者放松心情、多活动身体、调整好自己的饮食和生活习惯,必要时就医检查治疗。

# 儿童肿瘤易误诊 早诊早治是关键

新华社长沙电(记者 帅才)专家指出,目前,恶性肿瘤是导致14岁以下儿童死亡的重要原因。儿童出现了腹痛、肿块等异常症状,很少有家长会往恶性肿瘤上想,进而造成儿童肿瘤漏诊、误诊。专家呼吁,儿童肿瘤治疗重在早期发现,如果青少年儿童出现淋巴结肿大、无痛性肿块等相关症状时,家长应引起足够重视,及时就医。

湖南省人民医院儿童血液肿瘤科主任贺湘玲教授介绍,各年龄段儿童包括新生儿都有可能患肿瘤,发病部位也包括全身各系统。儿童恶性肿瘤中最常见的是血液系统肿瘤,除血液系统肿瘤外,还有淋巴瘤等。

贺湘玲教授提醒,儿童肿瘤早发现存在一定的困难,一是因为不少家长认为儿童恶性肿瘤罕见,即便孩子出现了疼痛、肿物等异常症状也很少

往这方面想;二是儿童年幼,患病时无法准确表达感受,一些肿瘤患儿到中晚期才确诊,耽误了治疗。如果孩子突然出现生长变慢、长时间食欲不振、精神状态不好等情况,家长可以在孩子睡觉时,摸一下孩子的腹部、四肢看有无包块。如果发现包块,家长应及时带孩子到医院就诊。同时,每年带孩子做一次体检,及时了解孩子的身体情况。

