

# 形形色色的紫癜

□程心起

人体皮肤或黏膜上出现点状或片状紫红色的瘀斑,甚至大片的青紫,压之不褪色,统称为紫癜。只要细心观察,就会发现这些紫癜有许多细微的差异,由此可以区分出各种不同的疾病。

**过敏性紫癜** 是由于过敏引起的血管壁异常而发生的紫癜。主要表现为出血多在四肢伸侧面,为斑丘疹状,稍微隆起于皮肤表面,分批出现;常伴有急性腹痛,以肚脐周围和下腹部多见,还伴有膝、肘等关节肿痛以及便血。血小板和凝血因子检查无异常,

以青少年多见。其实,找出过敏原因,通过抗过敏治疗即可痊愈。

**感染性紫癜** 多见于病毒性感染和流行性出血热、麻疹、立克次体引起的斑疹伤寒以及疟原虫引起的疟疾等,在其病程的一定阶段,都可能出现紫癜、皮肤瘀点或瘀斑、黏膜出血点等,都有原发感染的症状和体征,属于血管壁损伤性出血;血小板不减少,凝血因子也无异常,可根据原发感染的症状采取治疗措施。

**药物性紫癜** 使用某种药物所致,停药后即可消失,表现为分

散在四肢的瘀点、瘀斑,可伴有痒感。其实,引起紫癜的药物有很多,比如各种抗生素、阿托品、氢氯噻嗪、奎尼丁、磺胺类药物等,最好的办法是立即停药,以后避免再次服用此药。

**血小板减少性紫癜** 原发和继发的血小板减少,导致凝血障碍所引起皮肤瘀点、瘀斑、黏膜出血、鼻衄、牙龈出血、呕血、便血、尿血等,甚至导致颅内出血,严重时威胁生命。儿童大多数会急性发作,发病前1~3周可有上呼吸道感染、发热等症状;中青年

女性多表现为慢性紫癜,时常伴有月经过多、贫血等症状,病程较长。进行检查可见其血小板减少、骨髓中形成血小板的巨核细胞减少,必须针对病因进行治疗。

**白血病紫癜** 白血病又称血癌,表现为皮肤、黏膜出血;胸骨、胫骨有疼痛和压痛感;有贫血现象;容易感染、发热、淋巴结肿大等。同时,血液或骨髓中能查到大量原始细胞、幼稚细胞,缺乏巨核细胞,血小板减少。

**红斑狼疮** 系统性红斑狼疮,以女性多见,偶尔以血小板减少

为首发症状。典型病人可有面部“蝴蝶斑”、多脏器受累等症状,血液中可检查到抗核抗体,抗核糖核酸呈阳性。

此外,再生障碍性贫血、血友病、血栓性血小板减少性紫癜、敌鼠钠盐中毒等病均可导致不同程度的紫癜。

总之,对待紫癜不可麻痹大意,一旦发现类似症状,应引起高度重视,并及时去医院进行检查,详细查明病因,及时治疗。

(作者供职于河南省肿瘤医院)



□王志翔

# 据时令吃萝卜

萝卜在我国种植历史十分悠久,《诗经》中就有关于萝卜的记载。萝卜春夏秋冬皆有,有生食、煮食、腌渍等多种吃法。《本草纲目》记载:“可生可熟,可渣可酱,可豉可醋,可糖可腊,可饭,乃蔬中之最有利益者。”民间流传着“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”的谚语。萝卜不仅吃法多样,其养生功效也是不胜枚举。下面就以四季养生为专题谈一谈白萝卜的吃法及养生功效。

## 春季 推荐膳食:韭菜萝卜

做法:取韭菜150克,洗净,切成段。取白萝卜300克洗净,切成条状。往锅里放入适量的食用油,先用中火,放入葱、姜、蒜等煸炒萝卜,再放入适量盐,待萝卜被煸炒至出水,放入韭菜,加少许水,等水冒泡即可。喜欢喝汤汁者,可加适量的淀粉汁,大火收汁。

功效:补肝益气、活血化痰。  
《神农本草经疏》有“韭,生则辛而行血,熟则甘而补中,益肝、散滞、导尿是其性也”的记载。《本草纲目》记载:“莱菔(莱菔又名萝卜),主吞酸,化积滞,解酒毒,散瘀血,甚效。”春季天地阳气回升,故而食韭补阳正当时。对于阳虚、血瘀体质的人,此道菜不仅能补阳活血,还能补肝明目、辛散冬季之寒气。

## 夏季 推荐膳食:爽口萝卜

做法:取一根白萝卜,切成细丝,加入少许盐,拌匀,放置二三十分钟,这个过程可去萝卜的生涩味。这时白萝卜被盐浸出好多水,把水倒掉。用凉白开水把萝卜清洗一遍,再把水倒掉,加配料薄荷15克(荆芥亦可),放入白糖、白醋、香油(芝麻酱亦可)拌匀。不忘辣者可以放入辣椒少许。

功效:清心解暑、提高免疫力。  
中医认为,生吃萝卜可以升气,而薄荷的功效为疏风、散热、辟秽、解毒。两者相配增加了升清、散热的功效,对于夏季因热毒而致体内实热,引起的口干舌燥、头痛、目赤、咽喉肿痛、口疮、牙痛、疮疥等病,具有良好的预防和治疗作用。

## 秋季 推荐膳食:白萝卜梨汤

做法:取白萝卜(半个)去皮,把去皮的白萝卜和梨切成大小一样的片状或块状,把切好的萝卜和梨一起放进锅里,放入适量清水和冰糖(蜂蜜亦可)煮20分钟即可。

功效:清肺润燥、止咳化痰。  
中医认为,对于秋燥,最佳的食疗方法是进补肺的“白色”食物,诸如白萝卜、白木耳、梨、莲藕、百合、竹笋、杏仁等。白萝卜梨汤既有润肺、补肺的功效,又有祛痰、止咳的功效;用熟萝卜之辛温制约梨之寒凉,加之本品热服,不会太寒。两者都具有消痰、补肺的功效,巧妙搭配,相得益彰。

## 冬季 推荐膳食:羊肉萝卜汤

做法:取400克羊肉,洗净,切片,用酱油、绍酒浸入味。取300克萝卜洗净,去皮,切片,香菜切碎。用花生油将葱、羊肉炒一下,加入适量清水,放入萝卜、生姜少许,用中火煮40分钟,放入香菜,用盐、味精调味即可。

功效:温肾补虚、补脾祛寒。  
冬季严寒,天地闭藏,是补肾的最佳季节。对于阳虚体质的人来说,羊肉萝卜汤是一道绝配美味。羊肉,甘热,能补血之虚、补有形肌肉之气。《长沙药解》云:“羊肉淳浓温厚,暖脾胃而助生长,缓迫急而止痛,大补温气之剂也。”考虑到羊肉辛温大热,且胆固醇含量高,大量食用羊肉,容易增加心脑血管疾病的患病概率,故而配以白萝卜,不仅可从味道上消减其腻味,还可从功效上消减其油脂厚味,搭配合理,营养健康。

(作者供职于河南中医药大学)

本版图片均为资料图片

# 征稿

您可以发表自己的看法,说说您对健康生活的建议,或者写一写防病知识以及关于健康方面的疑惑……  
《健康新知》《养生经》《我与美食》《微博来了》《给您提个醒儿》等栏目真诚期待您的来稿!  
联系人:李云  
投稿邮箱:619865060@qq.com

## 防病有道

# 小儿秋季腹泻如何食疗

□李琳琳

秋意渐浓,出现秋季腹泻的患儿逐渐增多。轮状病毒是引起婴幼儿秋季腹泻的主要病原体之一,6个月~2岁的儿童发病率最高。其主要通过含有轮状病毒的粪便、污染水、食物、用具、手口等传染,患儿具有呕吐、发热的特点,并伴有一天内拉3次以上黄色水样或蛋花汤状大便。中医认为,秋季腹泻属于“泄泻”的范畴,治疗方法应以健脾清热、和胃固肠为原则,在药物治疗的同时可进行药粥调理,多有良效。

**糯米肠粥** 糯米30克、山药15克。将糯米炒黄,与山药一起放入锅内,加适量清水煮粥。每天2次,温服。此粥具有健脾暖胃、温中止泻之功效,适用于小儿脾胃虚弱引起的腹泻。

**山楂神曲粥** 山楂50克,神曲15克,粳米30克。用纱布将山楂、神曲包好,放入锅内,加适

量清水,煮沸后去渣留汁,加入粳米煮粥。每天2次,温服。此粥具有健脾和胃、消食导滞之功效,适用于饮食不节、喂养不当引起的消化不良,进而导致的腹泻。

**茯苓大枣粥** 茯苓粉、粳米各30克,大枣4枚去核。将其同时放入锅中,加适量清水煮粥。每天2次,温服。此粥具有健脾补中、利湿止泻之功效,适用于小儿脾虚久泻。

轮状病毒的感染途径主要是接触传播,提前接种轮状病毒疫苗,就能有效预防秋季腹泻。轮状病毒疫苗是一种带甜味儿的红色药水,1次口服1瓶,每年应服一次。同时,秋冬季预防腹泻,关键是注意小儿的日常卫生、饮食卫生;餐具、玩具要经常消毒;避免在轮状病毒高发期带孩子去公共场所。

(作者供职于河南省中医院)

# 乙肝与原发肝癌的关系

□丁显飞

我国是慢性乙型肝炎(简称乙肝)和原发性肝癌(PHC)的高发区。目前,我国乙肝病毒携带者的人数近1亿,占全球总数的1/3,每年有100万人死于肝功能衰竭或肝癌,其中有90%的患者是感染了肝炎病毒。许多患者患病的过程是“慢性肝炎—肝硬化—肝癌”。PHC是危害人类健康的恶性肿瘤之一,有发病率高、死亡率高、生存期短的特点。目前,PHC的病因和发病机制尚未确定,人们认为与乙型肝炎病毒(HBV)感染、肝硬化、黄曲霉毒素等化学致癌物质以及环境因素有关。那么,HBV感染与PHC有什么关系呢?

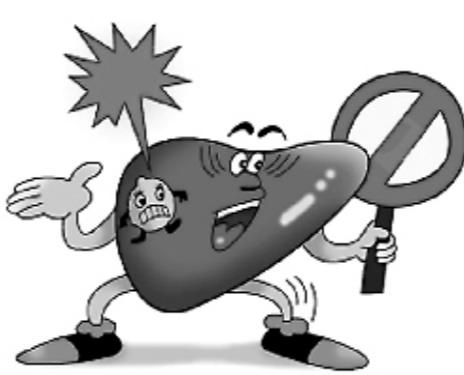
目前,大量的研究已经证实了HBV感染是导致多数人发生肝癌的主要因素。HBV有S、C、P、X等4个开放读码框,其中C区主要是合成乙肝病毒核心抗原(HBcAg)与e抗原(HBeAg)。HBeAg阳性是HBV复制、感染的指标,机体感染HBV后,针对e抗原可产生非保护性抗体,即e抗体。HBeAg是一个免疫耐受

因子,它的缺失将导致机体免疫耐受能力被破坏,从而诱导炎症活动。在肝细胞膜上HBcAg的缺失,会使感染得以继续存在,组织再生时,这部分肝细胞膜上HBcAg缺失的肝细胞可大量增生,使肝脏的纤维化程度逐渐加重,且发生癌变的危险性增加。一项研究指出,在感染HBV的PHC患者中,乙肝患者发生PHC的概率高于其他HBV感染者。因此,从HBV感染到PHC发生的过程来看,在肝癌发生后,特别是病程长的患者,亦应完善随访工作,以便早期发现癌变。

乙肝患者如果不及时进行规范治疗,距离肝癌可能只是一步之遥!只有进行科学、规范的治疗,才能有效防止乙肝转化为肝癌。否则,HBV患者的持续感染复制、炎症促使的纤维化病变

可导致向肝硬化、肝癌的方面发展。总之,HBV感染与PHC的发生密切相关,对于HBV持续感染的患者,在临床上应进行抗病毒治疗。大量的临床经验表明,抗病毒治疗可有效预防肝癌、预防肝癌术后复发,所以抗病毒治疗应贯穿肝癌防治的全过程。此外,医护人员应嘱咐患者定期复查,以减缓肝病的进展和预防肝癌的发生,降低PHC患者的死亡率,提高患者的生活质量。

(作者供职于郑州大学第一附属医院)



# 秋季养肺三道粥



秋天是瓜果飘香、万物丰收的季节,可是,由于天气干燥,容易伤及肺腑,所以秋季养生应以养肺为主。

干燥是秋季的主气。这时,人体极易受燥邪侵袭而伤及肺部,表现为口干、唇裂、鼻燥、咽痛以及阵发性干咳等。依照中医“春养肝、夏养心、秋养肺、冬养肾”的养生原则,秋季当以养肺为先。中医认为,肺主一身之气,只有肺部的功能好,全身与肺相关的其他功能才能随之好起来。

根据中医“燥则润之”的原则,可适当地喝一些滋阴养肺粥来调养身体。以下是几种预防秋燥的营养粥,供大家选用。

(丁丁)

**百合粥** 取百合50克,大米或糯米100克,先将百合与米分别淘洗干净,加适量清水煮粥。在百合与米熟烂时,加适量冰糖即可食用。百合味甘、微苦,性微寒,具有清心、润肺、宁神之功效,对由呼吸道感染引起的心悸、烦躁和失眠颇有好处。

**银耳粥** 取银耳10克,浸泡后放入大米或糯米100克,淘洗干净,加适量清水煮粥,待熬好后,加适量冰糖即可食用。银耳味甘淡、性平,归肺、胃经,具有滋阴润肺、养胃生津、益气补脑的功效。此粥不仅适宜于病后体虚者,还具有美容作用。同时,银耳为药食两用之品,药性平和,服用安全,能清肺之热,养胃之阴,补脾开胃,有扶正固本和滋补作用。

**山药粥** 取山药100克,大米100克。将山药洗净,切块,一天两次分食。此粥口感绵软、清香宜人,具有健脾胃、益肺、补肾的功效,凡是身体虚弱、烦躁、失眠者均可食用。

许多人喜欢通过游泳来锻炼身体,可是,因护理不当或呛水等原因引发中耳炎的情况却时有发生。如何避免出现这种情况呢?笔者认为,在游泳时,应注意以下几个方面。

一、应知道游泳的禁忌证。患有上呼吸道感染、鼻腔内有病变(比如鼻窦炎)、慢性中耳炎、鼓膜穿孔或正在流脓液的患者,暂时不宜游泳。

二、游泳前护理。先清理一

## 给您提个醒儿

# 游泳时 如何避免中耳炎

医生,我游泳后耳朵痛。

我给你检查一下。



许多人喜欢通过游泳来锻炼身体,可是,因护理不当或呛水等原因引发中耳炎的情况却时有发生。如何避免出现这种情况呢?笔者认为,在游泳时,应注意以下几个方面。

一、应知道游泳的禁忌证。患有上呼吸道感染、鼻腔内有病变(比如鼻窦炎)、慢性中耳炎、鼓膜穿孔或正在流脓液的患者,暂时不宜游泳。

二、游泳前护理。先清理一

下外耳,及时清理外耳道的耵聍,避免耵聍被水浸泡后,引起耳部疼痛、发炎等。

三、建议使用游泳专用耳塞,预防水进入耳朵。

四、尽量不进行大动作游泳(比如跳水等),避免呛水。

五、游泳后护理。上岸后可使用歪头、扯耳以及单脚跳跃等方式,及时将耳内水排出来,以保持耳内干燥。

六、一旦游泳后出现耳鸣、耳痛、发热、听力下降等症状,要及时到医院进行检查、治疗。

总之,中耳炎若不及时治疗,会转变成中耳乳突炎,严重者可能发展成为脑炎,甚至致命。因此,应先根据自己的身体状况,确定是否适合游泳;适合游泳的人也应加强防护,尽量避免引发中耳炎。

(赵雅丽)

# 专家教您正确认识肉毒素

□邓丽娜



李雪莉:随着年龄的不断增长,皮肤会产生动态皱纹,而这种皱纹和因皮肤干燥引起的浅表性皱纹是完全不同的。皮肤产生的

动态皱纹又称表情纹,比如抬头纹、皱眉纹等可以通过注射肉毒素放松肌肉,达到预防和祛除皱纹的效果。一般情况下,在一定的

年龄阶段是可以选择注射肉毒素来达到美容效果的。

**注射肉毒素后会产生依赖性,需要一直注射,否则会产生严重的反弹,皱纹会比以前更多。对吗?**

李雪莉:不会发生这种情况。肉毒素可以放松引起表情皱纹的面部肌肉,皱纹将在4~6个月之间逐渐重现,但不会形成更多的皱纹。如果停止治疗,肌肉会恢复正常活动,同时皱纹也将逐渐恢复到治疗前的水平。多次和未来的治疗往往会带来更持久的疗效。

**注射肉毒素会导致面部僵硬,无法做出治疗前丰富的表情,比如皱眉、微笑等。这是真的吗?**

李雪莉:注射肉毒素时,对注射层次、注射产品、剂量、部位等

方面的要求非常严格,与注射医生的审美视角、注射技术也有很大关系。一般来说,小量、精准化地注射肉毒素是避免表情僵硬的关键。

李雪莉提醒广大爱美人士:在注射肉毒素时,一定要选择具有丰富经验的医生、正规医院,使用正规渠道的药品。这样可以保证“微整”的安全性。

(作者供职于河南省人民医院)

## 科普在线



河南省医学科学普及学会