

耳前小包7年从“黄豆”长成“红枣”

烟台市口腔医院医生提醒：腮腺混合瘤早治更安全

7年前,市民张先生(化名)无意中发现自己右耳前鼓起一个黄豆大小的包,不疼不痒。“可能是上火了,过

几天就消了。”他没放在心上。几天后,小包虽未消失,却也没有变化。接下来几年,小包生长缓慢,张先生渐

渐习惯了它的存在。

有一次,张先生在当地医院检查,B超结果提示这个小包为右侧腮腺混合性包块,考虑为混合瘤,医生建议手术。张先生当即拒绝:“一个不疼不痒的包,犯不着做手术,万一伤到神经就得不偿失了。”

直到今年,那个包已长到红枣大小,在脸上十分明显,张先生才来到烟台市口腔医院口腔颌面外科寻求诊治。

医生仔细检查后发现,包块质地偏硬、边界清晰、可推动。医生解释:“腮腺混合瘤虽然是良性肿瘤,但会慢慢长大,拖久了不仅影响外观,极少数还有恶变风险。而且包块越大,手术难度越高,越容易伤到面神经。不过我们现在的的技术很成熟,关键是将肿物完整切除,同时精细保护好面神经。”

考虑到张先生有结肠癌手术史和高血压,医护团队为他做了详细的术前评估,确认其身体条件可耐受手术后,制定了周密的手术方案。手术中,医生将肿物完整切除,同时精细解剖并保护面神经,避免术后出现面瘫等并发症,确保患者面部功能与外观不受影响。

出院后,张先生对着镜



子看到自己的脸没有歪斜,眼睛也能正常闭合,悬着的心终于放下。“早知道手术这么顺利,我7年前就该做了。”他感慨道。

烟台市口腔医院专家提醒,腮腺混合瘤是腮腺最常见的良性肿瘤,虽名字带“瘤”,但多数为良性,无需过度恐慌,极少数存在恶变风险。

如果出现以下情况,请及时就医:耳前或耳下出现无痛性包块;包块短期内明显增大;包块出现疼痛或麻木感;出现面部歪斜、闭眼困难等面瘫症状;包块质地变硬、推不动、边界不清。

专家表示,早发现、早诊断、早手术,是应对腮腺混合瘤最安全、最有效的方式,别让一个小小的包,拖成大麻烦。

YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 茜玮 妹慧



健步走是性价比极高的长寿运动

在所有运动里,健步走门槛最低、适配人群最广,是多样化运动中必选的基础项,也是公认性价比极高的长寿辅助运动。

国际权威研究一致认定,走路是性价比极高的长寿运动。研究表明,40岁以后,对于运动量最小的人,每天以4.8公里/小时的速度步行111分钟(约为11000步),或同等运动量的其他运动,或可将寿命延长11年。《柳叶刀》相关研究表明,步行属于低成本、低损伤的温和运动,能有效减少下背痛反复发作,特别适合久坐人群、初次出现腰背不适的人日常养护。

健步走前,可以适当拉伸,下肢为主,上肢为辅,帮助热身。健步走的过程中,要保持上身挺直,双手自然摆臂。只要可以保护膝关节不受凉,早上或晚上健步走都可以。但如果是用餐后进行健步走,应休息半小时至一小时再开始。健步走过程中,感到呼吸急促、身上微微出汗时,保持这个感觉20~30分钟以上,才能对心肺起到作用,每周可以进行3~6次健步走。

健步走选择公园、体育场等远离马路,安静又干净的地方,最好是有弹性的塑胶跑道,并且选择带有气囊、气垫的运动鞋,帮助减缓运动带来的冲击。

据人民网

单靠黑咖啡减脂效果有限

夏天到了,“黑咖啡减脂攻略”又流行起来。黑咖啡中的咖啡因能通过刺激肾上腺素分泌,提高代谢率,促进棕色脂肪代谢,但减脂效果实际很小。而且过量饮用或错误饮用可能伤身,健康成人每天不应超过400毫克咖啡因。

之所以说黑咖啡能减脂,一种说法认为咖啡里有咖啡因,咖啡因可以刺激肾上腺素分泌,“唤醒”脂肪分解,提高新陈代谢,增加能量消耗。

一项小样本研究中发现,即使把单次咖啡因摄入量加到400mg,在服下的3小时内,人体能量的消耗也不过增加了40千卡,仅相当于一个正常人全天总能量摄入(2000千卡)的2%,对减肥来说简直杯水车薪。还有一项临床研究给受试者分别摄入5杯意式浓缩咖啡(每杯大约75mg咖啡因),结果发现,对受试者的活动代谢也没有啥影响。

还有一种说法认为咖啡因可以催生人体内产生一种棕色脂肪,这种脂肪不会增肥,反而会燃烧人体内其他脂肪。但这种说法目前只是在实验室对小鼠的细胞进行试验发现的结果,还没有在人体得到验证。如果要使人类的细胞也获得这种益处,人们一天至少需要喝100杯咖啡,一般人不可能喝这么多,喝多了咖啡因也有害哦。所以,黑咖啡减脂、减肥的说法是夸大的。

另外,咖啡味道很苦,很多人喝黑咖啡时会加奶加糖(比如拿铁、卡布奇诺),或者为了“缓解苦”吃小蛋糕——这些额外摄入的热量可能远超黑咖啡带来的热量消耗,不仅不会减脂,还会长胖哦。

据人民网

莫把红霉素软膏当“万能药”

天气升温,蚊虫开始活跃,湿疹、痘痘等皮肤问题随之出现。有关“红霉素软膏是万能皮肤药”的说法引发讨论。记者梳理发现,社交媒体发布的不少帖子中,红霉素软膏被视为治疗蚊虫叮咬、唇炎、痤疮、孩子尿布疹甚至缓解“黑眼圈”的“万能药”。

辽宁省沈阳市卫生健康服务中心主任医师李涵告诉记者,红霉素软膏是一种抗生素软膏,主要针对细菌感染,适应症为脓疱疮等化脓性皮肤病、小面积烧伤、溃疡面感染和寻常痤疮。

“红霉素软膏是乙类非处方药,这只能说明它不良反应较少,不需要凭执业医师处方即可自行判断、购买和使用,但它绝不是‘万能药’。”李涵表示。

不少人被蚊虫叮咬后,为了止痒、消炎选择涂抹红霉素

软膏。李涵说,若叮咬处仅出现轻微红肿或瘙痒,红霉素软膏并无直接治疗作用。不过,如果因抓挠导致皮肤破损并继发敏感菌感染,使用红霉素软膏可抑制局部细菌繁殖,起到抗感染的作用。

“痘痘的学名是痤疮,其成因与激素水平变化、油脂分泌过多、细菌感染等多种因素相关,不同类型的痤疮对应的外用措施不同,没有一种抗生素软膏是‘万能’的。”李涵说。

红霉素软膏也并不能治疗唇炎。辽宁中医药大学附属医院副主任医师季康寿告诉记者,如果得了唇炎,湿敷护理唇部是基础步骤,可以搭配使用凡士林软膏,而非红霉素软膏。至于“神化”其可以弱化黑眼圈,甚至治疗痔疮,更是无稽之谈。

此外,还有一些家长把红霉素软膏用作治疗孩子的尿布皮炎。专家提示,尿布皮炎是一种常见的婴儿皮肤病,主要表现为尿布覆盖区域的皮肤发



红、炎症,可能伴有皮疹、糜烂或脱皮。

“绝大部分情况不建议单用红霉素软膏治疗尿布皮炎,仅在考虑有继发细菌感染时,才可以在医生指导下使用。”季康寿说,一些人之所以觉得涂红霉素软膏对皮肤炎症有效,主要归功于红霉素软膏里的辅料凡士林。凡士林能够在皮肤表面形成一层保护膜,锁住水分、隔离刺激,这才是其能够缓解“红屁屁”的真正原因。

季康寿说,要缓解孩子尿布皮炎,可令患处皮肤暴露在

空气中,保持清爽干净,及时换尿布,避免尿便刺激皮肤;还可选择含氧化锌和凡士林的护臀膏以吸湿、护肤。如果症状严重,要及时就医。

红霉素软膏是药物,不是护肤品,更不是“有备无患”的家庭“万金油”。“包括红霉素软膏在内,任何常备药都不是万能的,我们要按照药品说明书和医嘱规范、合理用药。滥用抗生素不但起不到正向作用,反而可能引发细菌耐药,导致类似感染再出现时,使用抗生素的效果变差,甚至完全无效。”李涵说,科学就医、合理用药,才能真正做好自己健康的第一责任人。

据新华社