

被蛇咬勿疾跑 中医有妙招

本报讯(记者 林乐雨 通讯员 徐尤佳)5-8月,是蛇咬伤患者最多的时候。杭州市中医院皮肤科主治医师孟泽彬介绍,上个月该科室共接诊被毒蛇咬伤患者150人次,80%以上被蝮蛇咬伤,其次是五步蛇、眼镜蛇、银环蛇。

“被毒蛇咬伤后通常会出现局部肿胀、疼痛等症状,还可能导致血小板下降、视物模糊。”孟泽彬说。

孟泽彬提醒,一旦被蛇咬伤,第一时间拨打120寻求救治,“记得缓步离开,不要疾

跑。快跑会加快血液循环,加速毒液扩散。”不要用嘴直接吸吮伤口;及时取下手镯、戒指等患肢上的配饰,避免伤口肿胀后引发局部缺血,造成二次伤害;不能用水直接冲洗伤口,可以用浸湿的干净布料轻轻擦拭伤口,去除污渍清理干净后再用另一块干净的布覆盖,等待救援。

孟泽彬说,除了各类抗蛇毒血清,中医还有不少方法能有效治疗蛇咬伤。其中刺络拔罐法是将“刺络放血疗法”与“拔罐疗法”相结合的一种

疗法,即用消毒的针对穴位进行点刺或挑刺出血,然后再将罐吸附到出血点上,使出血量增加的一种防治疾病的方法。重楼、半枝莲专解蛇毒,地耳草清热利湿,消肿止痛,车前草、白茅根等利尿消肿,将这些中药融合在一起外敷,能有效解蛇毒、消肿止痛。

他也提醒,大家外出游玩时,尽量穿着长袖、长裤、长靴,避免皮肤裸露;不要轻易翻动草丛、石块或洞穴;丛林中穿行时,可使用棍子左右敲击,起到驱赶的目的。

新疗法能有效“饿死”癌细胞

香港大学医学院研究团队提出一种新型癌症治疗方法,可以加强癌细胞对氨基酸的“饥饿感”。

这项研究发现,癌细胞能够通过巨胞饮一蛋白酶体降解途径的营养代偿系统来获取外部蛋白质,并将其分解成氨基酸,以便在缺乏营养的情况下生存。基于这一发现,研究团队设计了一种特殊的纳米粒子,实现高效的肿瘤饥饿治疗。

团队发现癌细胞的巨胞饮一蛋白酶体降解过程可以作为细胞外蛋白质内化和降解的一种途径。这一新机制提示巨胞饮一蛋白酶体降解体系可成为另一种肿瘤饥饿治疗的关键靶点。此外,研究团队开发了一种新型pH响应性聚合物纳米粒子来抑制癌细胞的氨基酸水平,达到肿瘤饥饿治疗的效果。 据人民网

酸奶喝对时间或能降低患癌概率

近期,牛津大学研究人员一项涉及54万人的研究发现:酒精、钙的摄入量与结直肠癌风险的关联最强。每天每摄入20克酒精,结直肠癌风险增加15%。每天每摄入300毫克钙(约1杯酸奶、牛奶),结直肠癌风险降低17%。酸奶所含的益生菌、酪酸和共轭亚油酸等物质都具有防癌作用。喝酸奶的最佳时间:睡前喝(补钙、助眠);清晨喝(补充益生菌);餐前喝(减肥);运动后喝(增肌)。

据央视新闻

从歪扭线条到栩栩如生山水 帕金森老人一年后惊艳所有人



老杨的画作 浙江医院供图

本报讯(通讯员 陈雨虹 郭俊)众所周知,帕金森病目前治疗以药物、外科手术为主,辅以心理治疗、康复锻炼等。其实,唱歌、跳舞、画画、写作……这些看似与治疗没有太大关系的活动,却在医疗界受到越来越多关注,并被称为帕金森的“艺术疗法”。

老杨是一名帕金森病患者,一年前他第一次来到浙江医院就诊,双手在静息状态下不停颤抖,连水杯都难以稳稳握住。浙江医院神经内科主任刘小利主任医师鼓励他积

极面对疾病,“在药物控制的情况下,不要放弃对生活的热爱,可以尝试绘画训练以改善手部控制能力。”

起初,老杨的画纸上总是歪歪扭扭的线条。但这位坚毅的“绘画追梦者”在家里开辟画室,儿子帮忙购买教材,每天雷打不动地练习,在起笔、运笔、收笔的无数次重复中,与颤抖的双手顽强较量。

历经一年多不懈训练,老杨的画作令人赞叹。曾经颤抖不已的手,如今能在画纸间自如穿梭,绘就栩栩如生的山水,勾勒娇艳欲滴的花朵。

刘小利表示,老杨的故事是“艺术疗法”助力帕金森病患康复的有力证明,她呼吁患者勇敢进行更多尝试。

跳舞:缓解帕金森症状。舞蹈能帮助维持多巴胺平衡,缓解相关症状,改善情绪;它还能改善患者肌张力,增强柔韧性。舞曲以动作轻柔、不太激烈的为好,以免跌倒。不会跳舞的患者不妨加入小区、公园广场舞团,不求跳得多好,只要迈开舞步,让身体动起

来。刘小利提醒,症状较轻患者可以做一些精细手工活,如十字绣、织毛衣等,能很好锻炼手部协调能力。

音乐:改善帕金森步态。某些类型音乐和节奏可以刺激大脑,产生多巴胺和血清素(神经递质),调节患者步态、行为、动作,强化沟通和认知能力,还可以缓解焦虑、情绪低落、睡眠障碍等。

慢跑:纠正发音障碍。坚持慢跑可防止肌肉萎缩,激活僵硬少动的骨骼肌群,并有助于纠正患者音量小、声音低沉等发音障碍。慢跑的运动量以每天跑20-30分钟为宜,但必须长期坚持。

写作:改变消极情绪。帕金森患者中约35%的人会出现焦虑、抑郁,且有较大的抑郁症倾向。文字表达对发泄愤怒、恐惧、担忧、孤独等负面情绪有很大帮助。帕金森患者可参与一些创作性艺术活动,如写诗、作词、著书立传,或只是简单地更新朋友圈、写日记,让内心压抑的情感有一个释放空间。