

脸上有张“疾病图” 有这几种特征或许就该看医生了

我国传统医学讲究“望闻问切”，“望诊”是第一步。人的气色、脸色以及其他皮肤症状都有一定的健康提示作用。清晨洗漱以后、早饭之前，自然光线较好，是照镜子观察自己的最佳时机。如果出现以下几种特征，或许您就该去看看医生了。

眼睑有“黄包”，查查血脂

中老年人，尤其是女性，眼睑表面如果有黄色或橙色斑块，微微高出皮肤，不痛不痒，很可能是睑黄疣。除上下眼睑，睑黄疣还可能长在胳膊肘、大腿、脚后跟等地方。出现睑黄疣建议尽快就诊，并检查血脂指标，评估心血管疾病风险。此外，还需改善生活方式，包括合理饮食、适量运动、戒烟限酒等。

黑眼球边缘有白环， 注意保护血管

黑眼球边缘如果出现一圈灰白色的、宽约1~2毫米的环状结构，称为老年环。老年环大多发生于有动脉硬化和高胆固醇血症的老人，有时血脂过高的中老年人也会出现。如果眼睛里出现这样的“老年环”，应引起重视，及时到医院进行检查。随着年龄的增长，血管硬化不可避免，但常做有氧

运动、补充一些深海鱼油等，都能让血管硬化速度放缓。

面部不对称，可能是面瘫

照镜子时，还要看自己面部是否对称。伸舌头时如果舌头偏向一侧无法居中，或者嘴角歪斜、笑的时候五官偏向一侧，眼睛闭上或者一侧眼睑下垂，不能耸鼻，抬头纹消失或不对称，就要警惕面瘫。

痘痘虽常见，暗藏两种病

脸上长痤疮（青春痘），大多数人会默认为是“内分泌失调”。其实，中老年人长痤疮，要尽快去查查血糖。因为痤疮是一种毛囊皮脂腺的慢性炎症，与细菌感染有很大关系。血糖偏高会使皮肤组织里的糖分含量增高，为病菌的繁殖生长提供充足的“养料”；如果女性脸上、后背反复出现严重的痤疮，或上唇、下颌、乳晕周围等部位，出现粗硬毛发，同时月经不规律、次数减少或闭经，应尽

早到医院检查是否患上了多囊卵巢综合征了。

面色苍白，可能是贫血

照镜子时发现自己面色苍白，可以翻开下眼睑看看，如果同样也是苍白无血色，可能是贫血。贫血分很多种类型，应到医院诊断是哪一种贫血，再对症下药治疗。如果确诊是缺铁性贫血，平时可多吃含铁的食物，如红肉、动物肝脏等。

早晨起床发现“肿眼泡”，快去查查肾

如果早晨起床照镜子，发现自己有“肿眼泡”，前一天晚上又没喝太多水，要当心是肾脏出了问题。肾病引起的水肿多为“凹陷性水肿”，水肿的地方按下去会有一个坑，需要一会儿才能恢复。常见于面部和下肢，大多从脸部（尤其是眼睑）开始，伴随小便量少、尿蛋白高。

颅内藏“炸弹” 脑科团队妙手拆除



赵旭东医生

8月5日上午，无锡二院脑科中心接到了一位急诊病人徐某。患者送至医院时，已陷入昏迷状态。经检查后，确诊为颅内血管畸形破裂引起出血，如不及时救治，会危及生命。二院脑科团队随即为徐某安排了紧急手术，清除颅内血肿，切除了畸形血管团，妙手“排雷”。目前，徐某已完全清醒，手脚皆可抬起，神经功能缺损非常小。

据徐某家属介绍，当天上午徐某突发呕吐，很快陷入昏迷，焦急的家属随即叫了120紧急送往二院。经CT检查，发现病人颅内出血，可是血肿的密度、形态、出血部位与平常高血压引发的脑出血不一样，二院神经外科接诊的赵旭东医生与苗增利医生根据丰富的临床经验判断，这不是普通的脑出血，于是为徐某做了脑血管CTA检查。结果也证实了猜想，徐某颅内血管先天畸形，导致破裂出血。

二院神经外科赵旭东介绍，脑血管畸形是脑血管先天性、非肿瘤性发育异常。脑血管畸形有可能伴随人终身而不产生危害，也可能随时夺走人的生命。如果畸形血管体积小、不在功能区或未破裂出血，患者往往没有症状。有些患者可能有头痛、癫痫、颅内出血、神经功能缺损等症状。

“最大的危害就是畸形血管团破裂出血，直接危及患者的生命。”赵旭东介绍说。

而此次手术情况更是危急，徐某出血部位在右侧的基底节区，稍有不慎就会影响到神经功能。右侧基底节区脑出血也是高血压脑出血的常见部位，如果医生没有经验，当做普通高血压脑出血来治疗，很有可能术中出血不止，直接导致病人的性命受到威胁。幸运的是，此次徐某被及时送医，并及时找到了病因，二院神外团队的丰富经验也为此次手术提供了强有力的保障。经过3个多小时的手术，徐某的畸形血管被完整切除，目前已恢复清醒。

“脑血管畸形”这种起初无症状的隐性疾病该如何发现呢？赵旭东医生建议，如果条件允许，可进行脑血管方面的检查，如CTA、MRA、DSA，检查一次即可查出脑部是否有血管畸形，如有发现，可在发病之前及时处理。 丹丹 方捷

夏天食物中毒高发，你吃对了吗？

夏天吃东西，除了容易受凉，还容易“中毒”。每年夏季，都有人因为各种各样的食物中毒、食物不洁、食物温度过低诱发基础性疾病而失去生命。因此，千万不能小瞧食物的存储方式，存储不当，美味的食物就会化身成危险的细菌，侵入你的体内！



CFP供图

剩饭剩菜这样处理

夏季会有比较多的剩饭剩菜，吃不完的饭菜只能冷藏，但冰箱不要塞得太满，让冰箱中的空气对流，保证制冷效果。储存时，注意生熟分开，还需要用干净的保鲜盒、保鲜袋或者在碗盘上附一层保鲜膜对食物进行密封储存。

冷藏时间不宜超过24小时，再次食用前一定要彻底加热，并确认没有变质后方可食用。判断剩饭有无变质可以观察米饭有没有变色变硬。用筷子拨弄一下，如果发现变黏，闻起来有一点酸臭味，请勿再食用；判断蔬菜有没有

有变质，可以直接看蔬菜的变色程度，一旦蔬菜发黄、发黑、颜色变暗，就不要再吃了。

肉类、蛋类及肉制品 这样处理

肉类买回后都应尽快放入冷冻层，蛋类放进冰箱前可以先浸入热水几分钟，以封闭蛋壳上的微孔。火腿肠、罐头、肉松、肉脯类食物，按照说明书要求常温保存，注意放在通风处。开封时观察其是否发黑、发黏、变味等。

如果切肉时新切面湿润，有黏黏的水分溢出，说明细菌很可能已经对肉类组织进行了分解，

这时候就千万别吃了。

卤味比如酱鸭、猪蹄等，夏季最好选择有包装的熟食卤味，尽量不要让销售人员切好，避免交叉感染。熟食卤味购买回家后，建议用微波炉、蒸锅高温加热，吃完如有剩余，一定要及时冷藏。新鲜鱼肉、猪肉等放入冷冻室时要注意分开放置。

蔬菜水果

高温天，冰箱是蔬果的“主战场”，冷藏温度一般在0℃~10℃。蔬果冷藏前最好不要清洗，用保鲜袋包着不扎口放入冰箱。需要注意的是，放置时不要贴紧冰箱壁，避免冻伤。

导医君有话说

每周四，导医君会与大家一起分享新鲜实用的健康知识，并欢迎广大快报读者与我们互动，给我们提供更多的新闻线索，一经采用，我们会安排记者采访并支付一定的报料费用。

如果你想了解更多的健康知识，请找我们！

如果你有健康导医方面的疑惑，请找我们！

如果你有健康方面的新闻报料，也请联系我们！

欢迎扫描右边的二维码，关注我，我会天天和您见面。

新闻热线：82823977

邮箱：haiyingdaoyi@163.com



未婚未育女子也可能患卵巢肿瘤 专家提醒：定期体检不可忽视

近日，患者小静在家人陪同下，将写有“医术精湛 妙手仁心”的锦旗送到江南大学附属医院（无锡市第四人民医院）妇二科浦红主任医师手中，感谢医生们高超的技术。

24岁的小静未婚未育，平时身体一直很健康，自从体检发现盆腔里潜伏着一个12cm的巨大包块后，平静的生活就

完全被打乱了。在四院检查后，初步判定为卵巢肿瘤，且有恶性的可能。考虑到小静今后生育的问题和年轻女性的爱美心理，在制定手术方案时，浦红主任决定为其实施腹腔镜下卵巢肿瘤切除术。术中通过腹腔镜探查发现，患者左侧卵巢已变成了一个液体气球，卵巢组织已经被膨胀挤压得只剩薄薄的外皮。既要保证卵巢巨大肿瘤切除的完整性，又要尽量保留正常的卵巢组织，浦红医疗团队通过腹腔镜器械在这个几乎占据盆腔大半空间的水球上操作，难度着实不小。经过半个小

时的努力，包块终于被完整剥离下来。术中，快速病理确诊为卵巢良性囊腺瘤，医生们都如释重负。但出于职业敏感性，浦红主任还是特意请来普外科专家在术中通过腹腔镜探查小静的胃肠道，进一步排除了消化道恶性肿瘤的可能。目前小静已康复出院。

据了解，卵巢肿瘤可发生于任何年龄阶段的女性，包括未婚与未育的女性，发病机制至今不明确。浦红介绍说，卵巢肿瘤的发病还与遗传因素、饮食习惯、生活方式、环境因素等有较大关系。很多未婚未育女性往往会忽略生殖系统的保健和定期检查，因此难以及时发现和治疗生殖疾病，加上卵巢肿瘤早期症状不明显，因此也造成了未婚女性卵巢肿瘤的发生。浦红建议广大年轻女性，成年女性即使未婚未育，也应定期进行妇科检查，建议半年至一年做一次腹部B超，及时发现疾病并治疗。 孙梦 丹丹