

# 年轻时“酷爱染发” 人到中年已患上“血癌”

钱旭群 徐渭明

现代人工作生活压力大,作息也不规律,年纪轻轻就有了白发。为了美观,很多人不得不选择染发,有些人一年要染好几次头发。而染发带来的隐患也随之出现。家住富阳的李阿姨(化名),53岁,是富阳第一人民医院血液内科的老病号了。每次看到科室里年轻的护士,李阿姨都会说:少染发,看看我,得了这个该死的病。

这是怎么回事呢?

## 老是腰背痛,原是“它”在作祟

据李阿姨介绍,她年轻时是跑销售的,几年下来,赚了不少钱。李阿姨非常喜欢打扮,几乎每个月,都要去理发店捣鼓一下自己的头发。就在1年多前,李阿姨老是觉得腰背痛,还有贫血的现象。到医院一查,被诊断患

为“多发性骨髓瘤”。

而经过1年多地反复化疗,李阿姨原本茂密的头发脱得差不多了,现在出门都是戴着假发。

## 那什么是多发性骨髓瘤?

“多发性骨髓瘤是一种血液系统的恶性肿瘤,起源于浆细胞(一种在骨髓中生成的白细胞)。”富阳第一人民医院血液内科主任商文忠副主任医师解释说。

“正常的浆细胞负责生成对抗感染的抗体,而癌变的浆细胞——骨髓瘤细胞在骨髓中大量增殖,不能正常工作,导致身体出现如贫血、骨痛、骨折、免疫力下降、高钙血症、蛋白尿、肾功能不全等症状。”

“多发性骨髓瘤80%的病例发生于60岁以上的老人,也见于40岁以下的年轻人,非常容易漏诊,近2/3的患者在初次诊治时就被确诊为晚期。”

## 什么原因会引起多发性骨髓瘤

“近年来,血液科接诊的多发性骨髓瘤每



年递增。具体发病原因现在尚无定论,但老龄化和环境污染是两大主要原因。”商文忠表示。

“除了遗传因素外,还可能和电离辐射、接触工业或农业毒物、慢性感染等有关。”

最后,商文忠提醒市民,如果出现不明原因的骨痛、贫血、肾功能不全等,最好到正规医院的血液科做一次“M蛋白”检查,对于早期发现多发性骨髓瘤很有价值。

另外笔者温馨提醒,染发不可太过频繁,选择口碑好一些的染发剂,一两年染一次比较好,初次染发最好在耳后做测试。染发时建议隔着头皮染表层的头发,可以自行买染发膏回家染,在头发表层涂抹,上色后立即冲洗。

# 治感冒“最不靠谱”偏方,你中招了吗

感冒是大病吗?不是。由于感冒不是什么大病,所以现在很多人得了感冒后,都爱自己给自己当医生,靠一些民间偏方来治疗。虽然很多治感冒的民间偏方是先人留给子孙留下来的经验,但也不能全部相信。现在,由笔者为你盘点一下那些治感冒“最不靠谱”的偏方,你们看看自己中招了没。

### 1、用“被子捂汗”的方式治感冒

小时候感冒发烧了,大人总是把我们捂在被窝里,不管是多热的天,都需要盖着厚厚的棉被,而且不出汗就不能出来,说是出一身汗之后,感冒发烧就会好得快。其实,以捂汗的方式治感冒只是老一辈人的一种错觉罢了,普通感冒捂不捂汗,都可以自愈。虽然捂汗能使感冒患者发热怕冷的症状减轻,但也会阻碍患者身体正常的散热,不利于身体抵抗力的提高,搞不好还会加重感冒。另外,如果是幼儿感冒用被子捂汗,处理不当的话会使幼儿窒息。

### 2、吃辛辣食品治感冒

有人说,吃辛辣的食品有助于身体出汗,而出汗多可以使感冒好得快。于是,会有很

多人得了感冒后不好好保养休息,竟然去吃热辣辣的火锅。其实这种治疗感冒的方式不过是患者们“解馋”的一个借口罢了,感冒还吃辣,这不等于火上浇油吗?医生说,吃辛辣的食物容易导致上火,如果感冒了还吃辣,就很容易加重病情。而且,辛辣食物会影响药物的效果,使感冒好得慢。

### 3、运动治感冒

有很多年轻人得感冒后,不喜欢好好吃药、好好休养,却喜欢去球场打一下午篮球,或者去操场跑十几圈,与老一辈人群的观点一样,这些年轻人认为出一身汗后,身体会变得神清气爽,感冒就会好得快。其实,运动治感冒的方法虽然潮流,却不可取,因为得了感冒后,患者本身的体力已经下降,这时候再跑个十几圈,将会使患者的体力严重下降,体力下降后,免疫力也跟着下降,身体抗病毒的能力就会减弱,病毒就容易侵犯,就很有可能会加重感冒病情。

### 4、喝酒治感冒

喝酒治感冒是很多中老年人信奉的方法,他们认为喝酒能把体内的寒气逼出来,达

到治愈的效果。其实,许多疾病在治疗的时候都需要忌烟酒的,感冒也不例外。由于感冒是一种呼吸道疾病,而酒液会使呼吸道黏膜血管扩张充血,导致呼吸道的分泌物增加,所以喝酒不但不会治好感冒,反而会使感冒加重。

### 5、洗热水澡治感冒

感冒洗个热水澡或者蒸个桑拿出汗,舒舒服服,肯定会把感冒“干掉”的。如果你感冒的时候有这种想法,就应该去面壁思过了。医生说,平时蒸桑拿可以使人强壮,但感冒时蒸桑拿却会使人变弱。这主要是因为洗热水澡或蒸桑拿时,冷热交替会使人体抵抗力下降,容易加重感冒。

说了这么多,都是治感冒的“不靠谱”偏方,有没有关于治感冒的好建议呢?有的。感冒不是什么大病,但对感冒,我们也必须认真,患者在治疗期间,最重要的是听从医嘱,按时吃药,平时多注意休息和饮食,只要积极做好保养工作,感冒自然会离我们远去。

来源:大浙网

# 开展国民体质测试 及时了解群众健康状况

为了及时了解广大群众体质的现状和变化规律,为健身运动提供科学依据,12月7日,场口镇在体艺馆开展国民体质测试活动。

杭州市国民体质中心工作人员和中体科技有限公司为主的专业国民体质测试人员,给到场的200余名群众进行了国民体质抽样监测。

在这次测试活动上,分为成年人和老年人两个年龄段,成年人组是指20—49周岁,



老年组是指50—69周岁。测试项目主要包括身体形态、生理机能和身体素质三个部分,具体项目包括身高、体重、肺活量、握力等。

据了解,从初步测试结果来看,场口镇镇整体国民体质水平良好,后期将对体质数据进行科学分析,更好地掌握全镇国民体质现状和变化规律,为进一步提高全镇人民体质水平提供客观依据。

钱旭群 王梦娇