

冬季护肤需防三大病

冬季是许多皮肤病高发的季节,这主要是气候干燥、气温寒冷、室内外温差较大等原因造成的。寒风直接吹到皮肤上,会造成很大的伤害。干燥的空气让人体,尤其是手足处的皮肤,由于缺乏水分而发生皲裂、瘙痒。冬季室内外温差过大,暴露的皮肤还容易出现过敏反应。专家说,随着冬季气温日渐降低,来皮肤科门诊的病也随着增多,这其中尤其以皮肤瘙痒、手足皲裂为多见,而冻疮近些年来虽然在城市中越来越少了,但仍是冬季需要特别注意的皮肤疾病之一。

皮肤瘙痒症

皮肤瘙痒症在冬季最常见,尤以老年人多见。冬季皮肤瘙痒主要是因为天气寒冷,人体皮脂腺分泌开始减少,皮肤干燥,引起瘙痒。同时,在瘙痒时过度地抓挠,有时会引起继发性皮炎。老年人的皮脂腺分泌功能有所减退,因此更易发病。治疗皮肤瘙痒首先要去除干燥,保持室内的湿度。皮肤严重瘙痒时,切忌用力抓挠,可搽一些药膏或服用一些抗过敏药物。

手足皲裂

冬季气候寒冷,手足部皮肤又常受机械性或化学物质的刺激,导

致皮肤干燥,角质增厚,失去弹性,所以就容易发生皲裂。老年人皮下油脂分泌不足,所以较其他人发生手足皲裂的情况更为多见。手足皲裂重在预防,在冬季要特别注意手和足部的防寒保暖,经常用温水水泡洗,外搽一些油脂性的护肤品。冬季户外作业时,一定要戴好防护手套。较严重的手足皲裂需要及时去医院处理。

冻疮

在皮肤疾病中,随季节变化发生率最高的无疑就是冻疮了。随着生活水平的提高,冻疮越来越少见,但还有不少人气温一下降低冻疮就发

作,到来年春季气温回升又可痊愈。冻疮都发生于裸露在外界的部位和血液循环的末梢,尤以手脚、耳廓和面颊部位多见。冻疮严重者可有水泡,破溃后形成溃疡,通常会愈合得很慢,一直等到天气暖和时才能好转。预防冻疮要注意局部保暖,尤其户外活动时要保护好外露皮肤。

专家说寒冷和干燥是冬季皮肤病发病的主要原因,因此防寒和保湿就是预防皮肤病的最重要手段。相信保证好这两点,平时生活中再多注意些细节,这些皮肤病一定是可以避免的。
(董长喜)

疾病诊疗

手掌脱皮有四型

有的人一到冬季就容易手足脱皮,严重的还伴有皲裂。多数手掌脱皮有季节性,过一段时间可以自愈。而对于由真菌感染引起的手癣、化学损伤引起的接触性皮炎,则需要对症治疗。根据症状和病因的不同,手部脱皮可分为四类,患者可根据症状判断自己属哪种类型。

一般性剥落脱皮:仅表现为双手表面脱白皮,不伴有瘙痒、炎症的情况。一般在秋冬季节常见。这类脱皮一般不需要治疗,只要避免接触肥皂、洗手液等刺激性化学用品,2~3周后可自愈。多吃富含维生素的水果和蔬菜有助于愈合。

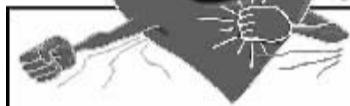
干燥性皮炎:表现为双手脱白皮,手指有裂口。最常见于中青年女性,与经常用香皂洗手有关。所以洗手时应避免用碱性的香皂、洗手液,洗衣服时尽量戴手套。洗澡后在皮肤干燥处涂抹一些含油脂的护肤品。

手癣:一般是先有一只手出现脱皮现象,随后发展到双手。手掌出现红斑、炎症,瘙痒明显,患手癣的患者大多同时患脚癣。手癣由真菌感染引起,而且具有传染性,所以一定要及时彻底地治疗。一般按时在患处涂抹一些抗真菌药膏,一段时间后都会好转,也可口服抗真菌药物作辅助治疗。

汗疱疹:汗疱疹是皮肤湿疹的一种,表现为双手同时长红色水泡,并伴有不同程度的灼热感和瘙痒。汗疱疹病因不明,可能与精神紧张、手足多汗、真菌感染及过敏等因素有关。在治疗时先要引起重视,及时去正规医院,根据医生的建议治疗;生活中要保持手部的干爽清洁;不要用手撕脱脱皮,以防染毒成脓。
(罗然)



严冬谨防心梗发



冬季容易发生心梗的原因

血管收缩	适应能力减弱	吃得多而消耗少
原因	原因	原因
人体末梢血管处于收缩状态,导致动脉血压升高,心肌耗氧量增加	人体适应能力减弱,抵抗力下降,老人易患上呼吸道感染等病症	冬季活动减少,又值进补季节,从而使血脂水平升高,血黏度增大
建议	建议	建议
注意天气变化,及时增添衣服,预防感冒	外出时做好御寒准备,冠心病患者随身携带速效救心丸	适当进行户外运动,劳逸结合。适当控制食盐和脂肪的摄入,多吃新鲜的蔬菜水果,勿暴饮暴食

家庭用药

冬天更要准备烫伤药

近日全国各地普遍遭遇冷空气,气温反复升降。在这样的天气里,对于特定人群一定要在药箱里加几样药,比如烫伤膏、止痛液和鼻喷剂。

老年人或疲劳的人在使用热水袋、暖手宝时最容易烫伤。它们的温度虽然不高,但是由于接触时间比较长,并且老人和疲劳的人感觉迟钝,热会持续向深部组织渗透,不知不觉就烫伤了。

专家说,如果说发现时间较早,烫伤面积不大,皮肤表面只是

轻微红肿,没有太大的疼痛感时,可以先抹点烫伤膏。

但是如果皮肤起泡,面积大,那么最好去医院治疗,因为深部组织烫伤,单纯用药是难以奏效的,严重时还需要手术治疗。在去医院前一定要用干净的毛巾或布把烫伤部位包裹起来。

除了备点烫伤药,专家认为老年人最应该准备的是止痛药物和扑尔敏、非那根等镇静剂,在冬天寒风一吹,老年人最容易感觉皮肤瘙痒,就像蚂蚁爬身,难以入

眠。抹点药膏和吃点镇静剂能帮助老年人睡好觉。

专家说,冬天气候寒冷,居住环境的温度与外界温度相差过大,容易出现鼻塞、鼻痒等症状,从而造成鼻黏膜损伤导致鼻炎。在治疗鼻炎的同时,使用局部鼻喷剂和减充血剂类药物比如“滴鼻净”、“麻黄素”、“鼻通”等能缓解病情,因此,随身备一点,不至于影响工作和睡眠。
(健康)

诊疗新知

年轻人胃癌翻一番

“过去,胃癌高发于50~80岁这个年龄段。”中国抗癌协会胃癌专业委员会副主任委员季加孚教授近日说,“现在,我国每年新发现40万胃癌患者,占世界发病人数的42%。而且在这些新发胃癌患者中,30岁以下年轻人的比例由上世纪70年代的1.7%攀升至当前的3.3%,翻了一番。”

缺觉、乱吃让胃癌逼近年轻人。“不健康的生活习惯让年轻人也陷入了随时可能降临的胃癌侵害中。”季加孚说。

首先,睡眠不足。平时要完成堆积如山的工作,剩下的时间还有无数的“俗务缠身”,睡觉只能排在最末位了。其次,饮食不规律。而且现代人多喜欢熏烤、高

盐、辛辣食物,嗜爱烟酒,这些因素都会破坏胃肠道的正常功能,严重损伤胃黏膜,导致胃炎、胃溃疡等疾病,增加了癌变几率。再次,压力大。情绪不好、过度紧张是癌症高发的重要原因。最后,应接不暇的饭局增加了胃癌最重要的致病诱因——幽门螺杆菌(以下简称HP)的传播几率。

狙击胃癌,最重要是筛查。“要想控制甚至减少胃癌发病率,关键是需要高危地区及高危人群中开展包括HP的筛查、钡餐造影或内镜学检查的胃癌筛查。”专家说。

“特别是有些高危人群应特别注意。”季加孚提醒。40岁以上的男性(如嗜烟酒,则35岁就应

注意)稍有上腹部不适,就应该到门诊作胃镜检查,此外,消化不良症状明显且持续时间较长,经治疗后症状改善不明显者,有慢性萎缩性胃炎、恶性贫血、胃息肉、残胃及良性胃溃疡等疾病者,也应格外重视。“胃癌从早期发展到进展期约需要3~4年时间,因此,高危人群每6~12个月要去做一次检查。”

专家建议,如果出现上腹部不适、心窝隐痛、餐后饱胀感;食欲不振、消瘦、乏力;经常呕吐隔夜宿食和不含胆汁的胃液;大便呈黑色柏油样等症应及时就医,不可延误。
(蒋乃珺)

新闻新知

花椰菜超级抗癌

尽管人们已经知道,食用绿色花椰菜、黄白色花椰菜、卷心菜等十字花科蔬菜可以预防癌症,但它们具体的抗癌机制却不清楚。

近日,美国加利福尼亚大学圣巴巴拉分校的生化与药理学教授莱斯利·威尔逊和该校分子细胞与发育生物学系的副教授玛丽·安·乔丹在国际著名学术杂志《癌症发生》上发表文章,阐明了十字花科蔬菜的抗癌机制。

食用十字花科蔬菜(如卷心菜)可预防这种癌症,这是为什么呢?研究人员发现,在这类蔬菜中,含有一种具有预防和抗癌活性的化学物质硫氰酸盐。在绿色和黄白色花椰菜中,这类化学物质的含量是最高的。威尔逊等人还发现,这类物质已经表现出较强的抗癌能力,可以降低实验动物的癌症发生率。另外,它们还能抑制人类乳腺癌细胞的生长,甚至杀死癌细胞。
(科技)

保健指南

用眼过度要补血

常用电脑经常会觉得眼睛干涩。专家说,过度用眼会消耗肝血,双眼受到血的滋养才能视物,而过度用眼,会使肝血亏虚,使双目得不到营养的供给,从而出现眼干涩、看东西模糊、夜盲等。

另外,长期久坐用眼,除双目供血不足外,颈椎、腰椎也会产生劳损,总得不到缓解,也会对肝脏造成损害。

日常饮食中,建议适当吃些猪肝、鸡肝等动物肝脏,同时补充牛肉、鲫鱼、菠菜、荠菜等富含维生素的食物;在中药里,当归、白芍等可以补血,菊花、枸杞则有明目之功效,经常用眼的人可以将其泡水代茶饮。

当然,并不是说一出现眼部不适,就得马上补血。屈光不正、角膜炎、白内障等眼部疾病都会造成不同程度的眼干涩、视物模糊、流泪等症状,因此不能轻易地自诊为血虚。
(邓昕)

医学常识

五种常见病多久能康复

感冒、骨折、皮外伤、麦粒肿、急性肠胃炎……生活中难免有这样那样的病痛。那么,如果不幸“中招”的话,需要多久才能好呢?让我们听听专家的意见。

感冒 专家说,得了感冒要多喝水、注意保暖、饮食清淡。有流鼻涕、嗓子疼、咳嗽这些症状时,可以适当服用些感冒药减轻状况,体温超过38℃时需要注意退烧。不管用不用药物,感冒痊愈时间都差不多,一般需要4~5天,有时也可能一个星期。

骨折 俗话说,伤筋动骨一百天,专家介绍,骨折的愈合时间根据部位、伤势的不同而不同,像手腕骨折一两个月就能好,小腿这样的下肢骨折3个月可能都好不了。

皮外伤 对一般的小划伤、擦伤,自己在家把伤口上的脏东西清洗干净,再抹上红药水消毒。注意减少伤口的活动并保持其清洁干燥,大约1~2星期就能好。

麦粒肿 麦粒肿是睑腺的急性炎症,如果及时用抗生素并加上热敷的话,快则两三天,慢则一个星期就能好。

急性肠胃炎 大多是因吃了不洁、变质食物引发的,专家说,如果没有发高烧、血白细胞没有明显升高、大便中也没有红、白细胞,可以口服一些补液盐来缓解脱水。急性肠胃炎一般一两天就可痊愈,病毒性的也顶多需要一个星期。
(周利波)