

患了湿疹,不可擅自涂抹药膏

湿疹是由多种内外因素引起的表皮及真皮浅层的炎症性皮肤病,可发生于任何年龄、任何部位、任何季节。湿疹早期主要表现为红斑或红疹子,有瘙痒感,随着时间推移,会逐渐发展为出水、渗出、结痂等症状。湿疹的出现与许多因素有关,比如遗传、环境、饮食、患者接触到过敏原等。

湿疹的治疗需要根据病情的严重程度、皮疹的特点、发病的部位、病程的长短和患者的个体差异,选择不同的治

疗药物和用药方案。一旦发现皮肤异常,应尽快到医院就诊,查明病因,找出过敏原,进行针对性治疗。患者尽量不要自行用药,如止痒药、激素类的药物等,以免延误病情,错过最佳治疗时机。

在患上湿疹的初期或急性阶段,皮肤会出现密集或疏散的小丘疹,严重时有大片渗液及糜烂,不仅影响患者的外在形象,还可能产生心理障碍。若长期得不到有效治疗,常常会使患者有无法摆脱的窘迫

感和受挫折感。

为避免湿疹反复发作,除了药物治疗外,生活中还有哪些需要注意的呢?

湿疹患者在洗热水澡时,水温不宜过高,一般保持在40℃左右即可。另外在洗澡过程中,注意尽量避免搓澡,避免使用含有化学成分的洗浴用品,如刺激性较强的肥皂、洗衣粉等。

湿疹有遇热易发的特性,当患者长期处于高温环境时,患处的瘙痒感会更加强烈。所以患

者应避免长期待在暖气室内,外出时应避免太阳直晒,衣服不可太厚,以宽松、全棉为好。

在饮食上应避免食用辛辣、刺激性食物,如葱、姜、蒜、浓茶、酒类及其他容易引起过敏的食物,如牛羊肉、海鲜、鱼虾等。湿疹患者还应保持平稳的情绪和积极的心态,压抑、紧张、焦急、恐惧的情绪对湿疹很不利,可诱发和加重湿疹的病情。

河南省人民医院皮肤美容科主任 李雪莉

腰痛是否就诊 先做自我诊断

很多人都发生过腰腿痛的症状,临床不少人得到的诊断结果往往会出现“曲度变直”“反弓”等字眼。人体正常健康的脊柱状态是腰椎前凸的S形,它使人类可以付出最小的能量来承受自己身体的重量。人们在生活中,劳损、外伤、感染、肿瘤等因素都可能导致腰椎结构出现问题,形态改变,从而产生疼痛。

如果仅仅是劳累后腰痛,可以采取卧床休息、腰部热敷等措施,或者辅以消炎镇痛药物,60%以上的腰痛都可以得到缓解。这些能够得到缓解的腰痛,多半是肌肉劳损、筋膜炎、韧带炎引起的,不是特别严重的情况。

只有经过这样简单处理无法缓解的腰痛,才需要去医院就诊。如果在夜间休息状态下,腰痛超过了可以忍受的程度,睡觉时痛醒了或者腰痛还合并有下肢麻木疼痛,则要引起高度重视,需要排查椎管中发生肿瘤的可能性。

如果出现平躺不痛,久坐、久站、负重时就会痛的情况,可能提示腰椎间盘方面的问题,也需要及时就医。老年人平卧不动不痛,翻身起身疼痛剧烈,则有可能是骨质疏松引起的椎体压缩性骨折,不可大意。

如果腰痛还伴随下肢麻木疼痛、发热、打冷战、慢性咳嗽,或者会阴部麻木、大小便乏力甚至失禁等症状,也往往预示着更严重的疾病,前者可能提示脊柱感染,后者可能提示马尾神经综合征,这些情况都需要尽快就医。

南方医科大学第三附属医院脊柱一区副主任医师 尹刚辉



老年人关节有响声 需区别对待



许多老年人喜欢锻炼,但有些人在进行运动、上下楼等活动时,关节会出现响声,这让他们很担心,害怕关节出现问题。其实在活动关节的时候听到响声,不一定是病理性的,也有可能是生理性的,需要区别对待。

由于老年人腺体分泌功能下降,导致关节滑膜分泌的液体减少,关节停止活动一段时间后再活动,摩擦阻力会增大,在进行大幅度活动时就容易让关节出现大幅度移位,此时关节就可能会出现响声。

生理性的响声一般较清脆,并且在突然进行拉伸关节的时候,两次响声不会连着,有一定的时间间隔,同时,在出现响声后关节会有轻松感,不会感觉到难受,这种情况是正常的,不用过于担心;但如果是在出现响声的同时还伴随疼痛等不适感,这时就要怀疑关节产生病变,需及时到医院骨科专科就诊。

河南省中医院健康体检中心 王洪兴

血糖控制不佳可引发口腔疾病

宋女士今年67岁,患糖尿病两年。两个月前,宋女士隐约感觉到牙龈肿痛,一开始觉得是上火引起的,便没太在意,直到上周,疼得无法进食,这才决定到医院治疗。到口腔科检查后,医生发现她口腔感染严重,出现大面积创伤。医生在与宋女士交流中得知,宋女士平时除了服用降糖药外,并没有调整饮食习惯,也没有定期测血糖。结合病史,医生怀疑此次口腔疾病是由糖尿病引发。

糖友更易患上口腔疾病
糖尿病患者得口腔疾病的可能性比正常人大很多,特别是血糖控制不佳的患者,更容易引发各种口腔问题。其中也有许多患者和宋女士一样,觉得牙疼可能只是上火引起的,从而延误了最佳的治疗时机,使口腔疾病进一步恶化。

当糖尿病患者血糖控制不佳时,很容易出现特异性血管病变,从而引发细菌感



染。当患者吃辛辣、刺激的食物,特别是烧烤、火锅时,口腔内的血管很容易发生破裂,出现口腔溃疡,而细菌感染则会使伤口愈合较慢或反复溃烂。人体口腔中存在许多细菌,它们依附于牙龈生存,很可能引发牙周疾病。另外,糖尿病患者的唾液量比正常人要少,口腔自洁能力比较差,口腔内的环境适合细菌的滋生和繁殖,时间久了便会产生牙菌斑,其附着在牙齿表面,最终形成龋齿。因此,糖尿病患者更容易患上各种口腔疾病。

做到这4点远离口腔疾病
糖尿病患者一旦出现口腔问题,就应该重视,积极治

疗。若是口腔疾病跟血糖有关系,一定要先控制血糖,只治口腔疾病不能从根本上解决问题。糖尿病患者该如何避免出现口腔问题?

控制血糖。血糖控制好,能帮助机体抵抗口腔内的细菌或真菌感染,还有助于缓解由糖尿病引起的口干,减少口腔疾病的发生。

保持口腔卫生。糖尿病患者要做到早、晚各刷一次牙,饭后要养成漱口的好习惯,这样能够及时清除口腔内的食物残渣,保持清洁的口腔环境。

定期检查。糖尿病患者平时要养成定期到医院进行口腔检查的好习惯,做到早发现、早治疗。

饮食要健康。患者要保持饮食清淡,避免吃辛辣、刺激、容易上火的食物,另外,还应避免吃生冷的食物和太烫的食物,以免造成牙龈损伤。

河南省中医院内分泌科主任 武西芳

药效变弱 切莫乱加

孙女士同时患有高血压和糖尿病,最近血压值总是偏高。于是,她就在每天原有用药基础上,加了一片利尿剂降压药氢氯噻嗪片。过了几天,血压果然恢复正常了。

但随后,她却发现自己出现了视物不清的情况,一查血

糖,发现原本稳定的血糖值已经明显偏高,还出现了糖尿病并发症。原来,氢氯噻嗪片虽然能降血压,但会使胰岛素分泌减少,诱发血糖升高。

药品不同于一般商品,每种药品都有其规定的适应证、用法用量。如果选药不当,会

导致不良反应或药源性疾病的发生。患者凭经验自行盲目加药,不仅不能治愈疾病,反而会延误原有疾病的正常治疗,使病情加重。当药物效果不明显时,正确的做法是在医生指导下进行药物的加减。

可达/文

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台