

皮肤瘙痒难耐 当心神经性皮炎

神经性皮炎是以阵发性皮肤瘙痒和皮肤苔藓化为特征的慢性皮肤病。神经性皮炎与精神压力、焦虑、作息不规律、食用辛辣刺激食物有很大的关系,与季节关系不大,一年四季都可发病。

神经性皮炎带有“神经”两字,看起来似乎很严重,实际上这是十分常见的慢性炎症性皮肤病,有的人只发生在局部。

神经性皮炎患者往往皮肤越痒越抓,越抓皮肤越厚,越厚就越痒,这样形成一个痒、抓、皮肤变厚的恶性循环。

如果我们能调整作息,不吃或者少吃辛辣刺激食物,在皮肤痒的时候能够相对克制,不去抓,神经性皮炎是可以暂时缓解的。还可以使用一些止痒的药膏,比如艾洛松或者派瑞松药膏。

秋季气候干燥,皮损处应经常外擦保湿霜剂或乳剂,防止皮损干燥。当然,阳光过度照射的刺激也要避免,要注意防晒。出现神经性皮炎的症状时一定要到正规医院就诊,排除其他疾病的可能。

神经性皮炎患者日常生

活中的注意事项:

1. 少吃海鲜、羊肉等食物,多吃水果和蔬菜,避免饮酒和食用刺激性食物。

2. 神经性皮炎可受多种因素的影响,如生活无规律、睡眠不好、月经异常、消化不良、便秘等都可能加重症状。

3. 应养成良好的卫生习惯,搞好个人卫生,要经常用温水和肥皂做局部清洗,以清洁皮肤,阻断感染因素。同时不用油脂性护肤品或化妆品等。

4. 保持大便通畅,便秘时



应及时治疗。

5. 忌用手搔抓或热水烫洗,不宜穿过硬的内衣,以免刺激皮肤。

6. 每日进行皮肤按摩,保持气血流畅。

郑州大学附属郑州中心医院皮肤科 冯华

拔牙后的注意事项

的患者便可正常吃烹饪的食物。这时的饮食应选择半流质,尽量清淡,蔬菜也要选择细嫩的,烹煮得烂、软、细碎,或做成酱、汁、末等。食物可选蛋羹、米粥、软馒头、煮烂的面条、蔬菜汤、蔬菜泥等,可加入适量细软的高蛋白食物;少吃粗糙食物以免刺激创口。注意食物应尽量温凉,不可过热,以免因伤口部位血管扩张而引发出血。

之后可根据自身创口恢复情况,逐渐补充一些高营养、高蛋白饮食,逐渐恢复正常饮食。

拔牙后什么不能吃

很多人存在一个误区,认为拔牙后伤神伤身,崇尚食疗大补,偏爱用一些中药炖滋补养生汤。正确的做法是,待拔牙伤口基本愈合后再行食补,以免中药成分活络血运、扩张血管,致创口出

血过多,延缓愈合。同理,伤口愈合前不建议服用抗凝血药物,且应严格控制血压,以防伤口再次出血。如有特殊情况,应在医师指导下使用药物,或延缓拔牙手术。

拔牙后需要吃抗生素吗

口腔内存在的是共生菌群,不存在明显的致病菌,所以不是所有人拔牙后都需要使用抗生素。但如果患者口腔局部存在明显致病菌、体质弱、年龄大或者有严重的糖尿病等危险因素,在拔牙数较多或创伤较大等情况下,是需要使用抗生素预防感染的。因此,需要口腔医生从专业的角度评估患者的身体状况和拔牙情况,考虑是否使用抗生素。

总之,拔牙后的饮食调节不可忽视,要合理膳食,避免因一时贪嘴造成伤口感染等严重后果。

许昌市中心医院 刘路阳

季节性过敏,用药“五注意”

用的药物,睡前应用具有镇静安眠作用的药物。

2. 对于用药期间疗效逐渐减弱的患者,建议及时换用作用机制不同的抗过敏药。

3. 一旦发现过敏先兆,如打喷嚏、眼睛发痒、流鼻涕等,应立即在医生指导下服用抗过敏药物。

4. 如果在应用抗过敏药物过程中出现新的过敏反应,如瘙痒、皮疹甚至休克,应考虑抗过敏药物引起过敏反应的可能,及时就医。

5. 对于慢性、顽固性或病情较重的急性过敏性疾病,同时使用两种或多种抗过敏药可以增强治疗效果。 娜娜/文

青光眼患者睡觉应平卧

秦女士患有青光眼,虽然服用了药物,但病情却越来越严重。医生对秦女士的日常起居做了详细询问,最后诊断,引起秦女士病情恶化的原因竟是不正确的睡姿。

青光眼是一种常见的眼科疾病,平时不注意用眼卫生,或者长时间用眼过度等都可能引起青光眼。但很少有人知道,睡姿也会影响青光眼。

眼睛里有一种液体叫房水,正常情况下房水是顺着一条“管道”循环流动的。青光眼患者在睡觉的时候,眼内的房水排出会受到阻碍,导致眼内积存房水过多。时间一长,不断增高的压力会压迫视神经,导致失明。因此,改变睡觉姿势在一定程度上可延缓病程。

对于不同睡姿来说,平卧位的眼压低于侧卧位,枕头越高眼压越低,建议采取平卧位,并用高枕头。

广州中医药大学第三附属医院眼耳鼻喉咽喉科 唐犀麟

睡眠不足更易消极

美国宾汉姆顿大学的研究人员发现,与作息时间规律的人相比,睡眠不足的人更易产生消极思想,有紧张无助和无所适从感觉的概率比其他人要高 80%。

除了睡眠不足之外,饮食习惯不健康以及大脑受损,都有可能引发抑郁。对于老年群体来说,抑郁症常常是阿尔茨海默病等老年疾病的前驱期表现,老年期抑郁会使阿尔茨海默病患病风险增加近 4 倍。 霍靖/文



讲文明树新风 公益广告

勤劳人 吉祥人

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达

