

老年人如何应对皮肤瘙痒

瘙痒症是一种仅有皮肤瘙痒而无原发性皮损的皮肤病。也就是说,皮肤外观没有异常,既没有疙瘩,也没有红肿,但可能有皮肤干燥、细薄脱屑。尤其是到了晚上,脱掉衣服准备睡觉的时候,瘙痒会加剧。这是因为晚上副交感神经兴奋,交感神经无法控制瘙痒症状;还有夜间人体内源性糖皮质激素分泌量低,压制不住痒的症状。瘙痒可以是局限性的,也可以是全身性的;可以是阵发的,也可以是持续性的。

瘙痒症是因为中老年人的

皮脂腺功能退化,分泌的油脂不足以濡养皮肤;再加上环境中空气湿度低,皮肤表面的水分过度蒸发,表皮层含水量减少,皮肤对外界的各种刺激变得敏感,就会产生瘙痒的感觉。当然,不正确的生活习惯和护理方式,也会加剧病情。

瘙痒症患者应注意以下几点:

1.不要频繁洗澡,一周洗澡1~2次就可以,长期频繁洗澡会破坏皮肤的屏障功能。

2.洗澡水温别太高,控制在38~39摄氏度,洗澡的时间

也不宜过长。

3.不要用肥皂、酒精、碘伏擦拭皮肤,可以选择低pH值的沐浴产品。

4.不要用搓澡巾搓澡,如果感觉洗不干净,可以用毛巾擦拭。

5.一定要用润肤乳,油性稍微大一点的,用完后皮肤要有油润的感觉。

6.避免食用辛辣、刺激性的食物,不饮酒。

7.贴身衣物和寝具要用纯棉制品,避免化纤或羊毛产品。

最后再教给您一招——淀粉浴。淀粉浴是将200克玉米

淀粉,溶解到洗澡水中,泡澡10~15分钟,然后将身体擦干,然后涂抹润肤乳即可。如果感觉淀粉在身上不舒适,也可以用清水再冲一遍身体。淀粉浴可以很好地镇静舒缓、止痒、滋养皮肤。

如果通过以上措施还是不能解决,就要去医院系统检查了,看血糖、甲状腺功能、肝胆系统有没有问题,有没有合并内脏肿瘤等,因为这些系统性疾病,也可以引起剧烈的瘙痒。

河北省中医药科学院皮肤科主治中医师 杜紫薇

某些粗粮或影响药效发挥



粗粮含有丰富的不可溶性纤维素,有利于消化系统的正常运转,能起到辅助降血脂、降血糖等保健作用。粗粮虽有很多益处,但与药物同服可能会影响某些药物的药效。

抗生素类:少吃红薯和豆类。富含膳食纤维的粗粮如红薯、豆类、燕麦等在胃肠道有很强的吸附能力,会把抗生素如阿莫西林等药物紧紧“包裹”住,导致其在胃肠道不能充分释放,进而造成药物浓度下降,降低近一半的药物使用率。

钙剂和铁剂:少吃玉米和高粱。玉米、高粱、大麦等谷类粗粮中含有磷酸、植酸,可以与钙剂或铁剂中的金属成分结合形成沉淀,阻碍药物的吸收,长期共同服用,还有形成结石的危险。所以最好不要将粗粮与钙剂、铁剂一起吃,在食用粗粮40分钟后再服用钙剂或铁剂。

利尿药:多吃土豆、芋头。一些排钾利尿药如噻嗪类及呋塞米,在利尿的同时会排出大量的钾离子,有可能导致机体缺钾,出现乏力、恶心、呕吐、心律失常等症状。因此,服用这类药物时,建议多吃含钾丰富的粗粮,如土豆、红薯、芋头等。

宫丽丽/文

中医“脏腑平衡论”治疗肿瘤

目前,我国恶性肿瘤发病、死亡数持续上升,每年恶性肿瘤所致的医疗花费超过2200亿。2020年中国癌症死亡病例300万例,其中男性182万例,女性118万例。致死率较高的恶性肿瘤有肺癌、胃癌、肝癌、食管癌、结直肠癌、胰腺癌、乳腺癌、脑肿瘤、白血病、淋巴瘤、鼻咽癌、膀胱癌、宫颈癌等。

现代医学对肿瘤的认识和治疗

肿瘤是机体细胞异常增生在身体局部形成的肿块,主要有恶性肿瘤及良性肿瘤两类,病理检查是诊断肿瘤的“金标准”。良性肿瘤预后良好,通常手术切除即可治愈;恶性肿瘤早期患者经及时有效治疗有痊愈可能,中晚期患者较难治愈,且有复发或转移的可能,但经积极治疗能延缓病变进展,提高生存质量。

中医“脏腑平衡论”如何治疗肿瘤

从中医角度讲,肿瘤的发

生是由于正虚邪恋引起的,肿瘤的复发与转移,是由于五脏失衡、脏腑失调导致的。现代对肿瘤发病机制的研究显示:肿瘤是多种因素长期共同作用引发的基因异常疾病;肿瘤的发病机制:机体受到多种因素的共同作用,发生基因异常改变,包括原癌基因激活、抑癌基因失活、多种基因异常的累积等,最终形成肿瘤。

如果能够调控这些基因的激活、失活,避免累积,就能够治疗肿瘤,或避免复发,至少是延长生命。而调控的关键,在于从宏观上对人体内环境的调整,这方面中医学有丰富的研究,如补气养血、活血化瘀、温阳补肾、回阳救逆、健脾祛湿、消食化积、清热解毒、逐水去湿、利尿消肿、消积化痰、排脓止咳、泻下通腑、扶正祛邪、软坚散结等。其目的就是扶正祛邪,平衡脏腑。

中医诊病的重点就是辨

证论治,只有证辨对了,放药结合得当,才能药到病除,一旦证辨错了,或者放药结合不当,则疾病很难治愈,尤其是肿瘤方面疾病,由于病情复杂,容不得半点差错。

癌症术后症状复杂多变,应该是辨病前提下的辨证论治,做到不离于癌,不泥于癌。“具体问题具体分析”,是辨证论治的实质。当我们依据临证所见,解决了患者的主观不适时,客观上就是起到了调阴阳、和五脏六腑的作用。阴平阳秘,脏腑调和,气血顺畅,就能稳定人体内环境,是防止基因突变、预防癌症复发转移的关键。

中医“脏腑平衡论”既可以治疗各类肿瘤,也用于肿瘤手术或放化疗后的治疗,或晚期不能手术者的保守治疗,在延长生命减少痛苦上有明显效果。

中医肿瘤专家、南京中医药大学中医学博士 任灵贤

哮喘发作要学会自我急救

哮喘急性发作的诱因很多,特别是与环境因素密切相关,如突然接触冷空气、动物皮毛、烟雾、花粉等。因此,哮喘患者应学会急救药的使用,有些患者还应随身携带急救药。哮喘急性发作时可吸入短效β₂受体激动剂气雾剂,如



沙丁胺醇、特布他林等,每次喷2~4下;如果症状没有缓解,20分钟后可重复喷药;重

复3次后仍不能缓解者,应及时去医院急诊。

短效β₂受体激动剂是一种迅速缓解哮喘症状的药物,能松弛支气管周围紧缩的平滑肌,从而扩张痉挛的呼吸道,可在3~5分钟内起效,药效持续4个小时左右。

明欣/文

久坐伤身体

久坐除了影响体态,还会损伤身体:

久坐伤心脏。久坐少动者患冠心病的风险要比经常运动或体力劳动者高。久坐少动者,血液循环减缓,血液黏稠度增高,心肌收缩乏力,久而久之,动脉硬化、冠心病等都会伴随而来。

久坐伤大脑。久坐不动,血液循环减缓,会导致大脑供血不足,伤神损脑,产生精神压抑,表现为体倦神疲、精神萎靡、哈欠连天,还会出现头晕眼花、牙痛、咽干、耳鸣、便秘等症。

久坐伤腰背。久坐时,人体重量会较集中地压在腰骶部,压力分布不均衡易引起腰背肌肉劳损并疼痛,甚至可致椎间盘组织弹性减退和脊柱骨质增生,还会引起和加剧腹胀和便秘等消化系统病症。

久坐伤颈椎。久坐的人,头部经常处于前屈位,颈部血管受压,颈部肌肉处于紧张状态,局部血液循环不够流畅,使大脑的血液和供氧量减少。颈部韧带、肌腱、腱鞘得不到松弛,就会形成颈椎骨质增生、颈项韧带钙化骨化,颈椎随之僵硬变直,由此发生不同类型的颈椎病。

久坐伤肠道。久坐的人患结肠癌的风险明显高于经常运动的人和体力劳动者。这是因为久坐的人肠道蠕动减弱减慢,粪便中的有害成分包括致癌物在结肠内滞留并刺激肠黏膜,再加上久坐者腹腔、盆腔、腰骶部血液循环不畅,可导致肠道免疫屏障功能下降。

久坐伤前列腺。久坐时,男性的前列腺深受“重压”之害,容易导致前列腺血液循环不好,造成前列腺慢性充血,进而引发前列腺炎。

久坐影响生育。有些女性久坐缺乏运动,以致气血循环障碍,引发痛经。有些人还会因久坐导致经血逆流入输卵管、卵巢,引起下腹痛、腰痛。久坐也是不孕原因之一,盆腔血液循环不畅,造成卵巢供血不足而致缺氧,从而影响生育。

天津中医药大学第一附属医院心血管科 郭晓辰

图说
我们的
价值观

我友善以福人



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

人福我福

中宣部宣教局 人民日报 漫画周刊
中国网络电视台