

特应性皮炎“伤”的不只是皮肤

特应性皮炎是一种慢性、复发性、系统性的2型炎症性疾病,最基本的特征是皮肤干燥、慢性湿疹样皮损和明显瘙痒。特应性皮炎的出现与遗传因素、免疫异常、环境因素、皮肤屏障功能障碍等有关。特应性皮炎易反复发作,中重度患者每年约有1/3的时间处于复发期。

虽然皮肤瘙痒是特应性皮炎最主要的表现之一,但应对该病绝非“忍一忍”“挠一挠”就

够了。如果未及时采取有效的措施,患者的过敏进程可能沿“皮肤-消化道-呼吸道”进展,给疾病的治疗和长期管理造成困难。

早期罹患特应性皮炎的人,未来合并过敏性鼻炎、哮喘、过敏性结膜炎、荨麻疹等其它2型炎症性疾病的风险往往更高。因此,应该积极治疗特应性皮炎,构筑健康的皮肤屏障。日常要注意以下几点:

做好保湿。外用保湿润肤

剂是特应性皮炎的基础治疗方式,有助防止水分丢失、修复受损的皮肤屏障、减轻外源性不良刺激。在日常生活中,患者应养成护肤的好习惯,可使用保湿效果好、质地黏稠的保湿润肤剂。此外,还可以适当使用加湿器增加室内湿度,以减少皮肤干燥、瘙痒。

合理洗浴。皮脂膜是皮肤屏障结构的最外层防线,想要守好这道防线,患者洗澡不宜过频,洗澡时间不宜过长,水温

不要超过40摄氏度,洗完澡后,及时擦干身体并涂抹保湿润肤剂。

注意日常护理。要避免过度搔抓和刺激皮肤,远离各种机械、化学刺激以及尘螨、花粉等过敏原。避免食用可能引起过敏的食物。在疾病发作期间,不要饮酒或食用辛辣食物。此外,患者还应防范感冒、感染等可能导致特应性皮炎复发或加重的刺激因素。

国光/文

■ 预防为主 ■

预防阿尔茨海默病 要避免不良习惯

阿尔茨海默病会导致记忆力、思维能力和日常功能的逐渐丧失。预防阿尔茨海默病,在日常生活中应避免一些不良习惯。

吸烟。吸烟会导致供应大脑血液的血管收缩,减少大脑供血量,导致大脑缺氧。吸烟还会释放出大量的自由基和有害化学物质,引发氧化应激和炎症反应,导致大脑不可逆损害,增加患阿尔茨海默病的风险。

不规律的饮食。营养不均衡和不规律的饮食习惯与阿尔茨海默病有关。高糖、高盐和高脂肪的饮食会导致体重增加、血压升高和心血管疾病风险增加。这些因素都会对大脑的血液供应和神经细胞功能产生负面影响。相反,均衡的饮食可以提供大脑所需的营养物质,并帮助维持神经系统的正常功能。

缺乏身体活动。缺乏身体活动对脑健康也有消极影响。长期久坐和缺乏运动会使血液循环不畅,减少氧气供应和营养物质到达大脑的能力。运动可以改善心血管健康、提升大脑认知功能。积极参与适度的体育活动,如散步、跳舞、游泳、瑜伽等,有助预防阿尔茨海默病。

缺乏社交互动。保持社交活动和人际互动,可以刺激大脑活动并提升认知能力。此外,与他人交流和分享经验也有助于保持心理健康,减轻压力和焦虑,降低患阿尔茨海默病风险。

睡眠不足。长期睡眠不足会导致认知功能下降、记忆力减退和情绪不稳定,增加患阿尔茨海默病的风险。因此,我们要确保每天获得充足的睡眠,建立良好的睡眠习惯,包括固定的睡眠时间、舒适的睡眠环境和放松的睡前仪式。

北京电力医院主任医师 孙太欣

■ 专家提醒 ■

褪黑素不能 过量服用

褪黑素是一种内源性激素,主要由人类的松果体分泌,通常在夜间分泌增多,对改善睡眠有促进作用。褪黑素被允许应用于保健食品,每日推荐用量为1~3毫克。长期或过量服用褪黑素可能会抑制人体自身褪黑素的分泌,从而干扰正常的睡眠节律,并可能导致对药物的依赖性。

褪黑素改善睡眠的作用不可否认,其副作用也比其他安眠药更少,但仍不可忽视其常见的副作用,包括头晕头痛、恶心、嗜睡、胃肠不适以及昏沉等,较少见的副作用包括短期情绪不佳、轻度焦虑、腹部痉挛和意识障碍等。

建议首次服用褪黑素之前,先咨询专业医生的意见,尤其是对于患有慢性疾病或正在服用其他药物的人群,患者如果是因器官衰退、大脑功能减退、血管硬化等疾病影响出现失眠,补充褪黑素反而会加重睡眠障碍症状。

陆军军医大学陆军特色医学中心睡眠心理科主任 李玲

女性应警惕八大癌症预警信号

1. 绝经后阴道出血。尽管偶尔的阴道出血在绝经后女性中可能是由荷尔蒙波动、感染或其他非癌性原因引起的,但如果绝经后突然出现了和月经很像的再次出血,且持续了很久,那么可能是子宫恶性肿瘤的早期预警信号,因此早期识别并作进一步检查很有必要。

2. 乳房变化。乳房肿块是乳腺癌最常见的早期迹象。除此之外,乳房的其它变化也可能预示着癌症。如果有乳房周围皮肤凹陷形似酒窝、乳头突然内陷、腋窝区肿块、单侧乳头有异常液体分泌等症状,就需要引起注意了。定期进行乳房自检是非常重要的。

3. 月经周期异常。月经周期异常或盆腔疼痛女性月

经不调并不少见,但如果经期血流量变得越来越多,或者出现了非经期的出血,或者有盆腔疼痛的话,最好咨询下医生,做个经阴道的超声来确定子宫、卵巢、阴道内是否有异常以排除潜在疾病。

4. 慢性咳嗽。慢性咳嗽如果咳嗽持续三周甚至更长时间,且不伴感冒、过敏常见的临床表现(比如鼻塞等),可能提示肺部的病变。如果痰中带血或咯血的话就更应警惕,最好立即就诊。

5. 腹胀。多数女性在月经期间多多少少存在腹胀的感觉,但如果月经结束后腹胀仍然持续,或者突然出现不明原因的便秘且很久都不好转的话,就要警惕卵巢或子宫癌症的可能。

6. 腹痛。腹痛、恶心肠胃不适很常见,也只有极少数人的腹痛意味着癌症。但要注意突然出现持续性胃痉挛或恶心的情况,或持续加重或难以缓解的腹痛可能是消化系统癌症的警示信号。特别是当腹痛伴随体重减轻、黄疸、排便习惯改变时,更应引起高度警惕。

7. 吞咽困难。吞咽困难持续几个星期且情况越来越糟,这常常是食管癌的常见临床表现,最好立即就医检查。

8. 便血。便血多数情况下是良性疾病导致的,比如痔疮,但便血是结直肠癌的常见症状之一。对于50岁以上的人群,定期进行结直肠癌筛查是非常重要的。

河北医科大学第四医院 高书萍

老年人如何选择睡姿

不少老年人存在睡眠问题,或入睡困难,或辗转反侧,或半夜易醒,或醒后不解乏,这时不妨关注一下睡觉姿势。

趴着睡。随着年龄增长,老人脊柱多发生退行性变化,趴着睡可增加脊柱压力,长此以往易导致颈椎、腰椎疼痛等不适,而且此姿势会压迫到胸腹内脏,导致呼吸困难,不建议老人趴姿入睡。

坐着睡。有些老人喜欢在沙发、椅子上读书看报、玩手机、看电视等,有时坐着就睡着了,过度仰头、低头,不仅导

致颈椎压力过大,还易阻塞呼吸道,造成脑部缺氧,醒来后有跌倒的隐患。

仰着睡。标准的仰卧姿势有助于保持头部血液循环以及脊柱的生理曲度,适合有脑供血不足、肺气肿、高血压、腰椎间盘突出症、颈椎病、下肢静脉曲张等疾病的老人。但仰卧位会导致舌头因重力作用坠入咽喉部,常引起睡觉打鼾,不适合有睡眠呼吸暂停综合症的老人。

侧着睡。患有冠心病、肝胆疾病以及消化不良的老人宜选择右侧卧位,可减少对心

脏、肝胆的压力,有助于胃排空;患有反流性食管炎、胃溃疡等病症的老人宜选择左侧卧位,有助于减轻疾病症状;患有睡眠呼吸暂停综合症的老人也适宜侧卧。侧卧睡觉时,可在膝盖间垫一软枕,以缓解对髋关节和脚部的压力。

对于一般老人来说,仰卧与侧卧交替是最佳的睡姿。需要注意的是,没有最好的睡姿,只有最适合自己的睡姿。如果睡觉不安稳,试试换个姿势。

首都医科大学宣武医院 王伟华 王璐璐



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

天津人民美术出版社

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台