

■ 预防 为主 ■

冬季需防干性湿疹

冬季很多人会出现皮肤瘙痒、干裂掉屑的情况,这有可能是干性湿疹导致的。干性湿疹又称乏脂性湿疹,就是由于皮脂腺分泌减少导致肌肤干燥而引发的湿疹样皮炎。正常的皮肤结构外层分布有一层脂膜,能够对皮肤起到保护作用,在气候干燥的冬天,空气中水分较少,皮肤水分丢失增加,人体皮肤油脂分泌减少,变得干燥,因此冬季是产生干性湿疹问题的高发季。

干性湿疹好发于双侧小腿胫前及前臂,拉起裤腿会发现小腿胫前有一些鳞屑,严重时可能会皲裂,程度再重一些可能还会出现红斑、瘙痒。

干性湿疹的主要症状之一就是有明显的瘙痒感,瘙痒难耐很多人就会去抓、挠,但这样的做法会对皮肤产生

刺激,导致皮肤屏障进一步受损,促进炎症反应的发生,可能出现红斑、丘疹甚至水疱,形成“瘙痒-搔抓”的恶性循环。部分患者除了抓、挠,还会用热水烫洗,或者用碘酒、酒精或双氧水进行消毒,这些做法更是有害,会导致皮损加重,病情可能由轻度发展为中度甚至重度。如果出现瘙痒,可以涂抹润肤乳滋润患处,减轻瘙痒程度,如果瘙痒感觉依然明显,应到医院就诊,遵医嘱使用外用药物或口服药。

以下这些人群需要重点关注干性湿疹:

老年人。随着年龄的增长,人体皮肤油脂分泌明显减少,皮脂膜活性降低,加之冬天天气干燥,使得老年人皮肤干燥程度加重,皮肤角质层屏障修

复能力较弱,更容易出现干性湿疹的情况。

有基础疾病的人群。比如有糖尿病、肝肾脏功能不全、肿瘤等,患者由于基础疾病本身就容易出现瘙痒的情况,加之皮脂分泌减少及天气干燥,这类人群也容易出现干性湿疹。

特应性体质人群。特应性体质也就是过敏体质,这部分人群受基因遗传影响,皮肤屏障功能先天就有损伤,加上干燥的气候,就非常容易诱发干性湿疹。

预防湿疹要注意以下几点:

做好润肤。干性湿疹最重要的预防措施就是做好保湿,尤其是在冬季空气湿度比较低

的季节,要注意涂抹身体乳或保湿霜。

洗澡有讲究。洗澡会带走皮肤上的油脂,因此冬季不建

议洗澡过于频繁。如果要每天洗澡,简单冲洗即可,洗澡时间不宜过长。另外,不需要每次洗澡都使用沐浴露,也不要选择清洁力太强的沐浴露,尽量选择温和一些的,使用时用量少一点,不要过度搓洗,水温也不要太高。

衣物材质要选对。贴身衣物尽量选择纯棉材质,羊毛、化纤的衣物避免贴身穿,这些材质的衣物会增加皮肤摩擦,可能诱发瘙痒的感觉。

避免接触致敏物。特应性体质或者有皮炎湿疹的患者要避免接触毛绒物,不建议养宠物和使用地毯,因为小猫小狗等动物以及地毯会导致空气中有绒毛或者皮屑,可能会导致过敏。

云南省第一人民医院皮肤科副主任医师 王支琼

避开这些御寒误区

误区一:喝酒可以驱寒。冬季,有些户外工作人员为了抵御寒冷,会采取喝酒御寒的方式。其实,人们之所以在喝酒后能感到“暖”,主要是酒精对中枢神经起到了暂时性麻痹作用,产生了一种错觉。

误区二:穿厚衣服睡觉。有些人因为室内太冷,认为穿着衣服入睡会比较暖和。但是,过厚的衣物会影响体表的血液循环和皮肤的新陈代谢,睡觉时

穿得太多会使被窝内的湿度相对增加,不利于保暖。

误区三:穿得越多越暖和。外出时,很多人即使裹了厚厚的衣服,却仍感觉凉飕飕的。其实,学会正确利用衣服之间的空气层来隔热,能更舒适、更保暖。内衣穿贴身的,中间穿宽松柔软的,外衣的手腕、脚踝位置收口,可以防止热量流失。

误区四:用很热的水泡脚。很多人觉得泡脚水越热效果越

好,认为泡到脚发红是“血液循环畅通”的表现。事实上,皮肤通红是因为毛细血管高温扩张导致,这样不仅会使皮肤干燥,还会引起血液循环过快,造成脑部供血不足,出现头痛头晕等症状。成年人泡脚的最佳水温在38℃至43℃,儿童对温度极其敏感,老年人对温度感觉迟钝,这两类人泡脚的最佳水温应在35℃至40℃,防止发生烫伤。 北京中医医院 陶琳

血压测不准原因多

议做动态血压监测,或者在家测量血压,并坚持写“血压日记”,记录自己一周、一个月的血压。

在家测血压不准,可能与产品有关,比如上臂式和腕式,测出来就有可能不一样。也可能与测量时间有关,人一天中的不同时段,血压也可能有波动。一天中清晨服药前的空腹血压最重要,一般建议早晨起来服药前先空腹测量血压,再吃降压药,最后吃早饭。

一般来说,血压推荐测量2~3次,只测一次可能不准。如

果第一次和第二次血压测量值接近,差距小于10mmHg,就不需要再测;如果两次相差超过10mmHg,建议再测第三次血压。不要太频繁地测血压,有些人一天量十几次血压,反而容易焦虑。

电子血压计是医院和居家使用的主流产品,推荐家庭上臂式电子血压计。水银血压计并不适合居家测量,因为它操作要求高,维修困难,而且还存在汞污染的危险。

同济大学附属第十人民医院高血压中心主任 张毅

四个方法可止嗝

生理性打嗝,多与吃饭速度过快、吃得过饱、吸烟、饮酒、吞入过多空气及精神过度焦虑、兴奋等因素有关,持续时间较短,一般会在几分钟至几小时内自行停止。长期打嗝,医学上称为持续性呃逆,指经常性打嗝超过48小时,甚至可能持续数周至数月。不同于偶尔发生的短暂时打嗝,长期打嗝可能与胃肠道疾病、胸膜疾病、腹膜疾病及颅内肿瘤、脑膜炎、脑血管疾病有关。

生理性打嗝可通过以下几个方法止嗝:

1.弯腰喝水法。缓缓喝几口热水并慢慢咽下,同时做弯腰的动作(建议做10~15次)。胃部离膈肌较近,喝温水可从内部温暖膈肌;弯腰时,内脏对膈肌也有按摩作用,可缓解膈肌痉挛,从而达到止嗝目的。此外,还可以喝一大口水,分多次咽下以止嗝。

2.憋气法。深吸一口气,然后屏气30~40秒,能快速止嗝。此外,也可通过反复深呼吸的方式缓解打嗝。吸气后屏气几秒,然后呼气。这样能使膈肌舒展,连续数次就能达到止嗝的目的。

3.牵舌法。打嗝者保持仰卧位或坐位,全身放松,伸出舌头。操作者用湿毛巾或消毒湿纱布包裹住打嗝者的舌头,然后轻轻朝外部牵拉,以打嗝者稍有痛感为度,持续30秒后缓慢松开,使舌体复位。此方法可重复操作。

4.纸袋呼气。用小纸袋或塑料袋罩住自己的口鼻,进行3~5次深呼吸。这样可以

把呼出的二氧化碳重复吸入,增加血液中的二氧化碳浓度,从而抑制打嗝。如果打嗝变得频繁或持续时间过长,可能是精神因素、消化系统问题及药物副作用等所致,应遵医嘱进行治疗。 徐俊斌 孟彤玥/文



手掌发红并非都是肝脏有问题



手掌发红意味着肝脏有问题的说法过于绝对,也不准确。“肝掌”是一种特定的医学表现,主要特征是手掌大鱼际和小鱼际及指尖区域发红,而掌心 and 手指其他部位对比之下则偏白,这通常与慢性肝病相关,但并非所有手掌发红都能归因于肝脏问题。多种因素都可能导致手掌发红,如过敏、体温升高、血液循环增加或某些药物的副作用等。肝掌作为肝脏疾病的症状,通常伴随其他症状,如乏力、黄疸、腹胀或体重减轻。如果仅仅是手掌发红且无其他相关症状,很难直接与肝脏问题挂钩。若有肝病疑虑,建议及时就医,通过检查手段全面评估,避免盲目猜测和恐慌。

北京地坛医院肝病中心主任医师 闫杰

■ 专家 提醒 ■

量血压时,最正确的坐姿是在有靠背的椅子上平静坐3分钟,其间不能说话,双脚平放在地面,测量手臂在有支撑的桌子上,保持手臂的袖带与心脏同高。冬天测量时,不要把衣袖卷起来紧紧勒住上臂,这样会影响数值。很多患者觉得在医院测血压更标准,其实未必。医院环境嘈杂,还有的患者一到医院就会紧张。有一种高血压就叫“白大褂高血压”,说的就是在医院测量数值高,回家就正常。这种高血压不能马上诊断为高血压,建

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

天津大群影视

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台