

■ 专家提醒 ■

下肢发凉 当心动脉硬化闭塞症

下肢动脉硬化闭塞症早期有可能出现下肢凉的症状,再严重可能会出现运动后疼痛,医学上称为间歇性跛行,主要特点是休息时没有症状,行走一段距离后出现下肢无力、酸痛,休息后可缓解,同时伴有足部发凉、趾甲增厚变形等症状。更严重的情况还可能出现足部的溃烂坏死,甚至导致截肢。

所以,患者在出现早期症状时,一定要尽早到正规医院血管外科进行检查,如彩超检查以及下肢多普勒检查。通过彩超查看血管环境,观察是否

出现了闭塞或狭窄的情况,通过下肢多普勒检查进行进一步评估。

一旦确诊是下肢动脉硬化闭塞症,需要根据患者的症状和分期来决定如何治疗。早期的患者可以采取药物治疗,并且要积极控制基础疾病。如果病情比较严重,可能需要介入或微创手术治疗。

以下四类人是下肢动脉硬化闭塞症的高发人群,平时应该多加注意。

1. 糖尿病、高血压和高血脂等疾病患者。这些人应严格

控制血糖、血压和血脂,特别是糖尿病患者更应该注意。

2. 饮食习惯不好者,如高脂、高钠饮食者。高脂、高钠饮食是下肢动脉硬化闭塞症的重要诱因,这些人除了要改变不良的生活习惯,还应定期体检,关注身体状况。

3. 代谢异常者。

4. 长期吸烟者。吸烟对血管造成的危害很大。

下肢动脉硬化闭塞症常见于50岁以上的中老年人。如果发现下肢发凉或走一段路就下肢酸痛,一定要及时到



医院就诊。平时要注意观察自己脚部颜色是否变得紫红,有异常尽快就医。同时,还要积极配合医生做相关的检查,排除下肢动脉硬化闭塞症之外的其他疾病。

郑大五附院血管外科副主任医师 崔文军

湿疹患者洗澡 注意五点

湿疹是皮肤科常见的疾病之一。患上湿疹后,除了皮肤表面会出现小红点、小斑块,还会掉皮屑,使人瘙痒难耐。湿疹并不是潮湿造成的,湿疹的发病原因很多,如遗传、环境、感染、免疫失调等。

很多湿疹患者不敢沐浴,其实,湿疹患者是可以沐浴的,沐浴可清除皮肤表面碎屑,减少皮肤表面的致病细菌,还可增加皮肤的含水量。但沐浴时要注意以下几点:

1. 用水宜温不宜烫。
2. 每次沐浴时间不宜太长,5~10分钟即可。
3. 沐浴不宜太频繁,1~2天一次即可。
4. 避免用刺激性肥皂沐浴,不宜过度搓澡,以免刺激皮肤。
5. 沐浴结束后几分钟内要立即使用润肤剂。

此外,湿疹的日常护理非常重要,湿疹患者在选择衣物时要避免皮毛制品,以免刺激皮肤,穿着要宽松舒适;饮食上应少吃辛辣刺激性食物,如火锅、海鲜等;居家或外出时要少接触容易致敏的物质,如尘螨、花粉等。

王正/文



■ 预防为主 ■

尿路感染是指细菌侵入尿路(包括尿道、膀胱、输尿管和肾脏)引起的炎症反应。它可发生于任何年龄段的人群,但以女性更为常见。尿路感染的症状包括尿频、尿急、尿痛、血尿、发热等,严重时可能引发肾盂肾炎、肾周围炎等并发症,对肾脏功能造成损害。

尿路感染的诊断主要依赖尿液检查和相关影像学检查。尿液检查包括尿常规、尿培养等,可以判断尿液中是否存在细菌及其种类,为治疗提供科学依据。影像学检查,如泌尿系统B超、CT等,有助于了解尿路的结构和功能,以及是否存在结石、梗阻等异常情况。

尿路感染的治疗主要包括药物治疗和非药物治疗两部分。

药物治疗根据尿培养结果,选择敏感的抗生素进行治

如何预防尿路感染

疗。常用的抗生素包括头孢类、青霉素类、喹诺酮类等。治疗过程中要注意用药剂量和疗程,避免滥用抗生素,以免产生耐药性。

非药物治疗方面,对于轻度尿路感染或辅助治疗,可以采取物理疗法,如热敷、坐浴等,以缓解疼痛和不适。还要注意休息,避免过度劳累,增强身体的免疫力。

预防尿路感染,建议从以下几方面做起:

饮水充足。多喝水能够增加尿量,冲刷尿路,减少细菌在尿路中的停留时间,从而降低感染风险。建议每天饮水量保持在2000毫升左右。

注意个人卫生。保持外阴部清洁,勤换内裤,减少细菌滋生的机会。

合理使用抗生素。避免长期服用抗生素,因为抗生素在杀死有害细菌的同时,也可能

破坏体内的菌群平衡,导致有益细菌减少,从而增加尿路感染的风险。

健康饮食。保持清淡饮食,多吃新鲜蔬菜和水果,少吃辛辣刺激性食物,有助于维持身体健康,降低尿路感染的风险。

避免憋尿。憋尿会导致尿液在膀胱中滞留时间过长,增加细菌繁殖的机会,从而加重尿路感染。

保持规律作息。充足的睡眠和规律的作息有助于增强身体的免疫力,减少尿路感染的发生。

适当运动。适当运动可以增强体质,提高身体的抵抗力,有助于预防尿路感染。

避免久坐。久坐会限制血液循环,增加尿路感染的风险。要适当活动,避免久坐不动。

山东省第一康复医院 李德攀

黑眼圈需对症缓解

去除黑眼圈,要先分清类型,才能“对症下药”。

皮肤松弛,眼圈发黑。随着年龄增长、皮肤松弛,眼周肌肤失去弹性,眼睛下方会逐渐形成黑色的眼圈。护肤时建议使用增强皮肤弹性的眼霜,常按摩眼周。

血液循环不畅,眼圈发青。眼周的血液如果循环不畅,会



呈现出青黑色。贫血、长期视疲劳、睡眠不足都会导致血液循环不畅。按摩面部及头皮、捂热

毛巾或戴热眼罩、做促进全身血液循环的运动可以改善。

色素沉着,眼圈发棕。常揉眼睛、紫外线照射让黑色素沉积在眼周,这是色斑的一种。建议化妆时动作轻柔,外出做好防晒。另外,如果眼周过敏、发痒、发炎,导致常揉眼睛,会使色素沉积更严重,应及时诊治。

一潘/文

五类人发烧 不适合物理降温

许多人发烧时,会采用以冰袋降温、酒精擦浴为主的物理降温方式,但物理降温对以下5类人并不适合。

1. 血液循环障碍者。正常血液循环的主要功能是向各器官、组织输送氧气和营养物质,同时不断从组织中运走二氧化碳和各种代谢产物。血液循环障碍者会有局部组织或器官血管内血液含量异常表现,如充血、淤血或缺血;局部血管壁通透性和完整性异常,如血管内成分溢出血管,表现为水肿和出血;血液性状和血管内容物的异常,包括血栓形成、栓塞和梗死。受冷会加重血液循环障碍。

2. 慢性炎症或深部化脓病灶者。如慢性关节炎、外伤挫裂伤造成的伤口化脓性感染等慢性炎症或者深部化脓病灶。皮肤受冷可使局部血流减少,妨碍炎症吸收。

3. 组织损伤、破裂、水肿者。此时受冷可导致血液循环不良,增加组织损伤,影响伤口愈合,同时影响细胞间液的吸收。对于有出血倾向的皮疹患者,或皮下出血及伴有皮肤性损害的患者,禁用酒精擦浴,否则会使出血症状加重。

4. 对冷刺激过敏者。对冷敏感的患者受冷后会打寒战,使横纹肌产热增加而影响降温效果。

5. 昏迷、感觉异常、年老体弱者。冰袋温度过低且使用时间过长时,会导致这几类患者末梢循环不好,加重血液循环障碍,若要使用,需要专人陪护。另外,冰袋降温、酒精擦浴等物理降温方式禁止用在枕后、耳后、阴囊处、胸前区、腹部、足底等区域。枕后、耳后、阴囊处易被冻伤;胸前区被冷刺激可导致心率减慢、心房纤颤、房室传导阻滞;腹部受冷易引起腹泻;足底受冷可能引起一过性冠状动脉收缩。

张晓鹏/文

图说
我们的
价值观

子也孝
孙也孝



富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

中国
中国
中国
喜

中宣部宣教局

人民日报 中国网络电视台