

■ 护理 常识 ■

春季如何科学护肤防干燥

初春时节,气温乍暖还寒,有的人会感觉皮肤紧绷干燥,严重时甚至瘙痒难耐,抓挠后落下大片皮屑,这其实是皮肤屏障在发出求救信号。

皮肤表面有一层由皮脂、汗液及角质细胞分泌物构成的皮脂膜,它就像一道天然屏障,既能减少皮肤角质层内水分的过度蒸发,维持肌肤水润状态,又能阻挡外界灰尘、细菌等有害物质的入侵。干燥的环境会使皮肤表面水分加速流失,较低的气温会抑制皮脂腺及汗腺的分泌功能,二者共同作用,就会导致皮脂膜的厚度及完整

度遭到破坏,进而使其保护能力减弱。当皮肤角质层含水量低于10%时,会出现皮肤干燥、粗糙症状;若进一步发展,可能会刺激皮肤神经末梢,引发瘙痒症状。

除环境因素外,不当的生活习惯也会加重皮肤干燥问题。许多人洗澡时习惯将水温调高,认为热水可以迅速驱散寒冷。但过高的水温会直接破坏皮脂膜,加剧皮肤表面水分的流失,让洗完澡的皮肤变得更加干燥紧绷。

防治皮肤干燥、瘙痒、脱屑问题的关键在于修复皮肤屏障、锁住水分、减少

刺激,具体可以从日常护理、生活习惯、医学干预3个方面着手。

日常护理是基础。日常做好保湿工作,洗澡后可在皮肤处于微湿润状态时,及时涂抹身体乳等保湿产品。优先选择含有凡士林、神经酰胺、透明质酸等成分的保湿产品,这些成分可以有效补充皮肤表面脂质,修复受损的皮脂膜,减少皮肤水分流失。

养成习惯是重点。洗澡频率不宜过高,一周2~3次即可,避免过度清洁。洗澡时应适当控制水温,以接近人体体温为宜,同时选择温和的清洁产品,以减

少对皮肤的刺激。长时间处在干燥的室内环境时,可使用加湿器,将室内湿度维持在50%~60%。规律作息、适度运动,能促进血液循环,提高皮肤的新陈代谢能力。

医疗干预是后盾。若皮肤已经出现较为严重的红斑、脱屑症状,甚至因抓挠导致皮肤破损时,应及时寻求医疗干预,在医生指导下选择外用的保湿修复药膏或短期使用弱效糖皮质激素药膏缓解症状,瘙痒剧烈时可口服抗组胺药物。切勿自行用药或过度搔抓,以免引发皮肤感染,加重病情。 常琦/文

手指麻木 当心腕管综合征

李女士最近两三年左手一直被麻、胀、痛所困扰,前臂、肩部也会出现同样的症状,渐渐地发展到吃饭、穿衣等基本生活都困难。李女士一直以为是颈椎病所致,去打了几次止痛的封闭针也不见效。后来,李女士到医院就诊,在完善肌电图检查后确诊为正神经重度损伤。

手腕部反复活动时,会造成此处腕横韧带肥厚,导致腕管内空间变小,正中神经受压,最终缺血导致神经损害。而正中神经支配手部的大部分感觉和运动功能,当正中神经受到压迫时,可能会导致神经支配区域的疼痛和不适。这种疼痛可能会牵涉胳膊和肩部,导致这些部位出现疼痛。从事和手部反复活动有关职业的人,如家庭妇女、经常用电脑的人、老师等人群容易被这种疾病“盯上”。

腕管综合征的主要症状是拇指、食指以及中指有明显的疼痛、无力、麻木、拿物不稳等,特别是夜间手指麻醒者很多见。若置之不理,有肌肉萎缩、劳动力丧失等风险。很多患者将其与颈椎病、风湿病混淆,容易延误病情。腕管综合征一般只会引起拇指、中指和食指三个手指麻木,而颈椎病患者除了手麻症状外,会有颈部疼痛、头晕等不适感,同时颈椎病的压迫麻木往往不像腕管综合征那么准确地压迫到正中神经上。正中神经的支配区域很固定,而颈椎病的压迫区域是模糊的,除了所有手指外,颈椎病也可能导致其他部位麻木。 丁小娟/文

身体有这些表现 警惕高尿酸

当身体有这三大表现,要警惕高尿酸。

排尿异常。尿酸过高,尿酸盐会形成结晶堆积于肾间质,导致慢性肾小管间质性肾炎,尿液的颜色、形态、颜色会发生改变,如血尿、多尿或少尿等。

关节出现肿大。当人体尿酸代谢异常,尿酸盐首先就会沉积在关节中,形成尿酸结晶,从而引起关节肿大。最明显的就是脚关节肿大,还可能伴有头痛、厌食等症状。

出现“二高”。尿酸过高时,体内葡萄糖的利用率就会降低,胰岛素功能受到限制,这样就会使过多的尿酸盐损伤胰岛细胞,导致血糖上升。另外,当尿酸过高时,还会导致血管丧失收缩、舒张功能,使血压升高,导致血压不稳定。

河南省中医院健康管理中心 杨广丽

不同人群补钙应选不同剂型

钙剂主要分为无机钙和有机钙。无机钙主要包括碳酸钙、磷酸钙。此类钙片的含钙量高、价格低,是目前临床上使用最多的钙剂。但是,无机钙水溶性小,进入人体后需经过胃酸解离成钙离子才能被人体吸收,影响胃内酸环境,当胃酸缺乏时,药物吸收就降低,容易引起胃肠道刺激症状。

有机钙包含葡萄糖酸钙、乳酸钙、醋酸钙、柠檬酸

钙、氨基酸螯合钙等。此类钙剂通常是水剂和咀嚼型。有机钙易溶于水,不需要胃酸酸化就可被小肠吸收,提高了人体对钙的吸收率,是吸收好、口感不错的钙剂。

但有机酸钙制剂的钙含量低,常用的乳酸钙的含钙量只有12.5%,葡萄糖酸钙则只有10%。

那么,如何选择适合自己的钙剂呢?

综合考虑,普通人群尽

量选择含钙量高的钙剂,如碳酸钙,虽然此类钙剂吸收率较低,但价格便宜、剂量充足,可满足每日补充剂量。

儿童选择钙剂时,应选择对胃肠刺激小、溶解度高、吸收率高的钙剂,建议选用有机钙制剂。

老年人由于身体各器官功能逐渐衰退,胃酸分泌较少,也要尽量选择水溶性较好的有机钙制剂。

王珊/文

肾功能不全者避免吃高钾水果

钾是生命所必需的矿物质之一,人体的正常血钾浓度为3.5~5.5mmol/L,血钾参与机体的糖原与蛋白质代谢,维持细胞内外渗透压及酸碱平衡,保障神经肌肉的应激性,维持心肌功能,是必不可少的元素。

高钾血症是临床上常见的电解质紊乱之一,血

钾>5.5mmol/L即可诊断为高钾血症。血液透析患者出现高钾血症的主要原因有钾摄入过多、合并感染、代谢性酸中毒、药物影响、钾排出障碍等。

一般情况下,体内90%的钾靠肾脏排泄。血液透析患者肾脏功能明显衰退,对血钾水平的调节能力也相对下降,这时就需

要从饮食上控制钾的摄入量,避免“祸从口入”。对于肾功能不全尤其是血液透析患者而言,他们的肾脏已经部分或全部丧失对钾离子的生理调节功能,摄入的钾不能被充分排出,因此在饮食中应特别注意,避免食用香蕉、猕猴桃、柿子、枣、杏等含钾高的食物。 李惠/文

图说 我们的价值观

我友善 以福人

人福我福

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

核心价值观

中宣部宣教局 人民日报 漫画增刊 中国网络电视台