

■ 护理 常识 ■

应对湿疹 做好四件事

湿疹是一种慢性疾病,分为发作期和缓解期。患者处于发作期时,可表现为急性、亚急性和慢性等不同类型的皮肤炎症性损害,需在皮肤科医生指导下规律用药。目前除了糖皮质激素和非激素类外用抗炎药之外,生物制剂、小分子口服抗炎药等对于不同严重程度的湿疹也可起到较好的缓解和控制作用。

日常护理不仅是湿疹治疗的基石,更是缓解期防止病情复发的重要保障。要

从以下几方面加以注意:

衣。尽量选择浅色、宽松的纯棉或莫代尔面料的贴身衣物,而非毛绒、蚕丝、化纤面料,以免诱发皮肤刺激或接触过敏。洗衣时漂洗彻底,避免用消毒液浸泡,以免其残留刺激皮肤。夏秋季衣物汗湿后及时更换,避免穿着湿衣物,以免摩擦刺激和增加微生物感染机会。

食。发作期适当减少刺激性食物摄入,避免饮酒。如有明确诊断的严重食物过敏,湿疹发作期也需尽量

避免摄入。不主张盲目忌口,以免造成营养不良。

住。保持环境清洁、凉爽和通风。室内环境温度避免过高,尽量保持在26℃以内,以免受热出汗损伤皮肤屏障;避免湿度过高,以免影响汗液蒸发、增加体感温度、增加霉菌等过敏原滋生的机会。动植物需尽量避免养在卧室内。

洗。温和清洗可降低皮肤微生物数量并预防继发性感染。湿疹患者日常可以使用温和的沐浴露,但不要

过度擦洗,避免用过热的水洗澡、长时间泡澡和搓澡。洗完澡之后用软毛巾轻轻拍干皮肤,避免反复摩擦。清洗皮肤并擦干后需在3分钟内全身使用无香味的霜膏类润肤产品,以改善皮肤滋润度并帮助皮肤屏障恢复。润肤露或乳液类润肤产品对湿疹患者往往滋润保护作用不足,且易增加皮肤潮湿刺激的机会,不建议作为首选应用。

北京协和医院皮肤科 舒畅

夜间肩膀酸痛
或因肩袖撞击症

朱先生前段时间运动后,肩膀一直酸痛,做理疗就会感觉舒服点。但最近症状加重,到了晚上甚至疼得无法入睡。到医院检查,结果是肩袖撞击症。

随着年龄增长,肩峰因慢性劳损会引起不同程度的退变和滑囊炎,从而导致肩关节活动受限和疼痛。

肩关节当中,肩袖最容易损伤,一旦损伤或过度运动,就会出现肩部疼痛,尤其是夜间疼痛会更加严重。如果难以指出疼痛部位,或手臂很难举过头顶,此时有可能就是肩袖撞击症的一种表现——肩袖撕裂。

一旦肩部出现这种症状,必须立刻停止锻炼,进行冷敷以缓解肩部损伤。如果保守治疗不能缓解,或治疗效果不明显,则需改变治疗方式。一般在关节镜微创手术治疗后,症状可明显缓解。

暨南大学附属第一医院骨科副主任 郑小飞

■ 用药 知识 ■

老年人发热 慎用退热栓

退热栓属于非甾体类抗炎药,对于前列腺素的合成具有抑制作用,能达到抑制体温的效果,从而起到解热的作用。它的优点是起效快,使用方便,缺点是短时间内会大量出汗,再加上有些发热的病人会恶心、呕吐、腹泻,短时间内会丢失大量体液,易发生血容量不足,导致脱水性休克。

因此,对于老人和儿童,不建议使用退热栓,体质弱的人也需谨慎使用。

即便病情需要使用,也要注意补液,补充血容量。同时需要监测电解质,及时纠正电解质紊乱。

对于发热的老年人,要密切观察其体温变化,体温不高于38摄氏度,可以服用柴胡口服液等中成药退热,或选择物理降温,如温水擦拭。体温较高的可以用冰块降温,或洗一个热水澡,通过皮肤散热来达到降温的目的。体温高于38摄氏度要及时处理,以免出现并发症,必要时需在医师指

导下用药,切勿自行用药。

如果病人使用退烧药物后出汗较多,要及时补充液体,如果胃肠道补充液体困难,需要静脉补液。此外,出汗较多时还要避免受风,及时擦干汗液或更换汗湿的衣服,避免受凉,导致病情反复。饮食要清淡,可以吃一些易消化的食物。最重要的是进行详细检查,查找发热原因,针对病因治疗。

河南省中医院肺病科 赵润杨

味觉退化 别当成正常衰老

老年人吃饭没味道、爱吃重盐重糖食物、尝不出酸甜苦辣,很多人认为是年纪大的正常现象。其实这是老年味觉退化综合征,是病理性感官退化,放任不管会影响饮食、营养和全身健康。

老年味觉退化并非单纯舌头老化。老年人味蕾萎缩、鼻腔嗅觉减退、口腔黏膜干燥、药物影响、微循环变差,都会导致味觉大

幅下降。典型表现为食不知味,偏爱重口味,总觉得口中发苦、发涩、有异味,部分老人还会出现食欲变差、挑食厌食。

一些老年人为了下饭,饮食刻意多盐、多酱、多咸菜,无形之中加重血管、肾脏负担,诱发血压波动、肠胃问题。长期营养不良、口腔清洁差、长期服药、睡眠差的老年人,味觉退化速度会明显加快。

味觉退化可以延缓改善。老年人要坚持早晚刷牙、清洁舌苔,保持口腔卫生,减少口腔炎症。饮食清淡多样化,少吃腌制品、重口味食物,多吃富含维生素的果蔬、优质蛋白。日常适度锻炼,促进全身血液循环,不要长期滥用药物。若短期内味觉明显减退、口味异常,及时就医检查。

广州市中山大学附属第一医院耳鼻喉科 林晓峰

大腿无力
先查下肢是否水肿

引起下肢无力的因素很多,首先要查看患者下肢是否水肿,水肿会引起大腿无力。如果没有水肿现象,需要做心脏彩超及抽血化验,排查是否有心功能不全等。如果患者是双腿无力,还要查看日常用药的副作用,例如降血脂的药物,可能引起体内肌酸激酶的升高,从而导致双腿无力。肌酸激酶还可能引发肌肉细胞组织损伤,严重者会有肌肉疼痛感。

中老年时期是很多疾病的高发期,为了做到疾病的早发现 and 早治疗,一定要定期体检,身体不适及时就医。

郑州市第七人民医院 心内科副主任医师 张杰

三个信号
提示听力下降

听力下降或渐进性的听力损失,在早期会有所提示。

1.不明原因的耳鸣。出现长时间或持续性的耳鸣,尤其是晚上睡觉时出现耳鸣。

2.渐进性的听力损失。如对门铃声、手机铃声反应慢。

3.情绪上的变化。与以前相比,变得不太热情。脾气变差,易暴躁甚至有抑郁倾向。

出现以上症状,建议老年人引起重视。

朱志安/文



图说
核心价值观

勤 善

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台