

编者按 每到秋冬初,患皮肤痒痒病的人就会多起来。痒痒病虽然不是什么大病,可痒起来实在令人心烦意乱,严重影响人们的休息、工作。尤其对于患有高血压、心脏病等慢性病的人来说,会因此心情不好、休息不好而使病情加重。所以,对此“小病”我们也不可等闲视之。

本期热点 痒痒是很多皮肤病的一种自觉症状。如果皮肤看上去好好的,没有起疹子,也没有颜色变化,而只是感觉痒痒,这就叫痒痒病。皮肤干燥是痒痒病的主要诱因。

冬季皮肤多痒痒 我们的皮肤除了手脚掌和黏膜,都分布有皮脂腺,皮脂腺分泌的皮脂可以给皮肤覆盖一层薄薄的脂膜。脂膜不仅可以帮助我们抵抗细菌对皮肤的侵袭,还能帮助我们有效地减少皮肤水分的蒸发,保持皮肤的湿润。有人做过实验,有完整脂膜保护的皮肤和除去脂膜保护的皮肤水分蒸发量相差75倍!
在冬天,皮脂分泌减少,脂膜对皮肤的保护作用减弱,人体皮肤水分蒸发快,容易干燥而引发痒痒病。

痒痒爱找老人的“碴儿” 老年人因为皮肤衰老,皮脂腺萎缩,皮脂分泌减少,加上老人活动少,血液循环差,皮脂的分泌功能进一步减弱,所以皮肤很容易干燥。所以,在秋冬季节老年人不要洗澡太勤,更不要用过热的水洗澡,不要用毛巾、肥皂用力搓洗,因为这样会洗掉皮肤表面的脂膜,使皮肤干燥加重,诱发或加重痒痒病。每次洗完澡后,在经常感觉痒痒的部位可适当涂抹一些含有少量油脂的润肤液、雪花膏等,这样可有效减轻痒痒。

虽然不能改变秋冬季节寒冷干燥的气候特点,但老人们可以努力改善生活、工作的小环境,比如,冬季室内采暖时不要使室温过高,运用加湿器或种植花草等方法来保持室内适宜的湿度,以减少皮肤水分的蒸发。此外,还应该养成定时定量喝水的习惯,如果总是到口渴时才喝水,人体就会经常处于缺水状态,而人体一旦缺水就会从皮肤中夺取水分,使皮肤干燥而出现痒痒病。

搔抓、烫洗不可为 治疗冬季痒痒病,重要的是患者自身要注意对皮肤的调养。痒痒与搔抓总是联在一起的,医学上对痒痒的定义是:一种引起搔抓欲望的不愉快感觉。搔抓不仅容易使皮肤破损处发生感染,而且长期反复搔抓会使局部皮肤变得肥厚、粗糙,局部的感觉神经因反复刺激而更加兴奋、敏感,使痒痒进一步加重。这样患者就会陷入越痒越抓、越抓越痒的恶性循环中。

脑血管疾病已成为中老年人的重要死因,而且其中一半是猝死——

中老年人 提防中风突袭



未雨绸缪

最近,世界卫生组织公布,我国脑卒中(俗称中风,包括出血性的脑出血、缺血性的脑梗死或脑栓塞)发病率为250/10万,居世界第二位。脑卒中的发病率随着年龄的增长而增长,但近年来,脑卒中的发病有年轻化的趋势。脑卒中发病急,致残、死亡率高,人们尤其是患有心脑血管疾病的中老年人,对它一定要提高警惕。
脑卒中的发病形式主要有以下几种,人们对其应该有基本的识别能力,这样才能更好地提防它们。
短暂性脑缺血发作(又称小中风)这是一种可逆性中风,所出现的症状,比如失语、感觉障碍、视物不清或偏盲等,一般在24小时内可以消失。它可以反复发作。过去认为,短暂性脑缺血

痒不可忍无须忍 皮肤痒痒病防治全攻略



性循环当中。所以,治疗痒痒病,患者除了要配合医生用些内服、外用药物外,还要尽量控制搔抓。如果实在痒得难忍可以轻轻拍打,或用冷水湿敷。这样经过一段时间的调养,皮肤润泽了,痒痒也就消失了。

从生理上讲,热刺激可以抑制痒感,所以痒痒病患者大多喜欢用温度高的水“烫澡”,求得暂时的舒服。殊不知,“烫澡”会严重地破坏皮肤表面的脂膜,使皮肤更干燥。而且过强的热刺激也会使局部的皮肤变得肥厚、粗糙,痒痒更严重。
另外,食用辛辣、腥发食物或饮酒也常常诱发或加重痒痒病,所以患者应避免食用辛辣刺激性的食物。

“止痒”药物莫乱用

痒痒病人常常痛苦地说,痒比痛还难受,痛可忍而痒实在难忍。现代医学对痒的研究还肤浅、很不全面,目前的研究认为,炎症介质中的组胺是引起痒和痛觉的主要物质。科学家发现,将高浓度的组胺注射到皮下可引起疼痛,若注射于表皮则引起痒痒。这说明了痒和痛之间存在着内在联系。但痒和痛又不完全一致,比如阿司匹林有止痛作用却不能止痒;相反,应用抗组胺药物能缓解部分病人的痒却不能止痛。这些说明引起痒和痛的炎症介质不仅仅是组胺,还有其他介质的作用;而且传递痛觉和痒觉的神经通路可能也不完全相同。正因为人们对痒的生理、病理机制认识尚不清楚,使得我们在拥有各种“止痛片”、“去痛片”的时候,却制不出“止痒片”、“去痒片”。

目前很多人把抗组胺药(也就是我们常说的抗过敏药)当“止痒药”来用。但抗组胺药虽然对主要由组胺致痒的过敏性皮肤病有较好的止痒作用,但它对其他疾病,如皮肤痒痒病引起的痒痒就没有明显的止痒作用了。因此,切忌把抗组胺药当止痒药来吃。

有些人在皮肤痒痒时喜欢用一些抗生素或激素类药膏涂抹,这也是不可取的。因为皮肤痒痒病并不是由感染或过敏引起的,用这些药根本没有用,而且可能会引起一些不良反应。所以,患了皮肤痒痒病应该去看一下医生,是用药物治疗,还是只需要生活调节,要由医生来决定。
笔者在多年的临床观察发现,中医在治疗皮肤痒痒病上效果还是不错的。中医认为,皮肤痒痒病多由于血虚风燥、肌肤失养,或脾虚湿蕴、外受风邪所致。根据此病机运用中药进行调理,常能收到很好的效果。另外,在秋冬季节选用橘皮、薏米、莲子、大枣、当归等健脾养血的中药做成药粥,坚持食用,对防治痒痒病也是大有裨益的。

北京中医医院皮肤科副主任医师 陈勇 图 贾宁

脑栓塞 脑栓塞也是脑血管管腔出现了狭窄或闭塞,但其病因不在脑内,而是身体其他部位的各种栓子随血流进入脑血管,阻塞脑血管而发生的。脑血栓的发病年龄一般较大,而脑栓塞的发病年

龄一般在20-40岁,且很少有短暂性脑缺血发作病史,在情绪激动的情况下容易突然发病。

脑出血 是指脑内动脉破裂出血而引起的中风,一年中以冬春寒冷季节发病率最高。大部分脑出血患者的出血部位发生在大脑半球(约80%),小部分发生在大脑和脑干。脑出血一般多无前驱症状,病人突然出现眼球运动障碍、出汗、呕吐等症状,进而出现剧烈头痛,迅速进入昏迷状态,甚至会很快死亡。

脑血管疾病现在已成为中老年人的重要死因,而且其中一半是猝死。所以,有关专家建议,中老年人必须积极治疗导致中风的源头疾病,如高血压、高血脂、高血糖、心脏病等。对半身无力、偏瘫、单眼突然黑蒙或失明、失语、眩晕、恶心、呕吐、耳鸣、暴聋及面部感觉障碍等表现,必须立刻到医院检查血压、血糖、血脂、胆固醇、眼底、心电图及心功能等指标,如发现异常要积极治疗。
文 董少广 梁静平

家庭生噪声 婴儿最受害



亲亲宝贝

各种家用电器为人们的日常生活提供了方便,也丰富了人们的精神文化生活。但是,如果使用不当或质量不好,它们便会产生噪声。另外,在家打麻将、搬动物体等,也会产生噪声。这些噪声污染会危害家庭成员特别是婴幼儿的健康。

婴幼儿的活动空间一般在室内,他们对噪声不回避也不懂预防,被动地接受噪声作用。另一方面,他们的身体尚未发育成熟,各组织器官十分娇嫩脆弱,噪声对他们的危害更大。

婴幼儿的神经系统最容易受噪声刺激,孩子常出现情绪不安、哭喊、吵闹、睡眠不好、消化不良的表现。严重的还会影响到视觉器官,引起视力减弱,识别弱光反应的时间延长,视觉的调节和眼的运动速度减慢,使眼睛对运动物体的对称平衡反应失调,色觉和视野异常。此外,噪声还可引起婴幼儿体重减轻。

如何预防室内的噪声污染



文/宋海云

呢? (1)严格控制家用电器的音量和启用时间; (2)选购噪声小、质量好的家电产品; (3)家电如有故障要及时修理,以消除噪声; (4)有条件的可在家里安装吸声、隔声设备; (5)婴幼儿睡眠休息处要离开噪声源; (6)搬物时应轻拿轻放。

据新华社消息,人们误认为糖尿病是胖人的“专利”,与瘦人无缘。日本厚生劳动省近日宣布的一项大规模调查结果表明,较瘦的男人随着饮酒量增加,患2型糖尿病的危险性会增加。
研究人员从1990年起对3万名40-60岁的人进行了为期10年的跟踪调查。结果发现,体重指数在22以下的较瘦男人,如果每日酒精摄入量取23-46克,和不喝酒的人相比,患2型糖尿病的危险性高1.9倍。如果每日酒精摄入量超过46克,患2型糖尿病的危险性会高2.9倍。

参与研究的野田光彦说,不少瘦人的胰岛素分泌能力原本就弱,而长期饮酒可使胰岛素分泌能力进一步下降。这两种因素加在一起,就增加了瘦男人患2型糖尿病的危险性。

瘦男人嗜酒更易患糖尿病

天冷咳嗽多 对症治疗莫要拖



杂症解惑

容易出现咳嗽。且一部分病人咳嗽缠绵难愈,抗菌药、止咳药都吃遍了,咳嗽就是好不了。这是什么原因呢?其实,好多咳嗽缠绵不停,是因为治不得法,没有对症下药。

要对咳嗽对症下药,先要弄清其病理。从病理上而言,咳嗽分为急性咳嗽和慢性咳嗽两种。
急性咳嗽70%-80%是由病毒引起的,也就是我们常见的“感冒咳嗽”。这种情况下,除咳嗽外还会有发热、声音嘶哑、喉痒、咯痰等症状。由于引起这种咳嗽的病原体是病毒而非细菌,所以盲目使用抗菌药不会有疗效。一部分急性咳嗽是由细菌感染引起的,常见的是链球菌感染。这种咳嗽虽然可以用抗菌药治疗,但是很多人在不知道是何种细菌感染的情况下,往往凭自己的经验,家里有什么抗菌药抓过来就用,用了不见效又赶紧换一种。这样不规范使用抗菌药,不但达不到疗效,久而久之还会产生耐药性,自然会出现咳嗽久治不愈的情况。

随着气温的下降,人群中咳嗽患者也渐渐多了起来,尤其是小儿更

慢性咳嗽多见于慢性支气管炎、肺气肿病人。这种咳嗽发作有季节性特征,一般每年都要发作2-3次,冬季是其高发期。这些病人,如果使用抗菌药不规范,或只使用止咳药,只会使自己的体质更为虚弱,令病情更趋复杂,咳嗽经久不愈。病人最好不要自行用药,应求治于医生,医生会根据情况指导患者正确使用抗菌药、止咳药、化痰药。如有必要,患者应住院调理。

一般而言,持续的干咳嗽症状如果得不到遏制而加剧,就会演变成“湿咳”,诱发肺部炎症、支气管扩张等。因此,不能忽视咳嗽久治不愈的情况,应尽快接受医生适当的诊治。

另外,咳嗽难愈者生活起居要有规律,保证充足睡眠,坚持锻炼身体,持之以恒地做些力所能及的家务劳动;外出活动时,注意勿过度劳累,要安排好时间,天气变化快、温差波动大时,要及时增减衣服,以免受凉而使病情加重。

文/韦辰

专家呼吁:

治疗妇科疾病不能“一切了之”



走出误区

据新华社消息,尽管有现代医学的宫腔镜、腹腔镜等微创治疗手段,有传统医药的有效应用,可以尽可能保全女性的子宫、卵巢等生殖器官,但我国许多医疗机构在治疗妇科疾病时,采取“一切了之”的作法仍屡见不鲜。

据了解,目前上海许多医院的妇产科,每天都要做四五台卵巢摘除或子宫全切手术。广州的一家三甲医院,子宫全切手术每天多达五六台,与剖宫产手术差不多。由于病床有限,经常是一个

子宫“全切”手术病人正在办出院手续,另一个要做“全切”的病人就住进来了。

全国名老中医、从事妇产科医教研工作近50年的俞瑾教授指出,子宫、卵巢不仅是女性的重要生殖器官,近年来的研究还发现,子宫具有内分泌功能,能产生许多活性物质,参与体内生殖、生理及病理过程。而绝经前切除子宫,即使保留卵巢,也常会引起更年期综合征、冠心病及骨质疏松症的提前出现。她说,现在对妇科疾病的治疗已经到了“手术泛滥”的地步,不管子宫内长的是不是恶性肿瘤,统统“一切了之”。事实上,有许多良性肿瘤完全没必要将子宫完全切除。据俞瑾教授介绍,她的许多病人都是带着子宫肌瘤怀孕,而且生下了健康的孩子。

上海中医药大学教授、博士生导师

何新慧还指出,“一切了之”的泛滥在很大程度上还因为手术给医院带来的经济效益,大于保守治疗的费用。一些医院甚至规定,医生必须完成多少台手术才能有提成。例如子宫肌瘤手术,其实一直有严格的手术指征要求,但现在许多医疗机构都不按标准执行。

事实上,早在30多年前,美国和瑞士等欧美国家就开始关注到子宫手术泛滥的问题。人们通过各种方法教导女性在医生建议切除子宫时应该怎样做,教导病人认识子宫切除的利与弊。通过多年的努力,现在一些欧美国家子宫切除率明显降低。

为此,我国有关专家建议,患有妇科疾病的女性在做子宫、卵巢手术前,应多咨询中、西医专家的意见,切忌过度治疗,更不要轻易动刀。但对于已经确诊的恶性肿瘤,一定要尽快手术治疗。