

健康话题

如何防治春季常见皮肤病

■王刚 刘荣荣

春季气温回升,各类细菌、病毒以及易导致人体过敏的物质相继活跃起来。皮肤受到这些物质的刺激,会出现一系列过敏反应,进而引发各种皮肤病。在此,笔者总结了一些春季易发皮肤病的防治方法,分享给大家。

季节性接触性皮炎

季节性接触性皮炎也叫过敏性皮炎,是皮肤接触过敏原而引起的皮肤炎症,主要表现为面部、手背等暴露部位出现红斑、丘疹、干燥脱屑,往往伴有瘙痒感。部分人群虽无明显皮疹,但局部皮肤受刺激后会出现蚁行感、紧绷感等情况。

规范治疗可以减轻季节性接触性皮炎症状,使皮肤保持健康状态。若仅有轻微干燥、脱屑症状,可尽量减少外界刺激(如温差骤变和干燥环境),并局部涂抹保湿霜。若出现红斑、瘙痒等不适,可遵医嘱口服二代抗组胺药物,如西替利嗪、氯雷他定、依巴斯汀等,并少量外用钙调磷酸酶抑制剂(吡美莫司乳膏或他克莫司软膏)。一般建议油性皮肤患者选择吡美莫司乳膏,中性或干性皮肤患者选择他克莫司软膏。使用初期,皮肤可能会出现轻微刺激、烧灼等不适感,3~5天后皮肤会慢慢建立耐受。不要自行使用激素药物,否则容易诱发激素依赖性皮炎。

若用药不规范、防护不到位,局部皮肤可能会出现渗出、痂皮等情况,可以用硼酸溶液、复方黄柏液或生理盐水湿敷,以缓解症状。将纱布折叠6~8层,浸泡在溶液中,以溶液浸透纱布但不滴水为宜,建议每次湿敷15~20分钟。皮肤无渗出及结痂后,可外用钙调磷酸酶抑制剂。

预防过敏性皮炎,可从以下几方面入手。

做好防护。如果明确为花粉过敏症,应避免接触过敏原。患有花粉过敏症的战友,外出时可佩戴口罩,进行室外训练时可使用鼻黏膜阻隔剂,以减少花粉等漂浮物的刺激。

注意防晒。户外训练时,尽量穿长袖衣物、戴帽子,还可在外出前30分钟涂抹防晒霜,防止紫外线直接照射。

多喝水。人体内的水分有运输、补充营养和参与机体新陈代谢的作用。



茅文宽绘

用。春季气温升高,代谢加快,更应保证水分摄入。建议成年人每天补充2~3升水,以满足机体组织器官的需求。喝水要少量、多次、勤喝,不能喝得太急太快。

调整饮食结构。多吃富含维生素A、维生素C、维生素B₂及β-胡萝卜素的新鲜水果、蔬菜及动物肝脏等,少吃光敏性食物,如莴苣、芹菜等。

保证充足睡眠。皮肤状态稳定是维持皮肤屏障功能的基础。晚上10点至次日4点,是皮肤修复的时段。建议大家尽量在晚上10点前上床睡觉。睡前适当清洁皮肤,并外涂润肤霜。

脂溢性皮炎

脂溢性皮炎是一种常见的慢性、复发性、炎症性皮肤病,多发生在皮脂腺活跃时期,常见于头部。目前,脂溢性皮炎的病因尚不明确,一般认为与马拉色菌感染、脂质代谢、免疫因素、遗传因素、皮肤屏障受损等因素有关。年轻官兵皮脂腺功能活跃、脂质代谢旺盛,加上训练时多暴露在日光或高温环境中,头皮皮肤较易受到刺激,进而引发脂溢性皮炎。

脂溢性皮炎主要有两种表现:一是非炎症性改变,一般没有明显红斑、瘙痒等不适症状,仅在头皮间有大小不一的白色头屑;二是炎症性皮疹,主要表现为头皮有红斑、表面附着白色

头屑,甚至融合成片。有的在面部、胸背部也有类似皮疹。

治疗脂溢性皮炎的药物有很多,中药和西药均可取得较好疗效。

中医辨证论治。若有上述脂溢性皮炎症状,且伴有心烦口渴、大便密结、小便赤黄、舌红苔黄等情况,可以内服清热凉血、疏风止痒的药物,外用颠倒散、皮肤康洗液等。穴位埋线、针刺加梅花针等中医疗法,对治疗脂溢性皮炎也有一定效果。

西医用药包括角质溶解剂、抗真菌治疗和抗炎药物。脂溢性皮炎患者可用角质溶解剂洗头。抗真菌治疗主要是用2%复方酮康唑洗剂洗头,并外用唑类抗真菌药物,严重者可口服伊曲康唑(使用时要避免熬夜、饮酒,同时监测肝功能)。抗炎药物以糖皮质激素为主。若毛发较短,可选择激素软膏,注意不要长期大量使用,否则会引发毛囊炎。另外,症状缓解后可逐渐减量。脂溢性皮炎非常顽固,且容易复发,可以遵医嘱联合使用上述药物。若医疗条件允许,也可以选择物理疗法作为辅助治疗。物理疗法包括红光、窄谱中波紫外线、艾拉光动力等。

如何预防脂溢性皮炎发生?建议战友们在日常生活中注意以下几点。

注意洗头的频率和方法。有头屑多、头痒问题的人群,可勤洗头。洗头时要用温水洗,不能用碱性太强的洗发水。长期使用碱性洗发水,容易使皮肤角质化,诱发头屑。洗完头后及

时吹干,不要长时间湿发,否则容易造成毛囊皮脂腺堵塞,加重脂溢性皮炎症状。

饮食清淡。大量摄入油脂含量高的食物,会使体内油脂分泌旺盛,从而加重头痒头屑症状。

规律作息。不熬夜、适当运动,可以让身体内环境保持稳定,对预防脂溢性皮炎有好处。

胆碱能性荨麻疹

荨麻疹又称“风疙瘩”,主要表现为瘙痒性红斑、风团,几分钟或数小时内可自行消退,但易反复。春季早晚温差较大,空气中飘浮物成分增多,较易使人出现荨麻疹症状。

荨麻疹有很多类型。其中,胆碱能性荨麻疹在官兵中较为常见。胆碱能性荨麻疹大多是由于身体核心温度升高,激发出周围环绕红晕的点状风团(直径1~2mm),并伴有刺痛、瘙痒或烧灼感。虽然胆碱能性荨麻疹的皮疹症状会自行消退,但因常见,且难以规避,导致其反复发作,严重影响患者生活质量。而且,部分患者还可能并发血管性水肿、呼吸道症状,甚至全身过敏反应。

胆碱能性荨麻疹的总体治疗原则是有效规避诱因,积极对症治疗。建议荨麻疹患者注意以下几点:避免进食辛辣刺激性食物和饮料,避免进食过热的食物和饮料;避免饮酒;避免高于诱发阈温度的热水浴;远离热源(如散热器、明火、电热毯、吹风机等),尽量避免接触过热的物品;尽量避免引起出汗和导致身体温度升高的因素,如紧张、情绪激动等。

如果出现胆碱能性荨麻疹相关症状,可以安静下来或到温度低的环境,使机体温度下降。若感觉瘙痒难耐,可以遵医嘱口服左西替利嗪。如果荨麻疹病程中突然出现症状加重的情况,如伴有心血管症状(如心悸、血压下降等)或呼吸道症状(如憋气、呼吸困难等),可能存在严重过敏反应,应及时给予肾上腺素或短期系统使用糖皮质激素等进行急救处理。

春季是皮肤病的高发季节,建议战友们在春季做好防护。一旦出现皮肤疾病相关症状,不要过于惊慌,也不要盲目用药,应及时到正规医院皮肤科接受专业有效的诊治。

健康讲座

打呼噜是日常生活中一种常见的现象。有的人认为,打呼噜是睡得香的表现。实际上,睡觉打呼噜隐藏着健康危机。如果睡觉时经常打呼噜,且伴随呼吸暂停、白天困倦、记忆力下降等症状,很可能是睡眠呼吸暂停综合征,不仅严重影响睡眠质量,还会增加脑中风、高血压、心脏病、内分泌疾病等疾病的发病风险。

睡眠呼吸暂停综合征,简称鼾症,是指每晚7小时的睡眠中,呼吸暂停反复发作30次以上或睡眠呼吸紊乱指数在5次/小时以上,导致睡眠中断,出现睡眠障碍或白天嗜睡病理现象。睡觉时,软腭和舌部肌肉放松,会使气道变窄。当气流通过狭窄的气道时,会产生震动的声音,也就是呼噜声。若因软腭塌陷、扁桃体肥大等因素,导致睡觉时气道更加狭窄,就会出现气道完全塌陷和闭锁的情况,此时呼吸就会中断,也就是我们常说的呼吸暂停。

根据发病机理,睡眠呼吸暂停综合征可分为阻塞型、中枢型和混合型。其中,阻塞型睡眠呼吸暂停综合征在临床上较为常见。阻塞型睡眠呼吸暂停综合征主要诱发因素包括以下4种:①患有可以引起或加重上呼吸道狭窄的疾病,如扁桃体肥大、鼻息肉、鼻中隔偏曲、舌根淋巴组织增生、下颌畸形、慢性鼻炎、鼻窦炎等。②患有甲状腺功能减退、肢端肥大症等内分泌系统疾病。③饮酒、吸烟及服用镇静安眠药等,可能会引起呼吸道炎症增生或抑制呼吸,从而加重打鼾和呼吸暂停的情况。④随着年龄增长,神经肌肉功能减退,打鼾的发病率也会上升。

睡眠呼吸暂停综合征包括白天症状和夜间症状。白天症状主要包括:困乏嗜睡,严重的甚至会在开车时睡着,从而增加交通事故的发生率;晨起头痛;注意力不集中、记忆力和判断力下降;烦躁、焦虑、易激动等。夜间症状包括:睡眠中打鼾,且鼾声不均匀,出现张口呼吸、咳嗽等现象;憋气,呼吸暂停后憋醒,常伴有四肢抖动或突然坐起,且感觉心慌、胸闷或胸前区不适;睡觉时出汗较多,颈部、胸部较为明显;夜尿增多,频繁起夜。

需要注意的是,如果出现上述情况,应及时就医,通过检查明确是否为鼾症。多导睡眠监测,是诊断鼾症的重要依据。鼻咽腔查体和电子(纤维)鼻咽镜检查,可以评估鼾症的严重程度和引起鼾症的原因,比如是否有鼻甲肥大、扁桃体肥大等上气道狭窄的情况。如果检查后确诊为睡眠呼吸暂停综合征,应根据检查结果进行针对性治疗。

患上鼾症后应及时治疗,否则会导致长期低血氧,甚至造成全身重要脏器功能受损。阻塞型和混合型睡眠呼吸暂停综合征,一般以手术治疗为主。中枢型和不适宜手术的患者,可选择佩戴呼吸机等非手术治疗的方式。目前,临床上常用的治疗方法有以下几种:①建立良好的生活习惯。睡眠时采取侧卧位、戒烟酒、保持健康体重等,有助于减轻鼾声,防止呼吸暂停。②持续正压通气呼吸机治疗。该治疗方法是一种疗

藏在呼噜里的健康危机

■赵大庆 刘婷婷

效肯定、无创、安全的治疗方式,适用于不同严重程度的睡眠呼吸暂停综合征患者,是中、重度患者和伴有高血压、心脏病等疾病患者的首选治疗措施。需要注意的是,该治疗方法必须在专科医生的指导下进行。③口腔矫治器。口腔矫治器适用于单纯打鼾或轻度睡眠呼吸暂停综合征的患者,需要在牙科医生的指导下进行。老年人及牙齿有松动和有口腔疾病的患者,不宜使用。④外科手术治疗。鼻腔、咽喉等上气道有明显狭窄的患者,可采用等离子刀或激光辅助悬雍垂咽成形术、舌根消融术、鼻内窥镜下鼻中隔偏曲矫正和鼻甲部分切除等手术治疗方式。⑤经颅神经肌肉电刺激治疗。刺激舌下神经、舌骨肌群及咽肌群,可使舌体前移、上气道肌肉张力增强,从而使咽部塌陷减轻。⑥吞咽康复治疗。吞咽康复治疗,可以通过一些锻炼口腔肌肉的动作,增加舌体、舌根、咽缩肌等肌肉的紧张性及协调性,从而改善舌根后坠、软腭塌陷等问题,提高上气道通畅性。

良好的睡眠是维护身体健康的基石。如果自己或身边人睡眠中出现异常打鼾的情况,建议及时到正规医院就诊,早日接受规范治疗。

清明时节话“三防”

■杨瑾



姜晨绘

节气与健康

清明是二十四节气中的第5个节气,也是中国传统节气之一。清明时节,气温回升,多风多雨,昼夜温差较大。根据清明的节气特点,建议大家做好“三防”:防伤风感冒、防花粉过敏、防情绪低落。

防伤风感冒。清明断雪,谷雨断霜。清明时节,天气转暖,不少人迫不及待地脱去厚厚的冬装。但此时早晚温差较大,如果过快减衣,容易患上伤风感冒。因此,建议在清明前后做到“三常”,以避免伤风感冒发生。

常备外套。外出时最好携带厚外套,以备不时之需。清明过后,大家一般会换上春装。建议颈椎不好的人群,不要过早穿低领衫。当感觉颈部肌肉酸痛时,可系上围巾或用热水袋热敷。

常按风池。风池穴位于颈后枕骨下两侧凹陷处。常按风池穴,可起到祛风、清热、降火的作用。建议每次按压30下,每天多次,以按压处稍微有发热与酸胀感为宜。

常饮温水。常饮温水可改善血液循环,促进新陈代谢,有助于预防感冒。注意不要等到口渴时再喝水。因为口渴时,机体已经处于缺水状态。此外,每日还可饮用一杯菊花枸杞茶,能起到疏风散热、清肝明目的作用。

防花粉过敏。清明时节,空气中花粉浓度较高,过敏体质的人群吸入后极易诱发过敏性疾病,如过敏性哮喘、过敏性鼻炎、荨麻疹等。建议过敏体质人群在清明前后做好防护,避免接触可能引发过敏的环境,如避免到花粉、柳絮、杂草较多的地方,外出时戴上口罩、帽子,穿着长袖衣裤;使用加湿器增加室内空气湿度,减少扬尘;少食用海产品、竹笋、羊肉等发物。

一旦发生过敏性疾病,应尽快求

助专科医生,并遵医嘱治疗。服药时注意以下3点:①科学使用激素药物。有的患者认为激素对身体损伤较大,拒绝使用激素药物。其实,过敏性鼻炎、荨麻疹等疾病,有时需要使用激素药物进行辅助治疗。因此,建议过敏性鼻炎患者在医生指导下科学使用激素药物。②不要盲目用药。抗过敏药通常为处方药,必须在医生指导下用药。③不要随意停药。有的患者感觉症状有所缓解时,便即刻停药。随

意停药可能导致病情反复甚至加重,建议过敏性患者遵医嘱减药或停药。

此外,过敏体质者可有意识记录自己患病的时间、地点、原因及症状加重的原因等,分析发病规律,从而做好自我管理。

防情绪低落。清明时节,有的人容易出现闷闷不乐、焦虑不安、无缘无故叹气等情绪低落的情况,这便是中医说的“肝气不舒”。心情抑郁会导致肝气郁滞,容易引发精神类疾病、肝病、心脑血管类疾病。建议在清明前后做到“三忌”,以保持稳定的情绪状态。

忌宅。中医认为,春季与肝相对应。肝可以调节全身气血运行,发挥“主疏泄”的功能。如果肝“主疏泄”的功能失常,体内阳气得不到散发,就会出现肝气郁积的情况,影响人体正常运作。建议大家清明前后多外出活动,既有助于肝气疏泄,还可调适心情。

忌静。久坐不动、久视不移、久睡不起,都不利于春季体内阳气生发。建议大家清明时节适当运动。体质较弱的人群,可选择散步、慢跑、八段锦、打太极拳等活动,改善身体和心理状态。

忌怒。怒易使肝气过旺,导致心火亢盛,主要表现为失眠多梦、血压波动等。肝气过旺还会影响脾胃运化,不利于食物的消化吸收,从而引发各种疾病。建议大家尽量保持平和的心态,烦躁焦虑时要及时宣泄。此外,还可以吃一些理气解郁、调理脾胃的食物,如橙子、陈皮、荞麦等。



近日,解放军总医院第一医学中心援疆医疗队开展健康巡诊活动,为边防官兵送医送药、进行健康检查。图为医疗队军医为官兵提供健康指导。

张庆奎摄