

# 如何应对猖狂的冬季湿疹

王奔

每年10月到次年4月,是北方气候相对干燥的月份,也是湿疹好发的时间。湿疹反反复复,痒痒难耐,使湿疹患者痛苦不堪。但是作为皮肤科医生,我得提醒大家,防治湿疹的路上,可别走这些“岔路”。

**1.得湿疹是因为潮湿?**常有患者认为,湿疹就是因为环境潮湿造成的,因此皮肤保持干燥就会好得快。其实,湿疹是由于其具有渗出的倾向而得名。相反的,湿疹皮肤很怕干,要经常保持滋润。比如老年人常见的湿疹类型,乏脂性湿疹,就是在皮肤干燥的基础上出现瘙痒症状,并发红斑、丘疹、肥厚、脱屑、抓痕及血痂等。发病原因往往与气候干燥,皮肤分泌汗液、皮脂等润肤成分减少等有关。所以保湿是湿疹皮肤护理的基础,在选择润肤产品时,应选择霜、乳膏等剂型。轻度湿疹患者用低敏护肤霜保持皮肤湿润即可控制症状;对中重度的湿疹患者来说,在保湿的同时还要配合外用激素或钙调磷酸酶抑制剂;若皮肤有伤口,且合并细菌或真菌感染,要联合抗细菌、真菌感染药膏。

**2.湿疹可以断根?**几乎每天都有患者问我,治湿疹的特效药是什么?怎样断根?但遗憾的是,目前没有任何一种药能够根治湿疹。我们能做的是减少湿疹复发,延长缓解期时间,控制湿疹向严重程度



进展。

**3.湿疹要忌口吗?**得了湿疹之后,确实有很多因素会诱发或加重湿疹症状,使其反复发生:如食物中的蛋白质(鱼、虾、蛋、牛奶等)、接触的化学物质(洗浴用品、护肤品、清洁剂等)、化纤物品、毛织品、动物皮革制品、植物花粉、日光照射、温度高、穿太多、天气寒冷等。其中食物确实是个比较普遍的问题,但笼统地认为得了湿疹就要忌口是不可取的。若怀疑湿疹与食物过敏相关,可以记食物日记,从中找出湿疹复发或加重与进食之间的关系,再进行忌食。

**4.激素有副作用?**国内外的临床经验已经证明,对于中重度湿疹患者来说,合理选用外用激素药膏是首选疗法。激素药物

的副作用通常是在长期大量的口服后才能出现,且不良反应局限于皮肤,主要表现为皮肤变薄或色素沉着。另外,即使不用激素药膏,恢复期的湿疹部位皮肤在也可能出现色素沉着,因而并不一定都是激素造成的色斑。

冬季干燥,要想减少湿疹复发,做好这几点很重要。**1.**要选择保湿效果好、不过敏的润肤霜,每日足量、多次地涂抹皮肤。即便湿疹不发作,皮肤不干燥,也该每日搽润肤霜。另外,要及时修剪指甲,避免长指甲抓破皮肤,加重湿疹。

**2.**如果肌肤感觉干燥、瘙痒,患者可多吃富含维生素A的食物,如茴香、胡萝卜、菠菜等。水果水分充足且富含多种维生素,如苹果、香蕉、梨等,有润肺生津、养阴润燥的功效。

**3.**暖气会使室内温度高于室外温度,从而加速皮肤水分流失,使皮肤纤维失去韧性、刺激痒觉神经,严重者还会患上乏脂性湿疹。因此建议患者多喝水,并在暖气片上放盆水或购置加湿器,增加空气湿度。

**4.**洗澡时间不宜过长,否则会造成皮肤脱水、皮脂丢失。温泉的水温一般较高,且含有大量矿物质,对过敏体质及皮肤病患者很不利。

## 健康话题

## 转头后耳鸣可能啥问题

袁宝玉

**读者陈先生问:**我今年81岁,血糖稍高但可控,右肾有囊肿,伴有脂肪肝。8年前,我仰睡翻身时,头稍微一转,就突然觉得头颈部的一根筋“咔”地一下,像断了一样,即刻就感觉耳鸣(也许是脑鸣),昼夜不停。白天稍微轻一些,夜里躺下最厉害。请问这可能是什么病,该去什么科检查?

**专家解答:**根据描述,目前考虑可能是颈椎病引起的。耳鸣是颈椎病的常见症状之一,较少单独存在,一般还有颈部酸痛不适,颈椎活动受限或头痛等症状。造成耳鸣的原因很多,且病因复杂,如果仅仅是出现耳鸣,并无颈痛不适、头痛等其他症状,就可能忽略对颈椎病的考虑。颈椎病主要有四种类型,神经根型、脊髓型、血管型和交感型,该患者颈椎病分型可能是交感神经型。交感神经受刺激后会引发血管收缩,导致耳鸣,建议去神经内科就诊。

为防颈椎病导致耳鸣,日常生活中应做到:姿势端正,减少对颈椎的损害;注意保暖,受凉可致局部血液循环不畅,容易累积身体代谢废物,引起疼痛;均衡饮食,避免肥胖,以免加重颈椎的负担,为颈椎病埋下隐患;加强锻炼,促进血液循环,缓解肌肉疲劳。

## 专家释疑



## 热水泡脚,险些截肢

李丽珊

最近寒潮频繁,不少人冷得被窝都不爱出,因此热水泡脚又成了“心头好”。最近李先生用热水泡脚,没想到双脚差点没了。

李先生8年前被当地医院诊断为2型糖尿病,然而他并不重视。碰到哪里不舒服了,他就喜欢推个拿、泡个脚。最近气温骤降,他更是热衷用滚烫的水泡脚,觉得这样才舒服。不料第二天早上起床,李先生发现自己双侧脚趾、脚裸出现了很多水泡。李先生自己拿针将水泡挑破了。但此后,病情的进展却开始一发不可收拾,双脚皮肤逐渐溃烂、发黑。李先生心慌,这才前来就医。

专家介绍,糖尿病患者长期血糖偏高,血管内皮逐渐破坏,导致血管腔狭窄、血流速度下降,容易形成血栓,造成足部缺血、缺氧。周围神经病变让感知力下降,更易受伤。而当足部溃烂受伤时,足部组织的高糖就是滋养细菌的天然养料。

## 关注三高

对于糖尿病足部溃疡的

患者,泡脚可要小心加小心。**1.**每日用温水(约37℃~40℃)泡脚5~10分钟,用手试水温合适后再泡,洗净后用柔软毛巾轻轻擦干,注意保持足趾间清洁;**2.**清洁足部后仔细检查足趾间、足底等易受压部位有无皲裂、破损、水泡等,注意足背动脉搏动及足部皮肤感觉;**3.**皮肤干燥者需在清洁足部后涂抹润肤膏,但足趾间不宜涂抹;**4.**用手掌轻轻按摩双足,从足尖开始,一直到腿,双足分别按摩3~5分钟,切忌在足浴按摩场所按摩足部。

当然,早期发现和预防更是尤为重要。专家提醒,糖尿病足部溃疡的初期症状很容易被患者忽视,临床多表现为肢端皮肤发冷、麻木、刺痛、灼热或皮肤感觉迟钝等。严重一点的患者,皮肤会出现水泡、冻疮样、烫伤样等皮肤浅表性溃疡等。一旦此时没有及时干预,就很可能出现感染、坏疽,导致截肢,甚至致命。

最后,为帮助糖友们预防糖尿病足部溃烂,专家为大家总结了几个日常注意事项:**1.**积极控制血糖;**2.**切勿使用热水袋;**3.**每年做一次下肢血管彩超,了解血管情况;**4.**注意足部保暖,选择合适的鞋袜,定期修剪趾甲;**5.**如出现足部皮肤损伤、水泡时,需及时就诊,不宜自行处理;**6.**足部皮肤瘙痒或患有足癣时,切勿搔抓,可使用抗生素软膏涂抹局部皮肤感染处,并及时就医;**7.**戒烟,烟草中的尼古丁可使血管收缩,加重肢端缺血程度;吸烟产生的一氧化碳等物质还会影响正常代谢,加重肢端缺氧状态。



## 鱼香菜系多“三高”

郝敏

现在烧菜方式越来越多,其中鱼香茄条、鱼香肉丝、鱼香豆腐等因色泽红亮、咸甜酸辣兼备、葱姜蒜辛香突出备受人们喜爱。鱼香菜系具有鱼香味,但其味并不来自“鱼”,而是泡红辣椒、葱、姜、蒜、糖、盐、酱油等调味品调制而成,具有咸、甜、酸、辣、鲜、香等特点。从营养学角度看,鱼香菜系是典型高油、高糖、高盐的“三高”中国菜。

**高油:**常见的鱼香做法有烹汁入味法、淋汁烹调法、烧制烹饪法。用热油爆香配料,用水淀粉勾芡包裹肉类炸制或大火爆炒,以及用芡粉收汁让香味和脂肪浓缩后完成。配菜方面,茄子、土豆等易入味的食材也会将炒菜油部分吸附,最终形成盘底有厚厚一层油的菜肴,增加了油脂摄入。

**高盐:**为了达到鱼香菜咸、鲜、香的目的,除了盐和味精等富含钠离子的调料,还需加入其他更为丰富的调料,如郫县豆瓣酱、酱油等,含盐量也比较高。部分食材还需提前加盐腌制。因此盐腌加酱料使这道菜含盐量直线飙升。

**高糖:**为了增加甜味,鱼香菜系会加入大量糖,但甜味能降低咸味,因此可能加入更多的盐来突出咸味,导致摄入更多的盐。

想做更健康的鱼香菜,建议:**1.**准备升温稳定、密封性好的不粘锅,以更好地控制油温、减少油量;**2.**调味可考虑使用低盐酱油、低盐豆瓣酱,并减少糖的用量。尽量减少勾芡,如需勾芡,可使用绿豆淀粉或者少量藕粉,少用玉米或土豆淀粉;**3.**丰富配菜种类,如笋尖、木耳、胡萝卜、莴笋等,它们不会影响味道但会丰富菜品营养。

鱼香菜本是“三高”中餐,尤其在餐馆我们只追求色香味,隐患更大。因为其具有咸、甜、辣的特点,容易下饭,无形摄入更多的主食。同时摄入大量碳水化合物和油脂让大脑分泌多巴胺而兴奋,缓解压力感到满足,不知不觉饮食过量。追求美味要兼顾健康,故需要控制食用的分量。还要减少吃的次数,并尽量搭配相对清淡菜品弥补鱼香菜系的不足。

## 健康饮食



## 减少饮酒有助戒烟

李悦康

无论如何都戒不了烟,不妨先试着从减少饮酒开始。根据美国的一项新研究,少喝酒不仅对肝脏好,还有助于戒烟。

为搞清楚喝酒与吸烟间的连带关系,美国俄勒冈州立大学研究团队以22名数周内每天吸烟且喝酒者为对象进行试验。他们发现,参试者将每周的平均饮酒量减少3/4时,他们体内的尼古丁代谢速率直线下降。过去已有研究表明,戒烟能否成功在很大程度上取决于身体对尼古丁的代谢能力。尼古丁代谢速率高的人吸烟量更大,戒烟的难度也大。研究人员因此得出结论——减少饮酒确实有助于戒烟。

该研究第一作者、俄勒冈州立大学助理教授莎拉·德莫迪指出,吸烟、饮酒二者可谓“狼狈为奸”,戒除烟瘾与治疗酗酒最好同时进行。目前,她的团队正着手准备开展一项吸烟和饮酒关联性的新研究,希望招募同时

## 医学发现

是“大烟枪”的“酒鬼”参与进来,以便找到减少饮酒量的干预措施。

