

冬季皮肤病因干燥症状加重

毓璜顶医院专家支招:保湿是关键

YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 王婧 摄影报道

进入冬季,空气中的水分含量下降,加上室内供暖,使得皮肤暴露部位水分容易丢失,同时人体新陈代谢逐渐减慢,汗腺和皮脂腺分泌减少,使皮肤表面上的水分和油分也跟着减少。很多人出现了皮肤干燥瘙痒,更有甚者,还出现皮炎、口唇干燥等各种问题。

搔抓易引发局部皮肤感染

“有的人没有根据季节变化调整对自身皮肤的护理,有的人为了取暖,在房间内使用了取暖器,也有的人热衷于去除皮肤角质或者过度护肤。这些都会导致皮肤屏障不同程度受损,局部皮肤保护层被破坏后又可持续加重皮肤干燥脱屑等问题,使人感觉到皮肤瘙痒不适,进而会反复搔抓皮肤,受刺激后的皮肤也会变得更加薄弱,一旦有小的裂隙、创口,就有可能受到微生物的浸润,引发局部皮肤感染。”近日,烟台毓璜顶医院皮肤一科主任曲燕在接受记者采访时表示,“特定皮肤病要对症治疗,如果处理不当,就会‘雪上加霜’。”

特应性皮炎、玫瑰痤疮、脂溢性皮炎、银屑病等都会因干燥而加重症状,对于这些“问题皮肤”,首先要加强皮肤保湿。“对于基础的皮肤护理,我们建议在



日常护肤步骤中,加入保湿效果更佳、质地更加粘稠的护肤产品,尽量减少取暖器的使用,或者适时地使用加湿器。养

成保湿护肤的良好习惯。”曲燕告诉记者,除了保湿之外,还需针对各种皮肤病采取相应的干预措施。

尽量保持舒适的温度和湿度

对于特应性皮炎患者,积极修复皮肤屏障尤为重要。“患者尽量做到保持舒适的温度和湿度,洗浴的时间不宜过长、水温不宜过高,洗浴之后立即擦干,周身涂抹含有透明质酸或神经酰胺的护肤品。患者要建立长期护肤的理念。”

玫瑰痤疮患者在秋冬季外出时要注意防护,做好物理防晒以防强光的剧烈照射;减少过冷过热的刺激,同时清淡饮食,避免食物带来的刺激,日常使用含有透明质酸或神经酰胺的护肤产品以减少皮肤的红肿不适。当皮肤的

炎症较为严重时,可以咨询专业医生,必要时可外用抗菌消炎药物。

脂溢性皮炎患者进入秋冬季后,一方面可以使用加湿器增加环境湿度;另一方面要注意减少局部的刺激,可选用温和的具有一定控油功效的洁面产品和温水清洗,采用柔和的保湿护肤产品以减少药物带来的不良反应。

银屑病患者在寒冷季节应预防性地增加润肤剂的使用,这样可以在一定程度上减少银屑病的再发。尤其在使用了具有一定剥脱性作用的药物或

进行了某些使皮肤干燥的治疗时,润肤剂能够减少皮肤的刺激性和不适。

“总之,皮肤是人体的第一道屏障,是隔绝外界刺激、维系机体稳定的重要器官。”她表示,“季节的更迭、环境的改变,加上个体的易感性,都会导致皮肤屏障的损害,进而诱发各种各样恼人的皮肤病和不良的皮肤状态。基于以上介绍,我们就能认识到皮肤保湿滋润的重要性,真正做到认识自己、接纳自己、呵护自己。”

适量吃黑巧克力可降低患糖尿病风险

一项研究显示,每周吃不少于140克黑巧克力或与患2型糖尿病风险降低存在关联。

据报道,哈佛大学陈曾熙公共卫生学院研究人员分析了三项长达二三十年的涉及饮食习惯的调查,并统计了调查对象中超过11万名巧克力爱好者食用黑巧克力和牛奶巧克力的情况。

研究人员发现,与很少或从不吃巧克力的人相比,每周至少吃140克任何类型巧克力的人患2型糖尿病的几率降低10%;每周至少吃140克黑巧克力的人患2型糖尿病风险降低21%。然而,长期只食用牛奶巧克力并不会显著降低患糖尿病风险,还会导致体重增加。

研究人员解释说,关键是黑巧克力含有更多的可可,而可可含有大量黄烷醇。先前的动物及小规模人体实验显示,黄烷醇能够改善胰岛素敏感性,减少氧化应激和炎症反应,所有这些都属于糖尿病病理生理学的组成部分。

但研究人员也指出,他们的研究结果虽然显示吃黑巧克力与2型糖尿病患病风险降低之间存在关联,但不能证明二者之间存在因果关系。

另外,研究具有一定局限性:参加研究的都是年纪较大的成年白种人,且巧克力的消费量相对较低。

有专家认为,巧克力是糖果,含有糖分,不鼓励健康人群为了更好地控制血糖去食用巧克力,而可以通过其他来源,如蓝莓、黑莓等深色浆果以及石榴、苹果和茶等摄入黄烷醇。但如果是巧克力爱好者,那么每周少量吃一些黑巧克力也无妨。 据新华社

儿童呼吸道感染进入高发期 如何防治?

近日,受入冬冷空气影响,各地呼吸道疾病进入高发期。为何儿童在秋冬季节易患呼吸道疾病?应该如何预防感染?发现呼吸道症状后应如何处置?

发热无缓解应及时就诊

“秋冬本来就是儿童呼吸道感染的高发季节,除了因未及时增加衣物着凉导致免疫力下降以外,流感病毒、呼吸道合胞病毒、肺炎支原体等呼吸道疾病的病原体在秋冬季节也较为活跃,一旦感染人体,能引起一系列疾病。”上海市儿童医院急诊科主任、主任医师黄玉娟表示,由于儿

童的呼吸道相对短且狭窄,黏膜柔软,血管丰富,免疫功能尚未完全成熟,因此对病原体的抵抗力更弱。

黄玉娟表示,相比去年,支原体感染及支原体肺炎目前仍处于散发流行中,发病率相对稳定或略有下降。值得注意的是,与既往肺炎支原体感染多见于5岁以上儿

童的特点不同,今年低年龄儿童感染例数亦较多见。黄玉娟建议,如果孩子发热3至4天仍无缓解迹象,且咳嗽逐渐增多,建议及时到医院复诊,完善血常规、C反应蛋白、胸片、肺炎支原体核酸及耐药位点检测,明确诊断,有效治疗,改善预后。

量运动和良好心态,增强机体免疫力,降低感染风险。”黄玉娟说。

此外,每年接种流感疫苗是预防流感最有效的措施。除儿童外,老年人、孕妇、慢性病患者、医务人员等重点人群也可通过接种疫苗有效减少感染、发病和发生重症的风险。

避免前往人员密集的公共场所

鼻病毒引发的轻症感冒虽然短期内即可自愈,但近年来也出现了不少鼻病毒导致重症肺炎的临床病例,故仍需要引起足够重视,预防感染。可以使用生理性海水喷雾冲洗鼻腔,从而有效去除鼻腔内的污垢、过敏原和病菌等有害因子,起到防

护和治疗的效果。

“为防止病原体感染,应当避免前往人员密集及通风不好的公共场所,若处于这类场所,应科学佩戴口罩。日常生活中,应勤用流动的水洗手,不用脏手触摸眼、鼻或口,保证睡眠充足、均衡饮食、适

不建议自行给予抗菌药物治疗

在呼吸道疾病高发期,儿童如果出现发热症状,需要第一时间赶往医院吗?

上海市儿童医院呼吸科副主任顾浩翔表示:“如果发热时间不足12小时,血常规、C反应蛋白等炎症指标或病原往往可能尚未测得异常。”他建议,如果患儿体温可控,热退时精神反应良好,可以暂时居家观察处理;如果发热超过24小时仍有反复,需要依赖退热药物才能维持或接近正

常体温,则建议前往医院进行血常规及病原学检测。

此外,儿童呼吸道疾病治疗应避免抗生素滥用。在未明确病原或已排除细菌感染的情况下,不建议自行给予抗菌药物治疗。对于症状较重的感染儿童,应在医师指导下,结合实际情况,有依据、有目的地使用抗感染治疗药物。

据新华社



轻度肥胖的脑卒中患者出院时残疾比例更低

日本一项大规模数据调查分析显示,因缺血性脑卒中住院的患者中,体重超标甚至轻度肥胖的患者,出院时残疾的比例比标准体重的患者更低。

日本神户大学最近发布新闻公报说,来自该校和大阪保健医疗大学等机构的研究人员,以一个心血管疾病诊断数据库登记的数据为基础,分析了52万多名脑卒中患者的数据。这些患者年龄中间值为77岁,男性占58.6%。

研究人员采用体质指数(BMI)来衡量患者的胖瘦程度。根据世界卫生组织对亚洲人体质指数的定义,将小于18.5的患者划为消瘦型,18.5至23为标准体重,23至25为超重,25至30为轻度肥胖,30以上为重度肥胖。

分析结果显示,所有研究对象中有45.7%的患者出院时有残疾。具体来看,体质指数在22.1至27.5之间的患者,出院时有残疾的比例最低,其中体质指数为24.7的患者最低。

公报说,本项研究显示,相较于标准体型,偏胖反而更有利于避免脑卒中后的残疾。人随着年龄增加,体重容易下降,本项研究也显示了老年人维持一定体重的重要性。

据新华社