

# 4岁童患特异性皮炎半年没长个

医生提醒,儿童的发病率明显高于成人

本报讯(YMG全媒体记者 林媛 通讯员 栾秀玲)近日,记者从烟台山医院皮肤科获悉,因日晒、风吹、杨柳絮等造成的皮肤问题使门诊量明显增多,过敏和特异性皮炎患者挤满了皮肤科。

周日上午,烟台山医院二楼皮肤科门诊候诊厅的几十



张椅子全部被坐满,还有好多市民站着等候。

“今年进入春季后,门诊量只增不减。从‘五一’假期至今,门诊量达到了饱和状态,很多市民想挂当天的号挂不上。”烟台山医院皮肤科主任马海丽告诉记者,皮肤过敏的患者最多,中重度特异性皮炎患者数量明显增多。

“特异性皮炎曾经一直被作为单纯的皮肤病诊治,近几年来,国家已经将其作为全身性的系统性疾病诊治和防范。”马海丽说,该病主要表现为慢性湿疹样皮损、全身皮肤干燥、反复发作,并且伴发剧烈瘙痒。如果不及时干预,会出现过敏性鼻炎、哮喘等其他系统过敏性疾病,甚至会导致“慢阻肺”。

据了解,儿童的发病率明显高于成

人,婴幼儿的发病率高达30%。“前些日子,一妈妈带4岁女孩问诊。孩子因为特异性皮炎皮损和严重瘙痒,长期睡眠障碍,半年时间身高、体重‘原地不动’。妈妈带孩子寻医,来我这儿确诊并规范治疗后,孩子皮肤问题解决了,睡眠改善了,身高长了,体重也增加了。”

马海丽说,特异性皮炎不应被忽视,“它发病率高、重症多、严重影响患者的心健康,如果医生不能在第一时间正确诊治,往往会延误病情。”烟台山医院皮肤科非常重视特异性皮炎的治疗,特别开设了湿疹专病门诊,要求医生根据国家规定的诊疗方案精准实施诊疗,从患者的衣、食、住、行等方面给予细致的指导,大大降低疾病的复发率,让患者得到最大程度的获益。

另外,他们还联合变态反应科、呼吸内科、耳鼻喉科等相关多学科,每月为重症及疑难过敏性疾病病例进行专家会诊。

## 27岁小伙吃出高血压

专家建议:“管住嘴,迈开腿”是关键

YMG全媒体记者 黄钰峰 通讯员 李成修 姜宗延

5月17日是“世界高血压日”。高血压作为生活中常说的“富贵病”之一,近些年的发病率越来越高,呈现年轻化趋势。最近,记者在烟台毓璜顶医院心血管内科采访时,遇到了一青年高血压患者。

### 经常大吃大喝,高血压“找上门”

“王医生,最近我经常感到头晕、胸闷,心脏还特别不舒服,尤其是活动后更明显,这是怎么回事啊?”在烟台毓璜顶医院心血管内科门诊,27岁的张先生咨询副主任医师王华。

张先生今年27岁,平时做行政工作,应酬特别多,经常

大吃大喝,一米八多的个子已经有200多斤了。

“根据你平日在家里测量的数据以及在诊室测量出163/78mmHg的血压,基本上可以确诊为高血压。”王华对张先生说。

王华分析说,张先生患高

血压与不良的生活方式有关,日常饮食高盐高脂、缺乏运动、加班熬夜、体重管理不佳等都是高血压的诱发因素。张先生一方面要积极改善生活方式,另一方面要遵从医嘱服用降压药物来控制血压。

### 血压稍微正常就停药?不对!

“在临床中,经常有患者血压稍微正常就立马停药了,这是不对的。”王华说,积极长期地规律性服用药物治疗才是控制血

压、预防并发症的最可靠方法。如果查出患有高血压,即使没有症状也要干预治疗。如果出现严重的临床表现才

引起重视,一般已造成心脑血管严重损害。因此,一旦发现血压升高,无论有无症状,都要积极平稳降压。

### 远离高血压,这些要牢记

含盐调味品的食用。

控制体重,保持体重指数(BMI) < 24,男性腰围小于90cm,女性腰围小于85cm。

规律的中等强度运动很重要,每次30分钟,每周5-7次。运动时注意保暖,避开心血管疾病高发时段。

戒烟并避免被动吸烟。吸烟不仅能促进血压升高,而且还影响降压药的疗效。

戒酒。过量饮酒可使血压升高,酒精可能影响降压药物的代谢,造成血压的较大波动。

保持心情愉悦,减轻精神压力。

“要想预防以及控制好血压,养成健康生活方式非常重要。”王华说,生活中,应该牢记“限盐减重多运动,戒烟限酒心态平”。

每人每天摄入食盐不超过6克,还要注意隐性盐的摄入,如咸菜、味精、酱油、醋等

## 孩子大考撞上“大姨妈”,能调整吗?

医生建议:尽早打算,时间尽量提前

YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 王婧

一年一度的中考和高考近在眼前,一些家长担心孩子考试遇到“大姨妈”,影响正常发挥。能否通过医学手段调整?用什么方法更安全可靠?如何让月经避开大考?

记者昨日采访了毓璜顶医院生殖医学科副主任医师王昕荣。她说:“推迟月经的医学手段可以说是比较成熟了,一般来说不会干扰之后的月经周期,但是要注意,这种方法只能偶尔为之,毕竟干扰了正常的内分泌水平。”

### 孩子没有明显不舒服?顺其自然

“一到考试,就碰上‘大姨妈’。”不少家长和考生都有这样的疑惑,月经为啥总是爱“凑热闹”?

“这其实和情绪有关。”王昕荣对记者说,“没有医学证据表明月经期有影响女性智力发挥、体力支持及生理状态的负面效应。所以保持精神舒畅,消除紧张顾虑很重要。”

女性在月经期的生理及心理表现个体差异较大。研究表明,痛经是青春期女性最常见的一种症状,约60%的少女伴有痛经,其中,14%的少女因痛经影响学习。

“月经其实只是子宫内膜周期性脱落,一月一次。对大多数女性来说,月经期没有明显不适。”王昕荣说,月经规律、没有痛经而且经量正常的女生不建议用药物调整月经周期,只要保持良好的心态轻松应对考试即可。有的女生月经期伴有痛经、经量多等症状,严重者甚至还会出现头晕头痛、恶心、呕吐、腹泻,并伴随焦虑、紧张、暴躁等不适。建议这部分女生做B超排除子宫腺肌病或卵巢内异囊肿等疾病。如果没有问题,可以吃药调整月经周期。

### 用药调整常用方法有两种

想要推迟月经,关键就是让体内孕激素分泌不要减少,保持内膜不脱落,常用方法有两种。

方法一:口服达英-35、优思明、优思悦、妈富隆等短效避孕药。在月经周期的第1-5天开始口服,每晚一片,直到允许来月经的时候停药。一般来说,一旦停药,月经就会在一两周内光顾。短效避孕药每天固定时间服用,不要漏服,不然容易发生出血。

方法二:在月经的后半周期补充孕激素,即在月经后15天左右开始口服天然黄体酮,直至允许来月经时停药。停药后一般一周内会来月经。部分女生口服黄体酮胶囊后会出现头晕、嗜睡和

乳房胀痛等症状。“建议至少在下个月经时间前7-10天开始服药,也可以换用地屈孕酮口服,副反应相对较小。”王昕荣说,这种方法更适合月经规律的女生。

如果月经没有办法避开,也不要慌张。症状严重的,可以使用户药缓解经期不适症状。比如,痛经女生可以对症口服止痛药。

王昕荣提醒,服药要谨慎,一定要到正规医院经专业医生评估后合理、有效、安全地使用。



名医在线

## 世卫组织建议 勿用非糖甜味剂控制体重

世界卫生组织15日发布一份关于非糖甜味剂的新指南,建议不要使用安赛蜜、阿斯巴甜、糖精等非糖甜味剂来控制体重或降低非传染性疾病风险。

世卫组织指出,对现有证据的系统性回顾表明,使用非糖甜味剂在降低成人或儿童体脂方面没有任何长期益处。长期使用非糖甜味剂可能存在潜在不良影响,如增加2型糖尿病、心血管疾病患病率和成人死亡率的风险。

世卫组织营养和食品安全部门主任弗朗切斯科·布兰卡说,非糖甜味剂没有营养价值。人们应该从小开始少吃甜食,以改善健康状况。

常见的非糖甜味剂包括安赛蜜、阿斯巴甜、爱德万甜、纽甜、糖精、三氯蔗糖、甜菊糖和甜菊糖衍



据新华社