

秋冬皮肤病,它们最常见

每当干燥的秋冬季节来临,皮肤很容易出现干燥、瘙痒、开裂等问题。多位专家手把手教大家护肤。

秋冬洗澡,一周最多洗3次

河南科技大学第二附属医院皮肤科主治医师杨潇潇综合近期门诊就诊及往年同期情况,认为以下皮肤病多在秋冬季发作。

干性皮肤瘙痒 秋冬换季时多发,多见于老年人。跟洗澡过勤、时间过长、水温过高有关。建议秋冬季节应减少洗澡次数,一周最多洗3次,且洗完后要勤擦保湿霜,洗澡时长不建议超过15分钟,水温不宜超过42℃。选择弱酸性的沐浴露,不建议用普通香皂和药皂。

剥脱性角质松解症 双手或双脚表面脱皮,伴或不伴手足多汗,一般无瘙痒和皮疹。一般两周左右会自愈。要避免接触肥皂、洗手液

等,可多抹维E乳膏等保湿。

干性湿疹 轻度干性湿疹有皮肤干燥、脱屑(一抓挠,皮肤就会“下雪花”)等症状;重度的皮肤会出现“碎瓷”样纹路,皮肤呈浅红色,裂纹处为红色。要注意皮肤保湿,注重使用润肤乳,避免过度清洁。

特异性皮炎 主要表现为皮肤干燥、皮肤红斑、丘疹,伴有严重瘙痒;患者多合并哮喘、鼻炎等过敏疾病。建议做好保湿工作,避免过度抓挠和刺激皮肤。沐浴后,周身涂抹含有透明质酸或神经酰胺的护肤品。一旦确诊,应及早规范治疗。

皮肤干燥,建议这样用药

对于已出现干燥症状的皮肤,中山大学孙逸仙纪念医院皮肤科副主任马坚池建议采取以下措施缓解。

温和和去角质。定期用温和的去角质产品,如尿素乳

膏、水杨酸乳膏等,去除皮肤表面的死皮细胞。但频率不宜过高,以免损伤皮肤屏障。

舒缓修复。选择含芦荟、洋甘菊等舒缓成分的护肤品护理,维E乳膏、凡士林乳膏也是常用的保湿剂。对于已出现红肿、瘙痒等症状的皮肤,可冷敷或涂抹抗过敏药膏缓解。“蛇皮病”(即“鱼鳞病”)和“鸡皮肤”(即“毛周角化症”)虽无法治愈,但有很多护理和改善的办法,如少用粗糙物品过度摩擦,适当用改善角质的外用产品等。

抗炎抗敏。对于因干燥引发的过敏性皮炎等皮肤问题,可以用含有抗炎、抗过敏成分的护肤品来护理。如果有些严重,可搭配药物治疗,常规、有效的药物是地奈德乳膏、丁酸氢化可的松乳膏、糠酸莫米松乳膏,这些药虽然药店就能买到,但最好在医生指导下使用。如果干燥症状严重或持续



不改善,建议及时就医。

持续瘙痒当心是大病

浙江大学医学院附属第一医院皮肤科主治医师白娟提醒,皮肤源性的瘙痒往往经及时治疗会马上好转,如果办法用尽都难缓解,要警惕是病理性的瘙痒,如神经源性瘙痒、心源性瘙痒等。更要命的是,持续性瘙痒也可能是癌症的“先头部队”,胆管癌、肝癌、皮肤恶性肿瘤、淋巴瘤等的症状之一就是皮肤瘙痒。有慢性瘙痒的60岁以上的男性以及有肝病和吸烟史的人群,要提高警惕。(摘编自《光明日报》《每日商报》《大河报》等)

慎重咬硬物 防止牙隐裂

一位男子吃螃蟹太着急,结果牙齿咬裂,疼痛不已。无独有偶,一位男子嚼食蚕豆五年,结果突发剧烈牙痛,被确诊为牙隐裂继发牙髓炎。

医生提醒:一些常见的用牙习惯,比如啃冰块、咬硬糖、咬蚕豆、用牙齿开酒瓶盖等行为,都有可能造成牙齿隐裂。

如何治疗牙隐裂?武汉市汉口医院口腔科主任张复兰表示,牙齿如果裂得不严重,可以做牙冠;如果牙齿裂得严重,已经伤害到牙神经,需要做根管治疗;如果整颗牙齿从牙冠到牙根都劈裂开了,就只能拔除了。

张复兰提醒,预防牙隐裂,需注意:不咬硬物,比如吃螃蟹、山核桃时,找小工具配合使用;不要冷热交替地吃东西;如果牙齿的咬合有问题,容易造成牙隐裂,建议定期看牙医;如果市民已出现隐裂牙,要加倍注意,因为隐裂牙对侧的牙齿也容易裂开。(摘编自《楚天都市报》)

血脂化验单没箭头不代表没问题

“门诊中,很多人看到自己血脂化验单上没有箭头,指标在正常范围内,就以为万事大吉。殊不知,不同的人群应该把血脂水平控制在不同的标准。”10月29日,武汉大学人民医院心内科副主任王卓教授和武汉大学中南医院心内科副主任王海蓉教授在做科普讲座直播时如是说。

“高脂血症没症状,患者自我感觉不到,往往要通过抽血化验才能知晓,很容易被忽视。”王卓建议公众特别关注血脂异常,尤其是

低密度脂蛋白胆固醇(也叫“坏胆固醇”)的水平,它是防治动脉粥样硬化性心血管疾病的首要干预靶点。然而,现有的血脂化验单上只有当低密度脂蛋白胆固醇超过3.4mmol/L时,才会有箭头显示。这种“一刀切”的方式很容易让人误认为只要没有箭头就没有问题。

据《中国血脂管理指南(2023年)》,血脂异常低危人群,建议低密度脂蛋白胆固醇控制在3.4mmol/L内;中、高危人群,应控制在2.6mmol/L内;极高危人群,

控制在1.8mmol/L内;超高危人群,控制在1.4mmol/L内。建议血脂异常的人群尽快到专科就诊,由专科医生评估风险值和达标目标值。

王海蓉提醒,除遵医嘱、按时按量服降脂药(如他汀)外,还要定期体检,监测血脂的水平。18—40岁的成年人,每2—5年检测一次血脂;40岁以上,每年检测一次血脂;对于有明确的动脉粥样硬化或血管有斑块,有冠心病、脑卒中病史的人群,每3个月或半年复查一次。(摘编自《武汉晚报》)

贫血无小事,一定要溯源

你知道长期贫血会引起心衰吗?你知道男性贫血是异常现象吗?来看看下面两个真实的故事。

她因贫血突发心衰 一位52岁的女性因为年轻时确诊子宫肌瘤,月经量较大,患有严重贫血,但她始终没当回事。前段时间,她浑身没劲、下肢水肿、胸闷气喘,被确诊为因慢性贫血引起了心衰。医生解释,血红蛋白是携带氧气的,贫血

意味着血液中的氧气量少了,机体为了代偿就会增加血容量,增加心脏负担,可引起心肌肥厚、心脏扩大等问题,最终引发心衰。

提醒:由于月经周期出血,贫血在女性中更常见,如引起严重的贫血,除了及时补铁,还要积极查找这类贫血的根源,如子宫肌瘤、腺肌症等。

他因贫血查出结肠癌 一位37岁男性体检查出贫血,医生在心里暗暗叫了声

“不好!”劝他住院,好好查查贫血。一开始,患者觉得医生小题大做,后来做了胃肠镜和腹部CT,确诊了结肠癌。

提醒:贫血不能放任不管,尤其是男性。在正常饮食的情况下,男性一般不会贫血,“事出反常必有妖”,一定要排查贫血的病因,常见的有消化道疾病、肾病、结核病、肿瘤及血液系统疾病。(河南省洛阳市中心医院消化内科主任医师 王友春)

自测视力要常做

52岁的何女士,1个月前还能看见东西,结果最近右眼却永久性失明了,病因是新生血管性青光眼。

可能大家会好奇,为啥她会在短时间内快速发展到失明的地步?其实,普通市民与其搞清楚为啥,不如先学会一个自测视力的动作,经常做一做,能预防“光明突然被偷走”。这个动作,就是轮换遮眼,用单眼视物,自测有没有出现明显的单眼视力下降等现象。比如,常见的青光眼,典型症状之一就是单眼视力下降。提醒:有高血压、糖尿病等基础病的50岁以上人群,就应到正规医院眼科就诊,通过裂隙灯、显微镜等进行眼底检查。(河南省洛阳市第三人民医院眼科副主任医师 张浩)

咳嗽出现这些症状 及时就医不要拖

不同疾病引起的咳嗽有所不同。我们可以通过辨别,积极做好预防。

咳嗽3周以内,如不伴或伴有少量痰液,可能是感冒初期引起的干咳,一般与受凉、病毒感染等有关,可先观察一两天。如干咳情况加重,出现胸闷、呼吸急促,后转为湿性咳嗽,有痰声或黄色脓痰,可能存在肺炎,建议及时就诊。

咳嗽3周以上没恢复,可能仍是呼吸道感染或感冒,但也有可能是其他疾病原因。包括但不限于百日咳,会厌、喉部疾病或气管受压发出的鸡鸣样咳嗽,声带的炎症或肿瘤压迫喉返神经造成的嘶哑声的咳嗽,呼吸困难、犬吠声样的咳嗽变异性哮喘,建议及时就诊,排查病因并治疗。

咳嗽持续或反复8周以上还没有恢复,可能是过敏以及胃食管反流等引起的咳嗽,但也多见于慢阻肺、支气管扩张、肺脓肿、肺结核、肺和支气管的肿瘤、左心功能不全等,越早治疗,效果越好。(摘编自《钱江晚报》)