

一到冬季 身上总是“痒痒痒”？

医生教你这样来应对



皮肤瘙痒是皮肤病最常见的症状,可以说大部分皮肤病患者均有瘙痒症状。若患者皮肤瘙痒,但没有皮疹,称之为皮肤瘙痒症。冬季是皮肤瘙痒的高发季节,该如何认识和应对呢?

冬季皮肤瘙痒的原因

入冬之后,天气变得越来越冷,空气也跟着干燥起来。此时不少人都会出现皮肤瘙痒的情况,特别是到了晚上临睡前,刚脱下衣服时,从胳膊到腿上都痒得特别厉害。这是为什么呢?

第一,冬季皮肤干燥,是其瘙痒的主要原因。科学表明,人体皮脂腺分泌的脂肪熔点为 30 摄氏度左右,到了严寒季节,皮肤脂肪几乎凝固成了固体状态,所以排出就特别困难,使得人的皮肤越来越干燥。尤其是老年人,新陈代谢功能逐渐减退,皮脂腺分泌失调,而干燥的皮肤对于外界的刺激不能有效地抵御,所以皮肤干燥,更易引起皮肤瘙痒。

第二,冬天洗澡过热,会引起瘙痒。冬天洗热水澡,是一件很享受的事情。但是热水很容易带走皮肤上的皮脂,皮肤失去皮脂膜的保护,就容易出现干燥、瘙痒等症状。

第三,冬天空气湿度小,是其瘙痒的另外一个因素。冬季开空调,是一件很平常的事情,但是空调运作起来,会吸收空气中的水分,很容易导致空气干燥,这样加剧皮肤瘙痒的程度,引起了瘙痒。

第四,极端饮食以及偏食引起皮肤干燥瘙痒。食物营养的丢失容易导致皮肤得不到充分的营养,而失去水分和弹力,肌肤会变得干燥而脆弱,从而容易引起皮肤瘙痒症,所以一定要适当减肥,讲究营养均衡。

科学防治冬季皮肤瘙痒

- 1.自身不足,外界来补。适当补充润肤剂,冬季推荐“油包水”型:它的特点是油的比例比水大,油脂成分比较多。一般质地比较厚重油腻,多呈不透明的白色或黄色膏状物,产品多数带有“膏”“霜”字样。
- 2.合理补充水分,控制温度。外出时注意保暖,有条件的适当增加空气湿度,为皮肤提供良好环境基础。
- 3.冬季适当减少沐浴次数,控制水温,生活中避免不必要的物理和化学刺激。
- 4.科学的中医养生。早睡,多饮水,适当温补,少量出汗是冬季预防皮肤瘙痒的要诀。北方寒冷,出自《金匱要略》的当归生姜羊肉汤是冬季温阳补虚的可选良方。睡前再泡脚,不妨试试《注解伤寒论》中的麻黄附子细辛汤,温阳散寒之余,亦可解表散寒。阳气的充裕有助于卫气的巩固,使我们的机体远离疾病的困扰。

温馨提示

如果身体出现六大症状,请及时就医:

- 1.出现皮肤持续性瘙痒,超过半个月仍不能改善。
- 2.本身患有某些系统性疾病,发生了持续性局部或全身皮肤瘙痒时应及时就医。
- 3.已经确诊瘙痒症的患者,如瘙痒突然加重,给生活工作带来很大困扰时也应立即就诊。
- 4.全身反复性瘙痒发作。
- 5.出现不明原因的皮肤瘙痒,而且是突然发作。
- 6.伴有疲劳、小便增多、发痒或皮疹。

据人民网

低碳水化合物饮食有助于缓解 2 型糖尿病

澳大利亚联邦科学与工业研究组织日前发布公报说,该机构参与的一项国际研究发现,低碳水化合物饮食有助于缓解 2 型糖尿病。

公报介绍,科研人员发现,一些患者连续 6 个月接受低碳水化合物饮食后,即每天摄入的卡路里中仅有不到 26%来自碳水化合物,比传统饮食的患者实现了更高的 2 型糖尿病缓解率。相关成果近日已发表在《英国医学杂志》上。

参与研究的约书亚·戈尔登贝格说,该研究是首个检验成人低碳水化合物饮食的安全性和有效性,并评估对 2 型糖尿病缓解率的系统研究。

他介绍,研究人员检验了全球 23 项已发表的临床综合效果,涉及 1000 多名参与者。研究结果表明,低碳水化合物饮食可被认为是一种有效的选择方案,同时监测和调整糖尿病用药也是必须的。

另一位研究参与者格兰特·布林克沃思介绍,在现有研究基础上,新研究证明低碳水化合物饮食可减轻体重,有效减少糖尿病用药、改善血糖控制,并可有效缓解 2 型糖尿病。如能对低碳水化合物饮食的长期安全性和满意度进行更严谨研究,将有助于证实这种疗法的优势。

据新华社

痛风急性发作 冷敷还是热敷？

一天半夜,老李因为脚趾剧烈疼痛醒了。他打开灯一看,只见大脚趾发肿、发红,摸上去很烫,根本不敢用手触碰。老伴见状赶紧用热毛巾帮他热敷,不料疼痛却加剧了。第二天去医院,经医生检查、抽血化验,确诊为急性痛风性关节炎。

很多病人以为用毛巾热敷或热水泡脚可以活血化瘀、减轻痛风疼痛,但往往适得其反,这是为什么呢?如何在痛风急性发作时简易、有效止痛,到底什么是痛风性关节炎,下面就让我们一起来看看。

痛风急性期为什么不能热敷？

痛风性关节炎是由于尿酸盐沉积在关节囊、滑囊、软骨、骨质和其他组织中而引起病变及炎症反应,主要表现为发作性关节红、肿、热、痛。多见于第一跖趾关节及踝部、足部关节,也可见于其他关节。

很多病人以为用毛巾热敷或热水泡脚可以活血化瘀、减轻疼痛,实际上这是误区。痛风急性发作不能用热敷来止痛。因为痛风发作时的关节红肿热痛是由于炎症介质释放、毛细血管扩张造成的,热敷后会造成局部毛细血管扩张得更厉害,加重病情。

冷敷该用什么敷？

痛风急性期的紧急处理方法是冷敷。减少、减轻肿痛关节局部组织胺的释放,减轻组织对疼痛的敏感性(止痛);使局部血管收缩、血流减少,减轻肿痛关节微循环及周围组织的渗出和肿胀(消肿);减少血管内皮细胞的作用和血栓的形成;减少氧自由基的释放等。

冷敷可以选择冷毛巾、自制冰袋(冰水混合物),作

用在疼痛或肿胀明显的部位。一般每次 20 至 30 分钟,每隔 1 到 2 小时一次,当肿痛症状有所缓解后,可以每隔 3 至 4 小时一次。如果是固体冰袋,建议外面裹一层毛巾或薄衣物,避免冰块与皮肤直接接触而造成冻伤。

注意!虽然冷敷可以使肿痛暂时减轻,但不利于炎症的吸收和消散,紧急处理后,还是应该尽快到正规医院去接受规范的诊疗。

冷敷会冻坏关节吗？

冷敷用的是冷毛巾或是冰水混合物,温度一般不低于 0℃。即使用冰袋,医生也建议在冰袋外裹一层毛巾或薄衣物。这个温度在一定时间内,一般是不会冻坏关节的。此外,冷敷也不会导致关节炎。导致骨关节炎的因素和可能的病因有很多,如:年龄、性别、遗传因素、肥胖、特殊职业、体育活动、既往外伤、肌无力、本体感觉障碍等。但是诸多骨关节炎危险因素和可能的疾病里,没有明确与“寒冷”有关。同理,冷敷也不会导致风湿。“风湿”是一个很宽泛的概念,而类风湿关节炎、银屑病关节炎、强直性脊柱炎等炎性关节病的发病是由于免疫异常,与冷敷没有关系。

痛风急性期还能用什么外用药？

为了让关节红肿热痛好得更快,除了冷敷,还可以外用非甾体抗炎药(NSAIDs),如双氯芬酸钠软膏等。而其他类型的膏药则需谨慎。一方面,止痛膏药多对皮肤有一定的刺激性,可能会加重局部充血。另一方面,如果关节处已存在痛风石,使用止痛膏药(特别是贴膏),则有可能导致局部皮肤破溃糜烂,加重病情。

此外,在痛风急性期,建议停止运动,关节肿痛期间尽量休息,减少关节负重,可以选择拄拐或轮椅出行。

据人民网

11 种情况必须用水洗手

为了防止病毒传播,很多人随身携带手消毒液,需要时随时挤出揉搓。但不应该忽视的是,流动水和肥皂洗手永远是无法替代的,也是去除手上沾染的病原微生物的最佳方式。虽然含酒精手消毒液可杀灭绝大多数已知的病原微生物,但它不能清洁手部,且对艰难梭菌、隐孢子虫、诺如病毒、某些肠道病毒等无效,因此洗手至关重要。

有些情况,只能用肥皂和流动水洗手:1. 准备食物之前、期间和之后;2. 吃东西之前;3. 照顾呕吐或腹泻病人前后;4. 治疗伤口前后;5. 如厕后;6. 换尿布后或是给

用过卫生间的孩子清洁后;7. 接触动物、动物饲料或动物粪便后;8. 处理宠物食品后;9. 接触垃圾或化学品后;10. 手明显脏污或油腻时;11. 接触难辨梭状芽胞杆菌、诺如病毒、隐孢子虫、某些肠道病毒感染的患者后。如果身边没有肥皂和水,可使用酒精含量至少为 60% 的手消毒液,并尽快用肥皂和流动水洗手。

在医院或疗养院看望朋友或亲人前后,可用手消毒液替代肥皂和流动水洗手。但需注意,成人使用手消毒液应至少取用 3 毫升,经测算,应按压 2 泵,悬挂式手消毒液分配器也要 2 泵。

据人民网