

冬季护肤小妙招, 远离皮肤病困扰

春节的脚步临近, 大家都在为喜庆的新年做各种准备比较忙碌, 但这个时候也是一年中较为干燥寒冷的季节, 是皮肤病的高发季节, 江苏省第二中医院皮肤科孙彩虹主任给大家带来冬季护肤小妙招, 帮助大家远离皮肤病困扰。

通讯员 葛妍 现代快报/现代+记者 刘峻

瘙痒症

症状:通常与气候有关, 天气干燥时皮肤也容易干燥, 很容易出现皮肤瘙痒, 瘙痒症会缓慢发展到全身, 常见于老年人, 在洗澡后睡觉前发作。

预防措施:避免洗澡过于频繁, 推荐每周洗澡1—2次, 洗澡后可以涂抹润肤乳, 保持皮肤滋润; 注意饮食调理, 忌食辛辣刺激性食物, 多吃新鲜蔬菜和水果, 以补充维生素; 注意防寒保暖, 避免冷空气刺激皮肤。

手足皲裂

症状:由于肌肤受到寒冷的空气气流刺激后, 皮下皮脂腺的汗腺分泌减少, 角质层相应增厚, 手足皮肤缺少水分, 失去弹性, 出现裂口。

预防措施:做好防寒措施, 涂抹滋润的护手霜等, 做到出门戴手套; 避免使用碱性过强的肥皂或其他洗涤剂, 以免刺激皮肤; 多吃新鲜蔬菜、水果, 补充维生素, 因为维生素缺乏的人群也容易出现手足皲裂; 每天用温水浸泡手足, 浴后擦干, 使用护肤品保持皮肤滋润。

银屑病(牛皮癣)

症状:属于慢性炎症性皮肤病, 好发于冬季, 主要表现为边界清楚的红色斑块, 上面覆盖有很厚的白色银屑, 搔刮以后会脱落, 出现点状出血点(奥氏症阳性)。

预防措施:注意保暖, 避免感冒和其他感染性健康问题; 忌酒、烟等不良习惯, 饮食应清淡、易消化, 如米粥、蛋花汤、牛奶等, 避免吃辛辣刺激性的食物; 一旦出现银屑病症状, 应及时就医, 由医生制定治疗方案。

物理性荨麻疹

症状:寒冷性荨麻疹是由于被寒冷的风或凉水刺激而引起, 可出现红色的风团, 并伴有剧烈的瘙痒。

预防措施:注意防风、防寒、保暖, 避免皮肤直接暴露在寒冷的环境中; 服用抗过敏药物, 如氯雷他定等, 以缓解荨麻疹症状。

带状疱疹(蛇串疮)

症状:在受累的皮肤区域, 会出现红斑和集簇性的水泡。受累的神经会发生炎症、坏死, 产生神经痛, 疼痛性质可为烧灼样、电击样、刀割样、针刺样或撕裂样。疼痛程度可能非常严重, 甚至影响患者的睡眠和日常生活。

预防措施:保持良好的作息习惯; 保证充足的睡眠, 避免熬夜和过度劳累; 适当进行体育锻炼; 增强体质, 提高免疫力。预防感冒等呼吸道疾病; 这些疾病可能会增加带状疱疹的发病风险; 接种带状疱疹疫苗; 这是预防带状疱疹最有效的手段。

带状疱疹疫苗如何选择? 目前国内有两种疫苗可供选择, ≥50岁人群可以选择重组带状疱疹疫苗, 保护效力为97.2%, ≥70岁人群保护效力91.3%, 模型预测免疫应答可以保护20年; ≥40岁人群也可选择带状疱疹减毒活疫苗, 保护效力为57.62%, ≥70岁人群保护效力18.63%。需要提醒因某些疾病或治疗导致免疫缺陷或免疫抑制者禁用带状疱疹减毒活疫苗。

冻疮

症状:冬季是冻疮高发期, 各个年龄段都可发病, 不注意保暖的小孩、户

外劳作或骑车的人群是高危人群。冻疮也被称为冻出来的皮肤病, 发病迅速, 12—24小时即可发病。手、耳郭、面部、小腿、脚趾是高危部位, 尤其是遇热后, 痒是冻疮最大的感受。

预防措施:温差水泡手, 用一盆15℃的水和一盆45℃的水, 先手脚浸泡在低温水中5分钟, 再浸泡于高温水中。每天如此三次可锻炼血管收缩和扩张的功能, 减少冻疮的发生; 擦药物法, 有冻疮体质者可在入冬前一个月增加维生素A、C及矿物质的摄入, 以提高机体耐寒力, 也可以在冻疮好发的部位涂一些防冻疮的药物, 每日两到三次; 摩擦法, 每天洗手、洗脸、洗脚的间隙轻轻揉擦皮肤, 直至微热为止, 以促进血液循环, 消除微循环障碍, 达到疏通血液的目的。

面部皮炎

症状:通常是由于冬天脸上的角质层比较薄, 皮肤的锁水能力下降, 被冷风吹以后会出现面部潮红, 以及一些轻度的瘙痒或紧绷感等。

预防措施:保持面部皮肤角质层具有一定的厚度, 可以用充分滋润的保湿霜锁住皮肤中的水分, 增强皮肤的屏障功能; 冬季外出时要涂抹润肤霜, 避免寒冷、干燥的环境刺激皮肤; 注意个人卫生, 及时洗脸并保护面部皮肤清洁。

孙彩虹主任强调, 冬季常见皮肤病的预防需要从多个方面入手, 包括保持皮肤清洁、补充水分、使用合适的护肤品、注意保暖和防晒、合理饮食和作息等。同时, 针对不同类型的皮肤病, 还需要采取相应的预防措施来降低发病风险。

吃车厘子“中毒”?

专家: 注意适量和正确食用

临近春节, 车厘子又成了水果界的“顶流”。不过, “果红是非多”, 最近社交平台上, 不少网友晒出帖子, 表示自己吃了十几颗车厘子就“中毒”了, 出现了恶心、呕吐、胃痛, 一查不得了, 诊断出了急性肠胃炎。而在帖子下, 热心的网友们化身“小郎中”, 表示是因为“车厘子含铁丰富, 吃多了出现‘铁元素中毒’”, 还有的直言“车厘子是寒性水果, 脾胃虚弱的人多吃就会造成‘中毒’”。难道车厘子真是“健康刺客”, 多吃容易“中毒”? 带着广大网友们的疑虑, 记者采访了南京市第二医院营养科医生肖瑶。

现代快报/现代+记者 张宇

多吃车厘子会造成“铁中毒”?

除非你有“铁胃”, 吃半吨可能会

肖瑶指出, 如果一次摄入铁量≥20mg/kg时, 可能会出现急性铁中毒。也就是说, 对于一个体重60kg的成人来说, 大约需要摄入1200mg铁会出现急性铁中毒。

但是, 车厘子虽然含铁, 可它的铁含量并不丰富, 只有0.36mg/100g, 别跟肉比了, 甚至还不及大白菜的含铁量。要达到出现铁中毒的量, 大约要“狂炫”333kg车厘子, 接近半吨, 又不是大象, 正常人怎么可能一次性吃这么多车厘子呢?

车厘子本身有“毒”? 有毒的是它的“心”

不少博学的网友表示, 车厘子本身就有“毒”。对此, 肖瑶解释道, 其实有“毒”的是车厘子的果仁。车厘子的果仁中含有氰苷, 氰苷本身是无毒的, 只是当植物细胞结构被破坏时, 含氰苷植物内的β-葡萄糖苷酶可水解氰苷生成有毒的氢氰酸, 而氢氰酸会引起人急性中毒。

“很多水果的种子中都含有氰苷, 比如桃、杏、李子等, 但和车厘子一样, 这些水果的

果肉里是不含氰苷的。车厘子的氰苷物质都是存在于核仁里, 一般人咬不开、咬不破, 也不会吃。只要不刻意去嚼果核里的种子, 吃水果导致氰苷中毒的可能性几乎不存在。”肖瑶说。

车厘子“性寒”?

车厘子: 我不性寒但“心寒”

有人说, 车厘子是“寒性”水果, 脾胃虚弱的人要少吃。肖瑶表示, 车厘子的“真实身份”是温性水果, 不同体质的人群均可以食用。脾胃虚弱的人群, 只要吃冷的食物, 就会出现肠胃不适的情况, 这和车厘子本身关联不大, 这类人群冬季还是建议将水果放在热水里, 热一热再吃。

肖瑶还提醒, 如果吃到不新鲜, 或是从冰箱里现拿出来的车厘子, 确实会造成恶心、呕吐、胃痛等急性肠胃炎的症状。但这并非车厘子的“专利”, 换成其他水果也可能如此。“冬季肠胃也易‘感冒’, 大家应避免食用过期或者不新鲜的食物。如果出现拉肚子、呕吐、胃疼等不适症状, 及时到医院就诊。”肖瑶提醒道。

总而言之, 吃车厘子并不会导致中毒, 但需要注意适量和正确的食用方式, 再好吃也不能多吃哦!

“她”的专属服务, 很温馨

江苏省肿瘤医院女性内镜检查专场受欢迎

现代快报讯(通讯员 胥林花 顾雪香 记者 刘峻)在医生眼中, 可能只有患者与健康人的区别, 没有男女性别的区分。但是, 在女性内心, 做体检的时候面对异性医生多少会有一些顾虑。40多岁的张女士(化名)就是因为这样的心理, 一直没有做过肠镜检查。近日, 她来到江苏省肿瘤医院(南京医科大学附属肿瘤医院)内镜诊疗中心检查, 恰好碰上了女性内镜专场, 全程接诊的医生、护士、麻醉师全是女性, 医务人员的周到服务, 让她完全放下了思想包袱, 直呼没想到, 这样的专场服务太人性化了!

50多岁的沈女士是一位职场精英, 工作压力大, 经常有应酬, 熬夜加班是常态, 近几个月排便次数明显增多, 在江苏省肿瘤医院预约胃肠镜检查, 也被安排在女性内镜专场。麻醉后醒来, 医生告诉她已经顺利完成了检查, 并同时为她进行了内镜下手术, 微创切除了胃部2个息肉, 肠道1个息肉, 已经送病理检验。住院期间医师反复向她交代术后注意事项, 一定要注意规律作息和饮食, 限制饮酒, 不能熬夜, 否则息肉内仍有可能会再发, 而且腺瘤性息肉均有一定比例的恶变风险。这次做检查, 让她感受特别深刻, 全程都是女性医务人员, 让她感受到被尊重和关爱。面对医生的建议, 她感觉到之前的工作压力太大, 虽然心理上能够接受, 但不知不觉中已经影响了身体健康, 以后要注意调整工作和生活节奏, 调理好自己的身体。

这次的女性内镜专场当天约有20位女性朋友接受了内镜检查。内



林洁主任(右一)给患者做内镜检查 通讯员供图

镜诊疗(消化道早癌筛查)中心林洁主任介绍, 其中大部分只是炎症, 通过规范的药物治疗可以治愈; 部分人发现胃肠道息肉, 通过内镜下直接进行了微创手术切除; 也有早癌病变, 准备住院进行手术切除。遗憾的是, 其中有位患者, 肠道肿瘤已经占据了大部分的肠腔, 肠镜无法通过, 未来只能进行全身治疗, 预后不佳。

林洁主任说, 消化道肿瘤是我国的高发肿瘤, 在女性群体中的发病率也呈逐年上升趋势, 但由于症状隐匿, 相当一部分人确诊时已经到了中晚期, 错过了治疗的最佳时机, 非常可惜。她们如果能够早几年做胃肠镜检查, 就能够早期发现和及时治疗肿瘤, 有机会取得满意的疗

效。所以, 在医生眼中, 内镜检查发现了早期肿瘤, 并不完全是坏事, 因为其中大多数人可以通过最微创的手段达到治愈; 最可怕的是, 从来没有不适, 首次确诊时就已经是中晚期。

同为中年女性, 林洁主任更能理解女性朋友的特点和心理。家人生病, 她们会放下工作挤出时间来陪同检查; 而对自己健康的关注却比较少, 身体出现不适通常不愿和家里人说, 总是选择忍一忍。她希望女性朋友在关爱家人的同时, 不忘关爱自己的健康, 江苏省肿瘤医院专门开设女性内镜专场, 就是想帮助更多的女性朋友早期发现肿瘤, 实现早诊早治, 重新回归原来的幸福生活。

多吃橙子“克”甲流?

专家: 适量补充, 多吃无益

现代快报讯(记者 张宇)如今, 正值甲流等流感的高发期。近期, 社交平台上出现了不少“甲流吃橙子真的管用”的说法。

感染甲流多吃橙子有用吗? 江苏省省级机关医院呼吸科主任刘剑南告诉现代快报记者, 橙子只能作为感染甲流后维生素的补充, 或者用于改善患者由于胃口不好导致的营养摄入不均衡。吃橙子, “虽然对感染甲流的患者有一定的好处, 但也要适量食用, 吃得过多身体并不能吸收那么多维生素C, 最后还是随着尿液一起排出身体。因此, 适量补充维生素C即可, 不用过于食用。”感染甲流, 怎么吃才得快? 刘剑南表示, 要多吃一

些高蛋白、高能量、易消化的膳食, 在烹饪的时候注意可以将食物煮得软一点, 帮助患者更容易消化。

说到增强体质, 很多人第一想到的就是运动, 刘剑南也提醒, 运动不是那么着急的事情, 一定要等到完全恢复到平常的状态, 再去考虑运动, “有的时候, 可能自己觉得已经完全恢复了, 其实病毒未必完全被消灭掉, 后续有可能造成心肌炎等严重后果。因此, 我建议感染甲流后的人群, 一定要多休息一段时间, 等待身体完全恢复后一两周, 再去运动。”刘剑南还提醒大家, 运动一定要循序渐进, 运动量从低到慢慢适应, 而不是一上来就剧烈运动。