

冬季气温变化快,人体抵抗力下降,皮肤也进入“换季模式”,是皮肤疾病的高发季节。如何保护自己的皮肤不受摧残?皮肤受损该怎样恢复?近日,记者采访了自治区人民医院皮肤科室负责人杨瑞。

重视皮肤保暖 提高养护皮肤能力

本报记者 李莹 实习生 杨丽娜



24小时“文身”——荨麻疹

高二男生马某(化姓),晚自习结束后全身出现大片风团,伴随着瘙痒,他立即前往医院急诊,皮疹表现为片状的风团及红斑,被确诊为寒冷性荨麻疹。医生对其采取常规药物治疗,服用抗组胺药物氯雷他定和左西替利嗪。一周后复诊时,皮疹已痊愈,反馈皮肤受冷会再次出现片状的风团及红斑,病症难以根治。医生建议患者采取药物、防护双管齐下,以避免再度复发。

杨瑞介绍,荨麻疹俗称“风片”,突发症状表现强烈,发病时全身出现淡红色或鲜红色的风团状、块状疹,出现时长不过24小时,消退以后不留痕迹,会反复发作。与寒冷性相关的即为寒冷性荨麻疹,其症状为出现瘙痒及风团,甚至表现为头痛,寒战,腹泻以及心动过速等。主要原因是冬季天气寒冷,皮肤暴露于冷空气中,接触冷水或其他冰冷物质后,受冷区出现瘙痒性水肿和风团。患者伴随着出现手麻、嘴麻、腹痛、严重者会出现休克等症状。药物方面建议吃氯雷他定、西替利嗪等抗过敏药物,如出现休克等严重症状,甚至会危及生命,务必及时就医。

浑身痒痒痒——皮肤瘙痒症

近期,自治区人民医院西夏院区接诊一位七旬老年患者黄先生(化姓),检查时主诉皮肤有瘙痒且影响睡眠,查体表现为全身皮肤干燥,无明显皮疹。接诊后首先进行口服抗组胺药物氯雷他定,嘱咐黄先生一天使用一次身体乳,少洗澡,穿着纯棉材质衣物,避免身体皮肤再度受刺激。

杨瑞说,冬季感觉到皮肤没有皮痒就是痒,这就是皮肤瘙痒症。冬季皮肤瘙痒,多在寒冷季节发病,因为皮肤寒冷、皮肤感

知的气温发生急剧变化、气温骤变等情况诱发。老年人是发病人群的主要群体,由于老年人皮肤退化萎缩,皮肤干燥敏感,极易出现皮肤瘙痒。

如何防治皮肤瘙痒呢?杨瑞表示,应避免皮肤痒时的搔抓,皮肤接触各种不良刺激,以及用热水,肥皂清洗皮肤,不摄入刺激性食物,要注意避免情绪激动。一般建议局部外用身体乳,起到滋润、防护皮肤的作用。痒感强烈难忍时,可以擦涂激素类药膏。

皮肤干燥有龟裂——手足皲裂

“冬季来临,皮肤科最常见的就是手足皲裂患者,年轻人、老年人都有。气温寒冷,空气干燥,四肢养护跟不上气温变化,反复摩擦或牵引,出现开裂。轻微会使皮肤干燥有龟裂,但仅达表皮,裂隙由表皮深入真皮而有轻度刺痛,无出血

症状。严重则有裂隙深入真皮和皮下组织,常引起出血和触痛或灼痛。”杨瑞建议,皲裂出现后要提前做好保湿工作,配合涂抹尿素的软膏,避免伤口热水烫洗,或与洗衣液、洗洁精等刺激性清洁剂接触,做好保湿工作皮肤都会痊愈良好。

挑人挑环境——冬季易冻疮

杨瑞介绍,由于天气寒冷,皮肤长期暴露在寒冷潮湿的环境,炎症侵袭时也可引起反射性颈部肌肉痉挛,从而引起组织缺血,导致非菌性炎症和水肿末梢释放的炎症介质聚集于肌肉组织产生疼痛。

如果出现过歇性单侧或双侧头痛,特别是先发生于颈枕部扩散至额、颞及眶部的钝性、胀痛或牵拉样头痛,伴有颈部僵硬、活动受限还可能同侧肩部及上肢痛等症状,应尽早排查是否存在颈源性头痛。

一旦确诊,根据严重程度不同,可在专业医师指导下接受治疗。包括针灸、手法(牵引、放松和脊柱按摩)、特定训练疗法(静态和动态伸展和训练)等在内的物理治疗是首选,还可以口服非甾体类抗炎等药物治疗,或是在颈源性头痛患者相应的病灶区内注射消炎镇痛药物,必要时可接受神经阻滞或微创介入以及手术治疗等。

冬季。发病人群要坚持体育锻炼,提高自身抗寒能力,注意冬季保暖,当皮肤暴露于冷空气后不应及时烤火、泡热水回暖等行为,应保持皮肤干燥,做好裸露皮肤的防护作用。”杨瑞说,早期出现冻疮没有破溃现象时,建议涂抹维生素E、冻疮软膏等药品;如已经发生破溃,需要涂抹抗生素类药膏进行救治。

养生有术

头痛太常见了,很多人都曾受过不同程度的困扰。多数情况下,大家不会把头痛太当回事,觉得忍一忍、睡一觉就过去了,最多吃颗止痛片希望就此“扛”过去。但有些头痛很“顽固”,还真没那么容易“扛”。

头痛多年 根源在颈椎

陈丽(化名)是一名教师,自十多年前就经常头痛,开始是长时间低头批改作业后才痛,渐渐地睡不好也头痛,每个月生理期也会头痛,发展到后来随时都可能头痛起来。

陈丽头痛时,除了脖子僵硬,枕部、头顶、太阳穴、前额或眼眶周围出现钝痛或酸痛,晚上痛起

日常五招护颈 远离颈源性头痛

来就失眠,第二天工作没精神,长期处于这种状态让她生活和工作备受困扰。

她来到广州医科大学附属第三医院疼痛科就诊,该科医生经详细问诊、查体后发现她颈椎曲度变直,颈部肌肉紧张,神经出口压迫明显,结合她的生活习惯和疼痛特点,诊断为颈源性头痛。

广医三院疼痛科主任李舜介绍,在疼痛科,颈源性头痛比较常见,它是指由颈椎和(或)颈部软组织的器质性或功能性损害所引起的以慢性头痛疼痛为主要临床表现的一组综合征,伴有颈部压痛,与颈神经受刺激有关。

保护颈椎有五个要点

李舜解释说,颈椎退行性改变和肌肉痉挛是颈源性头痛的直接原因,因

其机械性损伤使颈髓神经根受到压迫,炎症侵袭时也可引起反射性颈部肌肉痉挛,从而引起组织缺血,导致非菌性炎症和水肿末梢释放的炎症介质聚集于肌肉组织产生疼痛。

如果出现过歇性单侧或双侧头痛,特别是先发生于颈枕部扩散至额、颞及眶部的钝性、胀痛或牵拉样头痛,伴有颈部僵硬、活动受限还可能同侧肩部及上肢痛等症状,应尽早排查是否存在颈源性头痛。

一旦确诊,根据严重程度不同,可在专业医师指导下接受治疗。包括针灸、手法(牵引、放松和脊柱按摩)、特定训练疗法(静态和动态伸展和训练)等在内的物理治疗是首选,还可以口服非甾体类抗炎等药物治疗,或是在颈源性头痛患者相应的病灶区内注射消炎镇痛药物,必要时可接受神经阻滞或微创介入以及手术治疗等。

专家提醒,近年来,颈源性头痛有年轻化趋势,从预防的角度,建议日常注意以下几点:

1. 纠正不良的姿势和习惯,避免长时间的低头伏案工作,以减少颈椎疲劳和诱发颈椎病;
2. 睡觉时,一般以仰卧、侧卧为宜,枕头不能太高或太低;
3. 冬季注意保暖,夏季使用空调、风扇也应适度,防止颈部受寒;
4. 加强锻炼,注重日常保健,比如不要长时间低头玩手机等;
5. 保持良好的心态,避免长期精神紧张。(据《广州日报》)

营养的午餐 有三个“必吃”和三个“少吃”

午餐是每日饮食中非常重要的一餐,吃好午餐,下午精力会更加充沛。本篇就来说说在不同条件和状态下,我们日常的午餐应该怎么吃得更健康,避免因饮食不当带来的营养问题。

午餐不得不点外卖或外食? 注意以下5点

1. 选择相对可靠、干净卫生的食堂/餐厅。注意查看餐厅墙上的餐饮服务食品安全等级公示。
2. 不能全荤,必有一道素菜,而且不能是烧茄子、地三鲜等需要过油的蔬菜,如果菜比较油,可以单独要个碗,用开水涮一下再吃。
3. 荤菜首选清蒸鱼或余小肉丸或白灼虾等烹调方法简单的食物,少点冷荤。
4. 可用豆腐替代肉,不点油炸豆制品。
5. 不点油炸、烧烤、拔丝类食物。

警惕以下3种午餐 避免油腻、高盐、蔬菜少的食物

1. 太过油腻的麻辣烫、盖浇饭。麻辣烫、盖浇饭是菜饭不分离的状态,吃这类食物时会把那些用来调味的油、盐等调味料一同吃进胃里,这就导致吃进身体的食物必然是高盐、高

油、高糖、高能量。当然,如果麻辣烫做得比较清淡,盖浇饭里油盐糖不多,那也可以适当吃。

2. 西式快餐

汉堡、炸鸡腿、比萨、炸薯条、热狗等西式快餐主要以油炸食物为主,明显“三高三低”,即高能量、高蛋白、高脂肪;低矿物质、低维生素、低膳食纤维。长期吃这类食物,会导致肥胖以及大脑早衰。

实在想吃这类快餐,建议少选油炸类的,尽量搭配上蔬菜沙拉(少放沙拉)、粗粮(比如玉米)、牛奶或无糖豆浆等,不要搭配甜饮料。

3. 油泼面

油泼面中油添加量多,而且几乎没有或者只有很少的蔬菜,相当于只吃了一碗主食,营养搭配有所欠缺,能量却超标,不利于身体健康。

实在想吃这类面条,可以两个人分一碗面,同时搭配上粗杂粮、清淡的时蔬和富含蛋白质的豆制品或瘦肉。

健康的午餐长啥样? 三类食物一定要吃

1. 一定要吃主食,并注意粗细搭配



成年男性保证2两至3两(100-150克,生重)主食,女性保证1两至2两(50克至100克,生重)主食。

主食可以换着样吃,注意粗细搭配,杂粮饭、杂粮面条、杂粮花卷、杂粮粥、馄饨、包子、水饺、蒸红薯、蒸玉米等等都可以搭配着吃。

现在很多餐厅提供的外卖套餐都是精细主食,这种情况下,我们可以在便利店买根玉米,或者自己焖出一周的杂粮杂豆饭,分份儿密封冷冻,每天带一份儿到单位,点外卖的时候只点菜,不点主食。

2. 一定要吃高蛋白的食物,肉类和豆制品都可以。

为了营养均衡,午餐高蛋白食物必不可少。可以是50克至100克的瘦肉、豆腐或者100克至150克的鱼虾。这些食物富含优质蛋白和胆碱,可使人头脑敏锐,对增强记忆和理解能力都有重要作用。

3. 一定要吃蔬菜

如果早上没有时间吃蔬菜,午餐蔬菜一定要吃足,至少要有半斤(生重250克)蔬菜。

如果外卖提供的蔬菜不够,比如像油泼面、新疆拉面这种全是主食的情况,可以自己带点西红柿、黄瓜、胡萝卜等蔬菜,搭配着吃。

如果午餐有条件在家做饭 推荐工作日健康午餐食谱

- 周一:番茄虾仁、菠菜豆腐、皮蛋瘦肉粥、杂粮花卷和红薯;
- 周二:萝卜土豆炖鸭、香菇油菜、杂豆豆浆、麻酱拌荞麦面;
- 周三:白斩鸡、清炒胡萝卜西兰花、番茄菌菇汤、山药糙米饭;
- 周四:清蒸鱼、荷兰豆炒三菇、红枣银耳莲子羹、二米饭和蒸玉米;
- 周五:蚝油生菜、蒸茄泥、羊肉丸子冬瓜汤、芋头杂豆饭。(据《北京青年报》)

北大专家来宁为出生16天患儿成功手术

本报讯(记者 李莹 实习生 杨丽娜)日前,北京大学第一医院小儿外科知名专家李龙为宁夏一出生16天患儿成功手术。该患儿颈部有巨大肿物,肿物压迫气管及周围组织并突入胸腔,手术难度大。术前进行线上会诊,由北京大学第一医院专家团队共同讨论后决定进行微创手术治疗。

据介绍,患儿在母体产检时,检查出颈部存在巨大肿块物。足月生产后,患儿左侧颈部可触及到一巨大包块,张力较高,边缘清晰。患儿B超检查时医生考虑该囊肿为甲状舌管囊肿,囊肿对气管和食管都有受压,颈部大的血管也受到压迫。出生后为患儿做了超声等检查,医生考虑该囊肿来源于颈部,因为占位巨大,并向胸腔及胸骨后推进压迫。导致新生儿出生后患有新生儿重症肺炎,还有主动脉弓的狭窄,患儿在新生儿科进行抗感染治疗,后转至小儿外科进行手术。

“手术当中发现患儿颈部囊肿为梨状窝囊肿,气管声门位置发源,囊肿与梨状窝相通。囊液随着梨状窝流至气管,从而引发肺炎,该患儿颈部囊肿是先天的疾病,发现后进行囊肿切除,瘘口进行缝合治疗。囊肿的大小前后发生变化,出生后囊肿变大,随着药物的消炎治疗,术前囊肿又有所缩小。”北京大学第一医院宁夏妇女儿童医院副主任医师柳琪说。

患儿各项感染指标较高,并患有新生儿肺炎,用药方面前期以消炎为主,后期以抗感染为主。

手术后患儿在ICU治疗观察4天,现生命体征平稳,手术十分成功。

首届宁夏“肌内效贴国际认证”培训班举办

本报讯(记者 郝婧)近日,由自治区中医医院暨中医研究院主办,宁夏中医药学会康复医学专业委员会、宁夏中医康复专科联盟、宁夏中西医结合临床医学研究中心承办的首届宁夏“肌内效贴国际认证”培训班举办。此次培训进一步加强康复技术交流,促进康复学科发展和人才培养,提高康复治疗技术水平,有效推广肌内效贴技术在临床康复中的广泛应用。

培训班上,讲师从肌效贴的种类、使用方法、贴布的裁剪等方面,在总结多年临床经验和技术的的基础上,通过理论和实操相结合,为现场学员作精彩讲授。并现场选取病例,以一对一结合的形式,针对临床中常出现的手腕疼痛、肘部疼痛、腱鞘炎、肩膀疼痛、腰痛、膝关节疼痛等18种病例,逐一演示练习,并对贴扎的效果进行点评纠正。培训老师丰富的讲课内容及前沿的诊疗技术,使大家对肌效贴和贴扎技术有了新的认识。

本次认证培训班,实操性突出,理论知识丰富,有效提高大家的康复技术水平,做到学有所得,学有所用,也为康复事业良好发展搭建了交流经验、分享信息、相互促进的平台。

健康提示

菜籽油如何科学食用与合理储存?

在食用菜籽油时,如何控制摄入量?开封后,菜籽油该如何合理储存?

高级厨师、国家三级公共营养师林朝曦介绍,菜籽油适合煎、炒、烹、炸等多种烹饪方式,食用时应尽量避免同一锅油反复加热。食用菜籽油时,要注意合理控制摄入量,按照《中国居民膳食指南(2022)》推荐,成年人每天烹调油摄入量以25克至30克为宜。

关于菜籽油的储存方法,林朝曦介绍,市售预包装菜籽油的保质期大多为18个月,开封后受多种因素影响,保质期会相应缩短。建议消费者按照家庭人数合理选购适宜包装规格的菜籽油,尽量做到开封后3个月内吃完。

开封后的菜籽油尽量选用密闭、深色的玻璃瓶盛装,不要用敞口容器;应放在避光、阴凉处,不宜放在灶台边;避免新、旧菜籽油混合存放和食用。此外,开封后的菜籽油可直接放入冰箱冷藏保存,以延缓氧化过程。没有开封的菜籽油也尽量在低温、避光、干燥处保存,避免油脂氧化、品质劣变。(据《侨乡科技报》)

家用冰箱不宜速冻

包子、饺子、馄饨包多了,放到冰箱冷冻室里保存,什么时候想吃、什么时候复热,似乎和超市卖的速冻面食没什么区别。那么,家用冰箱真的可以用来制作速冻食品吗?

中国农业大学食品科学与营养工程学院沈群教授表示,所谓速冻,是将预处理过的食品在低于-30℃的环境下,迅速通过其最大冰晶形成区域,使被冻食品的热中心温度(热中心温度是指产品内部在冻结终了时最高的温度点)达到-18℃及其以下的冻结方法,速冻通常在30分钟内完成。

速冻可以使食物中的水在最短的时间内通过最大冰晶生成带,80%以上形成颗粒比较细小的冰晶。小冰晶几乎不会破坏食物细胞,食物细胞不易变形,食物组织中的水分、汁液不会流失,可以最大限度达到保鲜目的。另外,温度在-18℃及其以下时,细菌和各种酶处于抑制状态,可以延长食品的保质期。

家用冰箱冷冻室的温度一般只能达到-20℃左右,放入食物后最快也得几个小时才能冻透,这种情况只能叫作缓冻而非速冻。缓冻食物由于需要比较久的时间降温,食物中的水分很容易形成大块冰晶,从而破坏食物细胞,导致口感变差,因此家用冰箱不宜用来制作速冻食品。(据《中国消费者报》)

吃榴莲上火? 喝点三花茶

专家介绍,榴莲虽然营养价值高,但并不是所有人都适合吃。榴莲属于高热量食物,“三高”人群应尽量少吃。此外,榴莲性味温热,如果平时容易暴躁,或有便秘、咽痛等不适,应少吃或不吃榴莲。这是因为,这些人大多属于热性体质,如果再大量食用榴莲等温热水果,容易引起咽喉疼痛、咳嗽、大便干、小便黄,甚至发热等上火症状。即便是健康人群,建议每天食用榴莲的量也不宜超过200克。

为了避免吃榴莲上火,建议喝点三花茶。准备菊花、金银花、木棉花各10克(此为1人的量)。将所有材料洗净放入壶中,用开水冲泡代茶饮即可。三花茶有清热、除湿、解毒的功效,能缓解因食用榴莲、桂圆等温热水果引起的湿热。(据《侨乡科技报》)

