

特别提醒

秋冬皮肤干燥瘙痒怎么办

“干、干、干，痒、痒、痒……”一到秋冬季，皮肤干燥发痒，总让人忍不住抓狂想挠。最近医院皮肤科多了不少因皮肤瘙痒甚至造成抓伤而前来就诊的患者。

山医大一院万柏林分院中医皮肤科医生王晶介绍，由于季节变化、缺水 and 过度清洁等原因，很多人会出现皮肤干燥瘙痒，要采取“内外兼修”的措施。

奇痒难忍担忧多

“大夫，最近身上总是痒得难受，尤其是腿上，已经挠出好多血道子了，还是痒得受不了。”最近，市民陈女士来到山医大一院万柏林分院中医皮肤科就诊。接诊医生看到陈女士的小腿上都是一道道抓痕，有些已经泛红，有些则已经结了血痂，甚至还起了一片片红疹。

陈女士自己也挺纳闷，平时很讲究卫生，每天都要洗得干干净净才上床睡觉。因为老是觉得痒，她每天洗澡的时间越来越长，水温也调高了好几度。但随着时间推移，瘙痒却越发严重，根本睡不着觉。她在网上搜了一下，有人说是皮肤过敏，还有人说皮肤瘙痒可能是血糖升高的表现，一时间不免担心。

医生检查后告诉陈女士，这是由于她患上了乏脂性皮炎。乏脂性皮炎也叫干燥性皮炎，主要表现为皮肤瘙痒、丘疹，可发生于任何年龄段，可出现在身体的任何部位，相对来说好发于双下肢和腰部。秋冬季节气候干燥，如果频繁

繁洗澡、泡脚，过度清洁，皮肤表面油脂就会被破坏，如果没有涂抹润肤露或保湿剂，会更加重乏脂性皮炎的症状。

过度清洁是诱因

王晶医生表示，以前门诊中乏脂性皮炎多以老年人为主，因为老年人的皮肤油脂分泌减少，对皮肤的保护减弱了，容易引起瘙痒。现在，临床上，年轻人得乏脂性皮炎的越来越多。这与年轻人生活习惯的改变有关。现在不少年轻人都有每天洗澡的习惯，而且大家以为皮肤瘙痒是因为清洁不彻底，便会经常搓洗，频繁使用沐浴露。这样一来，就会把皮肤表面具有护肤作用的脂膜也去除了。缺少脂膜保护，皮肤容易干裂，再加上气温变化和衣服纤维的刺激等影响，便易引起皮肤瘙痒。

另外，中医认为秋季燥邪当令，而燥邪具有损伤人体津液和阴血的特点，最容易伤及肺脏，造成肺阴亏虚等证候。肺与皮毛互为表里，肺阴亏虚之时，皮肤也会因为失去津液和阴血的濡

养而变得干燥。

“内外兼修”有必要

那么，究竟该如何缓解秋冬季皮肤瘙痒呢？王晶医生强调要“内外兼修”。首先要科学饮水，维持水油平衡，每天摄入足够的水分。如果运动量增加、身体状况变化，也要及时调整饮水量。还要注意合理膳食，养阴津润肺燥。中医认为“肺主皮毛”，滋补肺阴有助于皮肤保持润泽和光泽，可适当多吃银耳、莲藕、百合、山药等具有滋养润燥作用的食物。

另外，生活中要注意正确护肤，保护皮肤屏障。适当防晒和合理清洁可以防止皮肤屏障损伤。皮肤干燥时不宜频繁过度清洁，每次洗澡时间控制在10-15分钟即可；水温也不宜过高，避免频繁用力搓澡，也不必每次洗澡都用沐浴露。另外，非常重要的一点是，每次洗完澡后，一定要擦润肤露，可以起到保护皮肤的作用。

记者 魏薇 通讯员 赵晗宇



医生在线

记好“七字诀”
预防脑血管病

周岑桓

每年的11月至来年3月，温差较大，冷暖不定，人们遇到冷空气刺激，血管骤然收缩、供血量减少会导致身体局部缺血，容易出现各种缺血性疾病。特别是本身存在血管斑块或者管腔狭窄的人群，随着血管的进一步收缩就会出现严重缺血，从而导致脑梗死发生。血管的收缩还会使血压进一步升高，如果合并局部血管老化或者血管薄弱，过高的血压很容易导致局部血管的破裂出血，这也是入冬季脑出血高发的原因之一。

预防冬季脑血管病的发生，要记好“七字诀”：慢、晚、暖、平、淡、勤、快——

◆起床要“慢”

《黄帝内经》有云“法于阴阳，合于术数，起居有常，不妄作劳”。早上醒来时先在床上躺一会儿，等活动一下身体适应后再缓慢坐起，坐上片刻再下床，避免猛起导致血压波动太大。

◆锻炼要“晚”

冬季早晨室外温度较低，寒冷可以刺激血管剧烈收缩，增加了脑血管意外发生的可能性。所以冬季户外运动最好在太阳升起后进行，做一些轻柔的有氧运动，切忌剧烈运动，并以身体微汗、不疲劳、感到轻松为准。每周锻炼3-5次，每次半小时到一个小时。

◆穿衣要“暖”

冬季寒冷，保暖尤其重要。首先要避免严寒刺激，特别是当寒潮来袭、气温骤降时，要注意增加衣物，防止受凉感冒。同时勿用冷水洗脸、洗衣，避免出现因为冷水突然刺激造成意外的发生。

◆心态要“平”

“阴阳平秘，精神乃治”。情绪激动是脑血管病的大忌，情绪大幅度的波动会严重影响脑血管疾病，此外精神紧张、过度劳累、失眠、焦虑等可使代谢紊乱，从而增加各种患病风险。应当放宽胸怀，控制好情绪，保持心平气和。在阳光充足、暖和的好天气，要多出去走走、晒晒太阳。

◆饮食要“淡”

冬季更应该坚持少食多餐，每餐半饱，饮食清淡，不仅需要保持低盐饮食，还需要选择各种低脂肪、低胆固醇的饮食，尽可能降低肥肉或动物内脏的摄入。

“春夏养阳，秋冬养阴”，冬季阳气内敛，反而内热更盛，宜多吃易消化、富含多种维生素和纤维素的食物，如水果、蔬菜以补充阴液；可适当多吃点富含精氨酸的食物，有助调节血管张力，抑制血小板聚集，减少血管损伤，如海参、泥鳅、鳝鱼及芝麻、山药、银杏、豆腐皮、葵花子等。

限制酒精或者含酒精类饮料的摄入。

进补要适度，大量进补热性食物和滋补药酒，很容易造成血脂增高，诱发心脑血管疾病，因此冬季进补一定要根据个人的体质进行。

◆体检要“勤”

“未病先防，既病防变。”经常体检可以提前发现疾病或者危险因素并及早干预，防止更严重的事件发生。本身具有脑血管危险因素如高血压、高血糖的病人要及时监测血压、血糖，遵医嘱按时、按量服药。如果出现血压、血糖等不平稳，尽早咨询专业医师并调整用药，不可擅自减药或者停药。

◆就医要“快”

出现头痛头晕、视物不清、言语不利、肢体麻木无力等不适，要尽早就医，以免错过脑血管病最佳治疗时间、延误病情。

(作者单位：山西中医药大学附属医院)

医疗资讯

眼睛“禁区”出血
微针抢救视力

11月10日，在省眼科医院的手术室里，一根细如发丝的微型注射针，在该院周国宏教授的操作下，精准刺入患者眼球，到达黄斑区视网膜下方。随着针内药物的缓缓注入，视网膜下原本暗黑色的血凝块以肉眼可见的速度溶解变淡。这是省眼科医院首次采用41G超微针进行注射治疗。

患者李先生此前几天突然左眼出现视物模糊，一两天都没有好转，在省眼科医院进行相关检查后，确诊为息肉样脉络膜血管病变(PCV)，并且继发了大量黄斑下出血以及玻璃体积血，治疗非常棘手。息肉样脉络膜血管病变(PCV)是一种严重的致盲性眼病，而且该眼病易导致出血，尤其是黄斑区视网膜下大量出血难以吸收，形成瘢痕，造成视力永久丧失。而黄斑区作为视力最敏锐的部位，常被眼科医生视为手术禁区。以往的治疗中单纯玻璃体注药和手术视网膜切开治疗，患者预后较差。

治疗刻不容缓，省眼科医院副院长周国宏教授带领其团队决定尝试用41G超微针为李先生实施黄斑区视网膜下注射药物“组织型纤溶酶原激活剂”进行治疗。团队成员精心准备，多次与眼底病知名专家交流经验，精确计算注药量及浓度，并模拟手术的每个操作步骤。手术所采用的41G超精微针头，直径仅0.1毫米，穿刺后对视网膜组织几乎不造成损伤，术后伤口几不可见，密闭性更好，手术并发症也更少。

医生也特别强调了此类眼部病变治疗时间窗的重要性。目前一般认为视网膜下药物注射溶血的最佳手术时机是出血后3-14天，太晚的话就会明显影响手术效果。如果出现眼前黑影遮挡、视力下降、视物变形等症状一定要尽快到专业医生处就诊。

记者 魏薇



误区警示

润喉片不可当糖吃

王丽霞

润喉片指的是在药店购买到的、注明是OTC的药物，药名中往往会带有“喉片”“咽喉片”等字样。俗话说“是药三分毒”，药物在治疗疾病的同时，也可能会带来不良反应。

◆润喉片也是药

润喉片包括中药含片和西药含片，服用时应对症用药，不可滥用。中药含片多由清热解毒、抗菌消炎、生津润喉的药物组成，如草珊瑚含片、西瓜霜含片等。西药含片则多由杀菌消炎、清凉收敛、稀化痰液的药物组成，如华素片、薄荷含片等。

1. 中药含片

成分中常含有金银花、胖大海等，其具有较大的寒性，脾胃虚寒者(如经常肚子疼、腹泻、手脚冰凉)不宜使用。胖大海还可以降低血压，当血压正常或偏低的人服用时，可能会导致血压过低。

2. 西药含片

如华素片、西瓜霜润喉片等含有碘或季铵盐表面活性剂的药物，对口腔黏膜的刺激较大。长期服用会扰乱口腔正常菌的生长，导致菌群失调。有的润喉片中含有薄荷成分，也有收缩口腔黏膜血管、减轻炎症水肿和疼痛的功效，如果在没有炎症的情况下还经常含服，很容易导致口腔干燥破损，而形成口腔溃疡。此外，西瓜霜润喉片中含有冰片，不适合脾胃虚寒的人群服用，还有可能导致孕妇流产。

对于润喉片，大家都不陌生，不少人在喉咙干痒、感冒咽痛、嗓子嘶哑时，都会来上一片。甚至当嘴里没味儿时，也会把润喉片当糖吃……要知道润喉片是药不是糖，经常吃会有副作用的。

◆润喉片什么时候该吃

首先要弄清楚引起咽喉不适的原因。如果是疾病引起的，应该及时到医院就诊，而不是自行服用润喉片。

如果平常偶尔出现了嗓子不舒服的情况，建议多喝温水、少吃甜食以及辛辣的食物。

如果嗓子持续感到不适，建议先找医生评估具体原因。若是急性或慢性咽喉炎，建议在医生指导下来服用润喉片。

◆吃润喉片也有注意事项

1. 药片要放在舌根部，尽量更靠近咽喉。

很多人在使用咽喉片的时候，都是含在嘴里的固定位置，但其实这样会加大对健康口腔黏膜的伤害。

2. 含药期间最好别运动、少说话、避免进食喝水。

很多人会一边含着润喉片，一边运动、说话、饮食，不小心吞下去还好，万一呛住可就危险了。

3. 药物完全溶化后，半小时内最好不要进食喝水。

药物溶化以后，起作用的成分会附着在我们的口腔以及咽喉黏膜上，进食喝水容易减轻药效。

总而言之，小小润喉片，没有我们想象的那么简单，不建议自行服用，也不适合长期服用。如果使用一段时间之后还不见好转，就需要再次找医生重新评估病情。

(作者单位：山西省中医院)