

# 皮肤干燥瘙痒随风来

医学指导:江苏省人民医院皮肤科主任医师骆丹教授

关键词:皮肤病

**门诊播报:**天气渐渐冷了,皮肤科门诊的病种也发生了显著变化。江苏省人民医院皮肤科主任医师骆丹教授告诉记者,夏秋季节各种癣病高发,而立冬之后,皮肤干燥症、皮肤瘙痒以及银屑病的人数增多。此外,由于冬季感冒几率高,市民用药不慎重的话,还可能诱发急性荨麻疹。

**病因分析:**每逢冬季,很多人在浴后和睡觉时感觉身上和四肢皮肤瘙痒难耐,而且越抓越痒,这其实是皮肤干燥的原因。骆主任说,冬季皮肤皮脂分泌减少,皮肤容易变得干燥。人体皮肤表面的脂质犹如一件外衣,阻止了皮肤水分的蒸发,使皮肤保持滋润,表面的脂质也减少,皮肤自然就显得干燥,再加上冬季冷风又可增加水分的损失,进一步扰乱皮肤的脂质平衡,这样干燥更不可避免了。

除了气候变化的原因外,许多内外因素都可以引起瘙痒,如洗澡经常使用过热的水或碱性清洁用品、皮肤的老化、情绪紧张等精神因



资料图片

素;肝肾疾病、血液病、内分泌和代谢病等系统性疾病,药物副作用或食物过敏等都可以引起皮肤瘙痒症,但最常见的情况则是皮肤护理不当而造成的。专家指出,皮肤瘙痒时可内服止痒剂,外搽一些滋润作用的霜剂,如果剧烈瘙痒,可在躯干四肢用一些皮质类固醇药,面部使用这类药必须在医生指导下进行。

在皮肤科,急性荨麻疹也值得关注,这个病一年四季都能发生。冬天发病时,医生往往要与患者一起,从食物、药物和感染方面找原因,譬如过敏体质者在喝酒的情况下吃海鲜容易发生急性荨麻疹,天冷感冒后合并细菌感染,服用了青霉素类药物、解热镇痛类药物,以及

使用了破伤风抗毒素等血清类制剂时,也会诱发急性荨麻疹。急性荨麻疹皮疹的特点是红色或白色风团块,此起彼伏、来去匆匆、不留痕迹,一般数小时至24小时消退。

**保健窍门:**要保持皮肤滋润,冬季洗澡应注意水不宜过烫,不要揉搓过重,尽量少用沐浴露和洗面奶。避免破坏皮肤表层原本不多的皮脂,使皮肤变得更为干燥,因而也更容易发痒、皲裂。洗澡次数以每周1次为宜。40岁以上者洗澡后身上可搽些润肤霜,以保持皮肤湿润,脸部护肤品最好以油包水的乳剂为主。

此外,冬天寒冷穿衣较多,如果不注意穿着,也容易感觉皮肤瘙痒。这是由于身体与衣服、衣服与衣服间不断发生摩擦所致。因而,冬季应尽可能地选用纯棉类不易产生静电的内衣、内裤和衬衫等。皮肤敏感型的女性,如果外用激素产生激素依赖性皮炎时,皮肤变薄发红,冬季进空调房间时温度不能太高,否则皮肤更加干痒发红。

快报记者 金宁

# 冬天是骨折的高发期

医学指导:南京市第一医院骨科主任医师蒋纯志

关键词:骨折

**门诊播报:**在南京市第一医院骨科,记者看到病房床位已经满员,据了解,冬季是一年中骨折发生的最高峰。该院骨科主任医师蒋纯志对记者说,冬季天气寒冷,稍下一点雨地上就会非常滑,老年人衣着多、行走不方便,再加上年龄原因导致的骨质疏松,很容易发生骨折损伤,而骑电动车的人也特别容易在这个时候出现事故,造成骨折等伤情。

**施救策略:**“冬天下雨雪时最好不要骑电动车,或者注意放缓速度”,蒋主任介绍,前不久一对夫妻下雨时骑电动车,因为电动车车轮比摩托车窄,速度比自行车快,车子稳定性和附着性差,因此两个人滑出去的速度非常快。丈夫受了轻伤,妻子坐在后面,当时就颈动脉血管折断,膝关节粉碎性骨折。此外,冬季人的行动不灵活,老年人在走路或做家务时可能跌坐,因为跌倒后最常见的有股骨粗隆部骨折、股骨颈骨折、上肢桡骨远端骨折,而有的人疼痛感不明显,这时最好先去检查,以免发生骨折移位或骨折加剧压迫神经,只有在确认无骨折的情况下才可继续做家务或行走。冬季外出,如果不小心被车撞倒或骑车时不小心摔倒,发生闭合性损伤,皮肤完整未出血、但有骨折发生时,



资料图片

记住不要移动身体,尽快通知急救车施救。如果发生事故的地点在交通要道中间,你要尽量挪到路边,避免连环车祸发生,防止伤得更重。特别要注意的是保护局部肢体,不要将错位的肢体自行复位。当发生颈胸腰椎损伤时,在专业抢救人员到达前尽量避免一切搬动,必须搬动的话,一定要将硬木板插入身体背部,使头颈胸腰保持在一条直线上,处于稳定状态下搬动,一个人抱头一个人抱脚的方式,极易使脊髓损伤造成瘫痪,最终无法救治。若是四肢骨折,搬动时则应用硬木棍将肢体固定,等待医护人员施救。如果事故发生后有皮肤软组织出血,出血部位在四肢,要立即急救,可以自己用干净的布、毛巾或衣服局部包扎止血,不能用绳子等捆扎止血。四肢涉及到血管损伤的,由于肢体缺血时间不能超过4-6小时,

所以必须紧急送到有条件的医院手术治疗。

**保健窍门:**防治骨质疏松引起的骨折,老年人在冬天应补充一些钙片或维生素A、D等药物,对于发生过骨折的人,冬天可以做哪些锻炼促进康复?蒋主任建议,伤的是关节部位的人,锻炼要求以关节部位伸屈活动为主,辅助以局部热疗(热水浴和热水袋热敷),促进局部血液循环。如果是骨干部位发生过骨折,锻炼时以直立加压为主,适当站立活动垂直加压,辅助适当的关节活动。腰椎曾经损伤者,锻炼时以腰背肌锻炼为主,做腰背肌训练,并辅助热疗。

快报记者 金宁



# 明年脑病患者康复有援助

由南京自然医学会脑病康复分会主办,易可康葆健康管理中心承办的“初冬季节防脑病”公益讲座上周六举行。南京脑科医院神经内科王立主任、南京中医药大学心脑血管病专家钱士明教授分别针对冬季帕金森病和中风后遗症的防治作了专题报告。据了解,我国不少脑病患者由于对疾病缺乏正确的认识,同时无法得到正规、系统的治疗,尤其是没有相

应的康复训练场地和科学系统的康复方案。为改善这一状况,在相关专家的倡导下,11月1日经市民政和科协批准,南京第一家专业针对脑疾病的防治和康复组织机构,隶属于南京自然医学会的脑病康复分会成立,它的主要工作是推广脑病康复知识,开展学术交流,提供专家咨询服务,为大脑病人提供康复场所和综合信息交流平台。活动当天该分会还在

现场公布了2009年度的主要援助方案:每月无条件援助30名省内知名脑科专家挂号费给最需要得到医学帮助的脑病患者;定期邀请省内外专家开展脑病科普讲座进社区系列活动;网巾市14号财贸党校6楼的专业康复场所将免费向脑病患者开放,并定期在此开展各种形式的病友交流互助活动;组织相关脑病产品的赞助单位的各种援助活动。



南京宁益眼科中心

地址:中山路358号鼓楼医院门诊五楼 就诊预约电话:025-83224736 83304616-50565

# 冬季如何预防脑卒中

冬季是脑卒中的高发季,发病原因与血压的骤然波动有关:气温下降时,人的血压往往会升高;另一方面,人在寒冷时食欲大增,常常会进食过量的碳水化合物、脂肪,而这些食物会同时增加水分的摄入及保留,致使血容量增加。因此,南京市中医院老年科主任医师骆天炯在上周六快报举办的健康大讲堂上提醒市民要在冬季提高对脑卒中的重视。据了解,本次讲座由云南绿A南京

分公司协办。脑卒中的发病因素主要有两大类,一类是我们能控制的,如高血压、糖尿病、肥胖等,另一类是不能或者不容易控制的,如年龄、性别、遗传因素、环境等,像高龄、男性、有家族遗传史、生活在寒冷环境中发病率就相对较高。针对前者,我们可以通过这些方式进行改善:定期体检,随时监测血压、血脂、血糖等,积极控制原发病;戒烟酒及高脂高盐饮食,不要暴饮暴食,每餐八九

成饱即可,多吃些深海鱼类、补充些维生素C;进行适量锻炼,一方面控制体重,另一方面调节情绪,避免过度劳累、喜悦或悲伤;不要滥用降压药、避孕药等;气温骤降时,高血压病人要注意防寒保暖,以防冷空气刺激神经和血管,导致脑血管破裂出血。针对难以控制的因素,我们要保持对各种先兆的警觉性,当出现面肌、肢体麻木等症状后要及时就诊。

快报记者 李鑫芳

# 怎样选择螺旋藻产品

很多消费者在购买螺旋藻的时候难以决定产品的选择,绿A精片由100%天然螺旋藻制成,经卫生部严格的功能实验证明,绿A同时具有五大保健功能,这是普通螺旋藻食品不具备的:

**抗疲劳** 绿A丰富的铁质及多种维生素,能提供营养促进神经细胞活跃,调节神经细胞功能,提高神经系统的兴奋性和应激性,具有较强的抗疲劳作用。

**耐缺氧** 绿A丰富的铁质、维生素B12、叶绿素等能增加血红蛋白的携氧能力,提高血氧饱和度,对耐缺氧有明显的增强作用。

**免疫调节** 绿A中含有螺旋藻多糖,能提高机体非特异性的细胞免疫功能,促进机体特异的体液免疫功能。

**调节血脂** 绿A富含γ-亚油酸、亚油酸等不饱和和酸,能增强血脂代谢功能,使血清胆固醇浓度、动脉硬化指数显著下降,从而起到调节血脂的作用。

**抑制肿瘤** 绿A中的辅酶Q10和藻多糖还能增强巨噬细胞的吞噬能力,抑制肿瘤细胞的繁殖。

**此外绿A还有以下特点:**

- 1、生长环境** 绿A螺旋藻来自云南程海湖。
- 2、生产规模** 云南绿A生物工程公司是世界上最大的螺旋藻科研、生产、开发专业企业之一,总投资5个亿,生产规模位居世界前列,占世界总产量的50%。
- 3、价格优势** 作为高档螺旋藻产品,绿A由于得天独厚的自然条件以及经过多年规模经营已经将高品质螺旋藻的价格降到每月100元左右,让普通消费者也能享受其经过卫生部验证的卓越五大保健功能。
- 4、内在品质** 绿A同时拥有GMP认证、绿色食品认证,并获卫生部保健食品五大功能批准证书。

绿A咨询电话:025-84404022 81622958

# 我的脑萎缩治好了

邓建军老人给我们打来电话,高兴地说,我患脑萎缩3年,经常丢三忘四,爱发脾气,有时出门以后找不到回家的路,有时连亲人也不认识,大小便失禁,流口水,行走也不太方便,后来我老伴看到家庭医生报报道,北京全国著名脑萎缩专家杜主任治好了很多象我一样的病人,就拨打杜主任的咨询电话问她这种病情能不能治好,在得到杜主任的肯定回答后,我老伴就向杜主任邮购了三个疗程的脑萎缩专用药物(该药物由中国中医研究院研制,是唯一治疗脑萎缩的专用药,荣获国家发明专利,填补了国内外脑萎缩治疗的空白,穿透血脑屏障,直达病灶,独具三通三补功能,生脑髓,长神经,增智力,专治脑萎缩,疗程短,见效快,疗效彻底,无毒副作用),服用完药后,我的记忆力,认知能力,日常生活能力大大提高,尿失禁得到了控制,行走自如。原来,我一个人在家孩子们不放心,现在,我能干家务,能带孙子了。

24小时咨询电话: 北京:010-88154556 南京:025-81614311