

健康周刊 Health

◎最贴心的健康专家

今年冬天不必再为健康东奔西走,我们为你打造最省时省力的健康互动

健康100周六推出冬季皮肤病专家义诊

如果你深受牛皮癣等困扰,可拨打96060咨询预约

“健康100”自推出以来受到读者的积极响应,所以综合读者意见,本周六我们将与江苏省中西医结合医院携手推出“健康100”的首场义诊——冬季皮肤病义诊。读者可拨打96060咨询预约。具体安排详见如下。

时间:本周六(11月28日)下午1:30-4:30(时间会根据天气情况有所变动,请读者关注近期快报)
地点:江苏省中西医结合医院门诊一层大厅(地址红山路十字街100号)
义诊内容:冬季常见皮肤病。参加义诊者免专家挂号费。
义诊专家:陶迪生、朱黎明、李英。
交通:市内乘22、24、40、66、74、玉葛线公交在省中西医结合医院站下车,地铁一号线至迈皋桥站下车步行200米即到。

冬季常见皮肤病如何防治?江苏省中西医结合医院皮肤科主任陶迪生为读者支招。

【冬季发作的皮肤病】
关键词:冻疮
肢体末梢循环差,冬季常复发

冻疮多发于肢体末端,因为这些部位血液循环较差。除保暖不当外,生冻疮还跟个人体质(末梢循环较差)有关,故每到冬季易复发。作为冻疮的一种特殊类型,寒冷性多形红斑也是冬季常见皮肤病。其典型皮损呈靶形红斑(虹膜状损害),防治与冻疮相同。

防治:A.可口服一些扩张血管的药。冻疮膏之类外用药物注意要在皮肤没有破溃处使用,如有溃破则要用收敛的溶液湿敷,等渗液停止,局部干燥后才能外用软膏。B.食疗可以用一些温阳散寒的中草药蒸肉、蒸鸡服。C.加强体育锻炼能改善肢体末端的血液循环和新陈代谢。但注意不要在潮湿小环境中锻炼,尽量保持手脚部皮肤的干燥。受冻部位

不宜立即烤烘及用热水浸泡。不要久坐,特别是在寒冷的环境中,肢体长时间静止不动易使局部血液循环不良,诱发冻疮。D.好发冻疮者可口服一些预防性药物,如中药金匮肾气丸。平时有意识搓搓手、拍拍脸,以促进好发部位的血液循环。天气暖和的季节试着用冷水洗手洗脸,以达到冷适应的目的。

关键词:冬季瘙痒症
老人易受困扰,切勿频繁洗澡
冬季天气干燥,皮肤表面水分缺乏,皮脂膜的正常屏障功能下降,容易出现瘙痒。尤其是老年人,皮脂腺、汗腺分泌功能减退,皮肤更干燥,易出现全身性的瘙痒,而且一到晚上症状还会加重。

防治:A.冬季洗澡别太频繁,一周最多2次。不要用热水烫洗,最好不要使用碱性的清洁剂。B.不要长期呆在空调房中,出现瘙痒后不要过度搔抓。C.平时可外用一些润肤产品。D.出现皮肤瘙痒,可口服止痒西药,也可内服润燥祛风止痒中药,外用润肤止痒霜。

【多发于冬季的皮肤病】
关键词:寒冷性荨麻疹
切记不冬泳,危时可致命

该病不仅在冬季发作,其他季节遭遇冷风冷水刺激也会发作;好发于面部、手足等暴露于寒冷的部位,症状除了有水肿、风团外,严重的还可伴有发热、气喘、恶心等。有些病人不知道自己患有此病,结果冷水淋浴或冬泳时出现致死性休克,危及生命。

防治:最有效的方法就是避免皮肤受到寒冷刺激。同时可内服多塞平、赛庚啶等。也可内服温阳散寒的中药。

【冬季加重的皮肤病】
关键词:银屑病(牛皮癣)
顽症巧治疗,中西结合好

银屑病俗称牛皮癣,其发病原因不明,多认为与免疫调节有关。该病发作有明显的季节性——约有70%-80%的患者冬季病情加重,而夏季减轻。原因何在尚无定论,可能与冬季易出现上呼吸道感染有关(呼吸道感染是诱发或加重银屑病的一大因素)。因为银屑病尚无特效药,所以不少患者病急乱投医。对此,陶主任提醒说,银屑病再顽固,它终究是皮肤病,如果乱吃药乱治疗,最后影响的就不仅仅是皮肤了,

有些药对肝脏、造血系统有极大危害,甚至致癌。

防治:陶主任根据多年来治疗银屑病的临床经验认为,银屑病虽然顽固,但通过恰当的治疗,特别是采取中西医结合治疗能较好地控制病情。A.中医治疗:通过辨证施治,根据个体情况给予不同的中药内服,同时配合中草药熏蒸、中药药浴。B.西医治疗:用先进的NB-UVB光疗,每周2~3次。必要时配合西药内服。通过中西医结合治疗,2~3个月左右可以见到明显效果。C.巩固治疗,预防复发:皮疹消退后为巩固疗效,减少和防止复发,可用中草药洗浴。

关键词:手足皲裂
手足常裂口,维E乳膏好

人的手掌足底角质层较厚,无毛囊和皮脂腺,因此当冬季气温低和湿度较小时,缺乏皮脂保护的皮肤便容易发生皲裂。

防治:A.如果已经出现皲裂,可以外用10%尿素霜、维E乳膏,或用中药泡洗。不要外擦激素软膏,以免影响创口的愈合。B.洗手足时避免用碱性过强的肥皂及其它洗涤剂。洗后可擦一些润肤产品,并注意保暖。C.在容易引起职业性手足皲裂的环境中工作时,应加强保护减少患病的可能性。
快报记者 李鑫芳



漫画 俞晓翔

【义诊专家】
擅用中西医结合治疗牛皮癣皮肤顽疾



陶迪生在为患者看病

对曾因皮肤顽疾向快报求助的读者来说,本期的义诊专家之一陶迪生他们应该不会陌生——因擅长通过中西医结合的方法诊治皮肤顽疾(如白癜风、牛皮癣),因看病耐心细致而深受患者爱戴。为了帮助更多患者,陶迪生建立了自己的个人网站,一边回答网友的咨询,一边上传皮肤病防治的科普文章。他师从全国著名中西医结合皮肤性病专家,并在北京协和医院皮肤科、中国医学科学院皮肤病研究所、空军总医院皮肤科进修学习,主持并完成省科技厅、省中医药局多项科研课题。现任江苏省中西医结合医院皮肤科主任、南京中医药大学副教授、南京医科大学兼职副教授。如果你长期受白癜风、银屑病(牛皮癣)、痤疮、尖锐湿疣、扁平疣、神经性皮炎、慢性湿疹、慢性荨麻疹、皮肤瘙痒症、痒疹、鹅掌风、脱发、面部激素依赖性皮炎、酒渣鼻、天疱疮等疾病的困扰,不妨来义诊现场咨询。

相关链接

【参与有奖】
今年冬天寻医问药,不必再东奔西走,只要关注“健康100”系列公益活动,就能享受到最省时省力的健康互动。无论你是有健康方面的疑问,还是对我们的活动有建议,都可通过以下方式联系我们。参与活动的20位幸运者将会获得慈铭体检中心提供的价值300元以上的体检卡(男女各10名)。活动中后期,我们将为所有读者送上一份可以带回家的健康礼物,届时你只要拨打96060报名即可免费领取。
热线:
拨打快报96060,留下你的姓名、联系方式及想咨询的问题或想参加的义诊活动和讲座。

短信:
江苏移动用户发短信内容到10620170881、江苏联通用户发短信内容到10620170271、江苏电信用户发短信内容到10620170631,移动和联通均免费发送,电信为0.5元/条。
邮件:
kbjiankang@sohu.com
来信:
南京市洪武北路55号置地广场1815室《健康周刊》编辑部,邮编:210005(请在信中留下联系方式)

本期导读
“健康100”本周还将举行“养生补肾”专题视频,“远离失眠,提高睡眠质量”健康讲座,同时“健康100”的部分答案也在陆续公布中,详见B10、B11版。

关爱。

从幼到老
在这里你都能找到自己的健康坐标
从身到心
健康不再是简单的寻医问药
衣食住行
涵盖健康的生活方式我们一起打造
健康周刊
陪你 超过“大健康”的生活

联系我们: 025-84783644 kbjiankang@sohu.com

健康周刊 逢周一出版

现代快报 96060