

冬季皮肤发痒 各有不同

广东省皮肤病医院 任盈盈

眼下正值冬季,皮肤科的门诊患者又排起了长队。在冬季,哪种皮肤病更容易发生?原因又是什么?一旦“中招”应该如何处理?

皮肤瘙痒 气温低,天气干燥 痒,但是没皮疹

患者:从天气变冷开始,我皮肤就开始痒了,白天还好但是晚上就非常痒,进了被窝一暖和更痒。可是,看看摸摸皮肤也没有什么东西。我每天都忍不住用热水烫用

湿疹 奇痒难耐,红斑等 症状反复发作

患者:我的皮肤一到冬天就长出湿疹,奇痒难耐,自己用盐抹,用花椒水泡,喝凉茶祛湿都不管用,严重的时候甚至会出水。我该怎么办?

医生:湿疹是一种表现为如红斑、丘疹、水疱、糜烂渗出等多种形状的反复发作的炎性皮肤病,通常在皮肤上界限不清,容易反复发作。湿疹的诱因与过敏有关,也与皮肤屏障受破坏有关,因此一年四季都可能是湿疹的好发季节。许多患者因多年病程反复,很清楚自己患得是湿疹,在久治不愈的情况下,很多患者逐渐走上了“偏方治

皮疹 不同年龄人群 皮肤痒位置不同

患者一:前几天我的小腿特别痒,这几天更严重,连大腿、腰两边、后背和手臂都有了,我涂了润肤露,结果不但不润肤,还特别痒!到天气暖和就不会这样,但一到冬天就又发作啦,这是为什么?

患者二:进了冬季后,我家宝宝的脸和手一直都是红红的,有时候还会皴裂,严重的时候起皮、冒水,他总是喜欢抓和蹭。帮他涂了润肤露反而闹得更厉害。

患者三:我的手指尖一到冬天

香皂洗,越洗越痒越想抓,看我的皮肤都被抓破了,抓破才解恨啊!

医生:根据病情描述,这是皮肤瘙痒的症状。皮肤瘙痒症在皮肤病学指的是临床上无原发性皮疹,且以瘙痒为主的自觉功能异常性皮肤病。通俗的说,患者的皮肤应该从外观看起来完全正常,就是感到痒。皮肤瘙痒症发生的原因很多,从外界因素讲,冷刺激和热刺激、粗糙衣物的摩擦、酸碱等化学刺激都可能引起皮肤瘙痒症;从内部因素讲,糖尿病、甲亢、肝病和肾病以及心理因素也可以引起这种情况。在排除了内科疾病引起的瘙痒症后,皮肤科处理的一般

是单纯的皮肤瘙痒症。所以,给单纯皮肤瘙痒的患者建议是: ●在家中注意保暖,尽量穿纤维较细的纯棉或天然织物衣服。 ●洗澡水温不要过高,次数不要过于频繁,而且避免使用去污能力较强的洗涤产品,如香皂和沐浴液,以保护皮肤上的皮脂。 ●建议洗澡后趁身上水分没完全干透前,全身涂抹保湿霜。 如果自行处理一周后瘙痒情况没有改善,或者出现红斑、裂口等皮疹,或者有其他不适,请及时来医院就诊,一方面医生会提供更好的口服止痒药物,另一方面也会帮助排查其它内科原因。

●像皮肤瘙痒症一样,避免使用过热的水、香皂、沐浴露等,洗澡后及时擦干身体,加强保湿。 ●清淡饮食,避免鱼、辣椒等刺激性食物,健康生活,保持心情开朗。 ●不要随意饮用“祛湿茶”、“凉茶”等中药。湿疹的患者往往不都是“湿热证”,滥用“凉茶”反而使寒湿之因困于体内,要么是直接削弱了脾胃的消化吸收功能,要么是让原本阴虚血虚的体质更加恶化,所以用中药前最好先咨询中医师,做到辨证论治,不可自行用药。 虽然湿疹很常见,但湿疹的原因复杂,形式多样。急性期可以体现为渗液、水疱、红斑,慢性期皮肤变厚等多种形态,因此根据不同皮疹选择不同的外用药物很重要。所以一定要选择正规的医疗机构,接受正规的治疗方案。

就变得很硬,掉皮,还裂口子,特别疼,没法做家务,上班都没办法打指纹。

医生:这三种情况中病人的年龄各不同,皮损长的部位不同,皮损的形态也不太一样,但是这三种疾病都是皮疹,发病原因与天气干燥、寒冷有关。

第一种病人以老年人最多见,皮损好发于小腿的内侧,大腿、手臂内侧、后背和腰部两侧都是好发部位,皮疹表现为干燥的皮肤上散在裂纹样的红斑,就像田地缺水干涸一般。这是因为老年人皮脂腺的分泌不如年轻时旺盛,缺乏保护层的皮肤就像田地缺水一样干裂。

第二种病人以幼儿多见,皮

损好发于面部和手背等暴露部位,皮疹表现为红斑、干燥、皴裂,严重时渗出、红肿。小朋友哭闹不休,这是因为幼儿皮肤角质层薄嫩,皮肤富含水分,寒风一吹带走了水分,暴露部位的皮肤便首当其冲遭殃了。

第三种病人以中年人多见,尤以女性偏多,这是因为平时接触较多洗涤剂如洗洁精、洗衣粉、肥皂等,导致手部缺乏油脂保护从而干燥皴裂。有人说,我明明戴了橡胶手套隔开了也不见好转,这是为什么?是因为橡胶手套也会加重病情,也有部分人对橡胶接触过敏,所以应选用带绒里的橡胶手套,或在橡胶手套里戴多一双薄的棉手套。

这三种病人还有一个共同点,就是他们使用润肤露后皮肤痒痒状况不但没有好转,反而会疼痛、红肿。这是因为润肤露属于“水包油”性质,涂抹的时候质感清爽,但是这三种病往往角质层已有较严

寒冷性荨麻疹 气温低周身起风团 24小时后自行缓解

患者:医生,我夏天的时候走进空调房、冬天吹冷风时就全身起疙瘩,很痒,吃冷饮也感觉嘴巴痒还有点肿,这是怎么回事?

医生:这就是比较常见的寒冷性荨麻疹的描述。荨麻疹,老百姓一般称为风疹块或风疙瘩,是一种表现为风团的常见皮肤病。风团就是在皮肤出现一块界限清楚的水肿,水肿位于皮肤深层,当表面的毛孔凹陷下去很像桔子的外观。一般24小时内可以消退,而消退后不留痕迹。经过调查,大概有1/2的人一生中都有可能出现一次或多次的荨麻疹。通常食物与药物容易诱发荨麻疹,而在冬天因为气温寒冷诱发的,很有可能是寒冷性荨麻疹。有的时候严重的患者可以因为跳入冷水游泳池或进食冷饮后出现休克甚至导致死亡。这种情况可能是与生俱来,具有遗传倾向,也可能是后天获得,伴随其他疾病。建议患者:

重的破溃破裂,“水包油”基质反而形成刺激,因此在护肤品的选择上,应选用滋润度大、保湿效果更好的“油包水”基质膏膏,比如尿素软膏,或者是凡士林基质的中药润肤膏。

●如果发作很轻微,建议避免冷空气、冷水、冷饮,注意保暖。 ●到了冬季,要注意清淡饮食,避免刺激性食物及饮酒。

●在医生指导下使用药物控制。中药可以改善荨麻疹病人的体质,通过自身的调节增强对过敏物的耐受性,配合西药的使用能达到“标本兼治”的目的。

如果皮疹发作时间长或频繁出现,就要来医院就诊了。医生会更仔细地为你检查,询问包括这次发病情况、是否伴发其他不适以及家族史在内的一系列情况,同时会给你安排相应的检查,包括感染性、风湿性、冰试验等等检查,排除是否伴发其他疾病。

此外,其他的秋冬季高发的皮肤病还有:冻疮,它与皮肤局部潮湿有关;特应性皮炎、鱼鳞病、毛周角化症,是由于皮肤干燥缺水症状恶化;水痘、风疹、麻疹,主要是因为通风不良,呼吸道感染侵袭;银屑病则可能和上呼吸道感染、晒太阳少、皮肤干燥有一定关系。这几种皮肤病都容易在冬季发作或者加重。总而言之,冬季是寒冷、干燥、日晒减少、容易感染细菌和病毒的时节,因此避免上述诱发因素是非常重要的。



入冬,滋补药酒悠着喝

广东省第二中医院 秦敏

药酒并非泡得越久越好

泡药酒的时间一般为15~30天,在此期间,可每天搅拌或震荡1次,到期泡成后,过滤取酒液饮用即可。温度对药酒的浸泡有直接的影响,温度高则浸泡的时间短些,温度低则浸泡的时间可长些。需要注意的是,刚开始泡制药酒时,不应放入冰箱,因为这样会影响药效被泡出。药酒饮90%后,可加酒第二次浸泡,但不要再次添加药材,一是因为浓度不易把握,二是因为容易变质。

植物性药材泡酒较为安全

以前很多人用毒蛇、野黄蜂、蝎子等毒物泡酒,其实,外用的药酒或许可以使用蛇虫鼠蚁等动物性药材,但内服的话,还是建议尽量选择常见的植物性药材,因为动物身上的寄生虫未必就能被酒精杀死,同时这些昆虫和动物也可能携带病毒、细菌等,不太安全。值得注意的是,如果要选用多种药材泡酒,一定要根据中医开具的方药配置,不要随意乱泡。

一般来说,泡药酒并非药材越多越好,药材与酒的比例通常为1:10~20:1。质地较松散的药材吸水性较强可以多加些酒,如枸杞子可加

20倍酒进行浸泡;质地坚实的药材吸水性差,可以少加些酒,如人参可加10~15倍酒浸泡即可。当药酒泡好之后,即可饮用,不过要适当控制酒量,一般每次饮用量为10~20毫升。 不宜喝酒的人群,如高血压、肝炎、肝硬化、消化性溃疡、肺结核、心功能或肾功能不全患者,以及出现口干舌燥、咽喉疼痛等“上火”症状的人最好不要饮用。

药酒方

●气血双补药酒

材料:龙眼肉20克,人参10克,当归10克,枸杞子10克,肉桂10克,白术10克,熟地黄10克,牛膝20克,黄酒1000毫升。

制法:把上述药材兑入黄酒1000毫升中,泡一个月即可饮用。

功效:人参补气,龙眼肉、枸杞、当归、熟地补血,所以此酒具有气血双补的功效。

●补气壮阳药酒

材料:人参20克,党参10克,巴戟20克,淫羊藿20克,鹿茸10克,冬虫草10克,肉苁蓉10克,米酒1000毫升。

功效:此方具有温肾壮阳、填精补气、强



急诊小知识

疑似心脏病发作症状

胸痛,向手臂或下颌放射; 气短、胸闷、头晕、恶心; 尽早就诊治疗,可使病变带来的损伤最小化,改善远期预后。

疑似脑中风症状

判断脑中风症状,一定记住FAST原则: F→Face(面部):通过笑或者咧嘴来观察是否有单侧面部下垂; A→Arm(手臂):同时向前平

疾控驿站

诺如病毒高发季 大家守住“入口关”

广东省疾病预防控制中心 岳吉轩

近期,广东多地陆续发生诺如病毒感染病例。根据历年监测数据预测,今年12月至明年3月,诺如病毒感染性腹泻可能出现季节性高峰。

感染症状以呕吐腹泻为主

“市民如出现呕吐、腹泻、发热、腹痛症状,需警惕是否感染了诺如病毒。”省疾控中心传染病预防控制所孙立梅主任医师介绍,诺如病毒是一种肠道病毒,感染后容易导致急性肠胃炎。所有年龄段人群均对诺如病毒易感,感染人群中,儿童患者多出现呕吐症状,成人患者则腹泻较多。感染者每日腹泻多达4~8次,粪便为稀水便或水样便,无粘液脓血。

诺如病毒感染性腹泻是一种自限性疾病,病情发展到一定程度后,患者靠自身免疫就可逐渐恢复痊愈,并不需要特殊的治疗。一般

病程为2~3天,恢复后无后遗症。“当然,某些人群若由于呕吐、腹泻丢失水分,又不能通过喝足够多的水来补充,则可能出现脱水,就需要对症治疗。”孙立梅说。因此,对于儿童和老人等免疫力低下的患者,容易出现严重脱水、肾衰竭等状况,需要特殊的医学观察。

把好入口关,预防诺如病毒感染

诺如病毒传播速度快,在人群密集的学校、工厂、敬老院、医院等场所,容易引起暴发。其实,诺如病毒感染是可预防的,重点是做好个人卫生和注重食品安全。预防诺如病毒需注重个人卫生、饮食饮水安全。市民应在日常生活中引起足够重视,比如在处理食物和进食前,如厕后需彻底洗净双手;食用彻底煮熟食物(特别是贝类海产品);彻底清洗生吃的水果、蔬菜等。

头部创伤

可能现于激烈运动、交通事故、跌倒等情况;

如果创伤后很快出现意识丧失、惊厥、呕吐等,则更加危险;若头部创伤伴眼损伤,也应前往急诊处理。

严重流涎症状

呼吸困难、口唇或皮肤紫绀、头晕、意识模糊、持续呕吐; 感冒及以上任何一个表现时,立即拨打急救电话。(编辑整理)

补气血壮肾阳,三类药酒最常用

药材放入白酒或黄酒中,高度的酒精能够渗透出药材有效成分,加上酒的温通作用,可以发挥出两者最大的药效。一般来说,药酒具有温通经络、祛风散寒、活血化淤、强筋壮骨、补益气血等作用。

通常内服滋补药酒可分为补气、补阳、补血等几类。补气类药酒以人参酒为代表,对因气虚所致的神疲乏力、少气懒言者有较好疗效;补阳类药酒以鹿茸、鹿鞭、杜仲、巴戟为代表,用于肾阳虚所致的腰膝酸软、畏寒肢冷、性功能减退等;补血类药酒以当归、枸杞、桂圆等为代表,用于面色苍白、体弱血虚等症;气血双补类药酒以八珍酒为代表,用于气血两虚所致面色苍白、神疲体倦、心悸气短等。

市民常常自己泡药酒,最常见的就是冷浸法,将药材按要求比例加适量白酒(广东米酒或二锅头)放入玻璃瓶内密封浸泡。浸泡加工食物前和使用洗手后彻底清洗双手。