市場星報

2011年1月6日 星期四
统筹/胡晓君
编辑/殷江霞
组版/邱莉娜 校对/李文静

健康热线:0551-5223802 2623752
星空社区:www.xksq.net

星健康 周刊
家庭好医生 生命加油站

A07版
第174期

如何在生活中预防老年瘙痒症的发生？患有老年瘙痒症后如何治疗，在日常生活中有哪些注意事项？如何在日常生活中减轻老年瘙痒症带来的烦恼？1月4日上午9:30~10:30，本报健康热线0551-2623752，邀请安徽中医学院附属针灸医院老年病区蔡圣朝主任医师就老年瘙痒症的调护等相关话题与读者交流。以下内容根据电话录音整理，未经蔡圣朝本人审阅。 **黄剑 记者 王松青/文 王恒/摄**

中医治疗瘙痒有特效

本期指导专家 蔡圣朝

专家简介

主任医生，硕士研究生导师，安徽中医学院第二附院（附属针灸医院）老年病病区科主任，安徽省针灸学会常务理事，全国灸法研究会副主任委员。

独家秘籍

主要研究方向为中医药、针灸治疗老年性疾病，如眩晕症、脑供血不足、糖尿病、高脂血症、痛风、高血压病、脑梗塞、脑出血、中风后语言障碍、中风后吞咽障碍、冠状动脉粥样硬化性心脏病、房颤、早搏、老年性骨性关节炎、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、面瘫等疾病。

地址：合肥市寿春路300号 安徽中医学院附属针灸医院
门诊时间：星期一、三、四、五、六上午，星期一、二下午。



瘙痒症越抓越痒

读者：得了瘙痒症，为什么越抓越痒？

蔡圣朝：老年人冬季出现瘙痒症的时候，喜欢抓挠，认为可以止痒，实际上，反复搔抓的结果会造成明显的皮肤损伤，如皮肤抓破、出血、结痂、化脓感染等，长久皮肤发生苔藓化，使疾病更复杂化，治疗也变得困难了。有了皮肤瘙痒，尽量不要用手或老头乐来止痒，因为它会引起皮肤损伤，产生继发性皮肤增厚等一系列改变，甚至可以产生条件反射。

洗澡要科学

读者：瘙痒症应该经常洗澡吗？

蔡圣朝：洗澡不应太勤，每周洗澡1-2次即可。不可用碱性太强的肥皂或摩擦过多，浴水温度以35℃-37℃为宜。若洗澡太勤、水温过高或肥皂用得太多，都会使原本干燥的皮肤失去皮脂滋润而更加干涩、枯萎，从而加重瘙痒。禁用超过42℃以上热水烫洗，过高的水温会使表面皮肤轻微烫伤，严重者可引起重要脏器缺血损害。洗浴后使用凡士林、矿物油、尿素霜、维生素E、乳液等对皮肤起到保湿、滋养软化作用，严重者可涂以炉甘石洗剂。

防寒加湿要做足

读者：冬季如何防护皮肤？

蔡圣朝：冬季气温低，空气干燥，风速大，人体皮肤中的血液集中到了皮肤深层和肌肉组织内，汗腺、皮脂腺分泌减少，要防风、保暖、舒适，可选用棉、蚕丝和化纤混纺的针织品。衣服宜宽大、松软，不要直接穿毛织品。

老年瘙痒症多与寒冷刺激直接相关，所以老年人晚上脱衣服睡觉的时候，特别容易出现浑身瘙痒，因此防寒保暖非常重要，老年人在就寝前要关好窗户，将被褥适当加厚一些，衣服也要尽可能贴身保暖。晚上睡觉的时候最好在屋内放置一盆水，或者使用加湿器，可起到湿润空气的作用，一定程度上可以缓解老年人瘙痒症。

饮食有考究

读者：老年瘙痒症，饮食方面有哪些需要注意的？

蔡圣朝：酒及辛辣食物可诱发和加重瘙痒症，特别是喝酒更易发生皮肤干燥和瘙痒，因此，应戒除烟酒，少食鱼、虾、蟹、海带、牛肉、羊肉、狗肉、鹅肉、辣椒、韭菜、葱、蒜等辛辣刺激之品。饮食宜清淡。冬季多吃富含维生素A类助消化的食物，如猪肝、鱼肝油。多食富含维生素C的蔬菜和水果，多食养血润燥食物，如芝麻、花生少量甜食。多食些滋阴润肺健脾的食物。如百合、木耳、木瓜、花生、茄子、糯米、红枣等使皮肤润泽。每天宜喝两升左右的水，以补充水分，滋润皮肤。宜多吃蚌、蛤等贝壳类海产品，其含有丰富的微量元素锌，对于皮肤的再生、修复都有帮助，可有效预防冬季皮肤瘙痒症。

另外，中医认为本病多为气虚血瘀，聚于肌肤所为，可选用下列饮食治疗方，以养血祛风。黄芪血藤瘦肉汤：黄芪30克，鸡血藤15克，猪瘦肉150克，调味品适量。将诸药择净，放入药罐中，加清水适量，浸泡5~10分钟后，水煎取汁，加猪瘦肉煮熟后调味服食。

中医治疗瘙痒有特效

读者：中医有什么好办法治疗瘙痒症？

蔡圣朝：内服中药可用四物汤加减。黄芪15克、当归10克、白芍10克、熟地15克、红花10克、玄参10克、丹参10克、荆芥10克、甘草10克、白蒺藜10克。水煎内服，每日一剂，可获得良好的疗效。此外，针灸对于老年瘙痒症也有其独特效果，常选用的穴位有，大椎，心俞，膈俞，肺俞，血海，风市，三阴交，曲池，合谷，有很好的疏风养血止痒之功。还可以使用外治法，效果也很好，介绍几个简单实用的外用方。①桃仁、杏仁、生栀子、荆芥、地肤子各10克，共研细末。每次取10克。用蜜调成膏状敷脐，外用胶布固定。每日1次，5天为1个疗程。②苍耳子（根叶全用）15克切碎煎汤1碗，外洗患处，每日1次。③淘米水1000毫升，加100克盐，煮几分钟后，凉到40℃，用这个水洗瘙痒部位1~3分钟。

在这里要提醒大家注意的是，老年人如果出现全身瘙痒，最好到医院就诊，排除一下其他疾病如糖尿病等引起的瘙痒症，一旦诊断为老年瘙痒症，建议去医院就诊，切不可盲目地自己去药店买各种止痒药膏，以免延误和加重病情。

天寒引发急性胃肠炎

目前，正值隆冬，各类冬季多发常见病开始蠢蠢欲动。记者在合肥市二院急诊内科看到，一位四十多岁的女士面容憔悴，神情恍惚，一个劲地捂着自己的腹部。原来是周末降温受凉了，这几天一直上吐下泻，头疼得受不了，连眼睛都不能睁了，吃了点感冒药，丝毫没有好转。急诊室里还有好几名类似症状的患者在等待治疗……

据该院急诊科王主任介绍，由于天气寒冷，患消化道和心脑血管疾病的患者明显增加，寒冷刺激使人的神经系统兴奋性增高，支配内脏的植物神经处于紧张状态，致使胃肠道免疫屏障功能下降，最终导致各种胃肠道疾病。此外，冬天过多食用火锅，高脂肪、高热量的食物摄入过度，以及大量的饮酒都会引起胃肠黏膜损伤，造成胃肠道功能紊乱，严重者甚至会出现消化道出血。除了消化道疾病增加外，昼夜温差大，气温明显下降也使老年人的体温调节能力及血管的弹性均有所降低，心绞痛频繁发作，心肌梗死、中风的可能性会相应增加。

专家建议，气温骤降时市民应避免受凉，适时添加衣物，夜间活动应保暖，饮食要适度合理，切忌暴饮暴食、酗酒，少吃辛辣刺激食物。 **朱沛炎 记者 王松青**

下周话题

冬季如何远离中风

专家下周热线答疑

冬季天气寒冷，气温常发生变化，易引发心脑血管功能紊乱，导致中风。目前，中风成为严重威胁人类健康的疾病，具有发病率高、死亡率高、致残率高、复发率高、治疗费用高以及并发症多的特点。其发病率和死亡率已跃居疾病谱的前三位，成为严重威胁人类健康的杀手。很多患者在早期临床急救治疗后忽略了功能的康复治疗，导致中风患者日常生活能力明显下降，给家庭、社会带来巨大的负担。

高血压和中风有哪些关系？年轻人会不会得中风？如何预防中风？中风以后如何治疗护理？下周二（1月11日）上午9:30~10:30，本报健康热线0551-2623752，将邀请安徽中医学院第一附院（安徽省中医院）副院长兼神经内科主任杨文明就中风的预防和治疗等相关话题与读者交流。杨文明是医学博士、博士后，教授，博士生导师，擅长诊治神经内科常见病、多发病及疑难病症，特别是脑血管病、锥体外系疾病（肝豆状核变性、帕金森病）、老年期痴呆、头痛、眩晕等。读者也可登陆星空社区（www.xksq.net）留言，向医生提问。 **陈小飞 记者 王松青**

一周病情播报

年底，醉酒病人多

合肥市第一人民医院急诊统计数据显示，上周因醉酒被送往医院急救的患者较前几周有所增加。“12月31日晚上接诊了4名醉酒患者”，合肥市一院急诊科程立顺主任表示，每逢节假日和休息日都会出现一波深夜醉酒治疗的高峰期，尤其到了年末，朋友聚会、客户交际、婚宴酒席等活动不断，有些市民周末两天都要喝好几场，“周末深夜被送来急诊救治的醉酒者特别多”。

专家建议，有时聚会饮酒无法避免，在做好自我控制的同时要注意自我保护。首先，不能空腹饮酒，乙醇在消化道中被吸收进入血液，空腹饮酒则吸收更快；其次，有基础疾病的人，饮酒应减半；第三，要帮助保持醉酒者呼吸道的通畅，不要让醉酒者仰卧平躺，以免发生呕吐物误吸，导致气管堵塞引起窒息。

苏洁 记者 王松青