

防晒,少吃莴笋等光感性食物

□ 夏鹏程 胡田田 记者 李皖婷/文 周诚/图

梅雨季节湿疹总不好怎么办?怎样预防皮肤晒伤?夏季皮肤病高发原因是什么?如何防治?7月14日上午9:30至10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请安徽省第二人民医院皮肤科主任戴前梅为大家提供健康咨询服务。



本期指导专家:戴前梅

副主任医师,安徽省第二人民医院皮肤科科主任。从事皮肤科临床工作近二十年,积累了丰富的临床工作经验,在皮肤病疑难杂症等方面有自己独特的见解。

湿疹患者要穿全棉透气衣物

读者:为什么梅雨季节湿疹会加重?怎么防治?

戴前梅:湿疹的发生是由多种复杂的内外因素引起的一种具有多形性皮损的皮肤炎症反应。过敏素质是主要因素,外界因素可使湿疹加重。在梅雨季节,由于天气闷热、潮湿,造成皮肤屏障系统损伤,继发细菌感染,使湿疹加重。

在防治方面,首先要保持室内通风、干燥,睡眠床铺干爽舒适;同时保持局部皮肤干爽,维持完整的皮肤屏障。穿戴全棉透气衣物,并避免食用鱼虾。

防晒要少吃莴笋等光感性物质

读者:夏季皮肤晒伤怎么办?怎么防治?

戴前梅:日晒伤后,若只是出现皮肤红斑,可给予局部冷敷,外擦炉甘石洗剂,口服抗过敏药物即可。若日晒部位出现水疱,则应该到医院就诊。尽

量避免早10点后、下午4点前外出。若必须外出需提前半小时涂抹防晒霜,戴宽边遮阳帽、或打太阳伞等。若是室外工作人员,应避免食用莴菜、莴笋等光感性食物。

夏天易患皮肤病

读者:为什么夏季易患皮肤病?

戴前梅:夏季气温高,紫外线强,衣着简单,皮肤易暴露在周围环境,加之夏季蚊虫较多,会造成各种癣症,夏季皮炎,日光性皮炎、虫咬皮炎等各种皮肤病的发生。

脓疱疹患儿要少吃辛辣油腻食物

读者:夏季儿童为什么易患脓疱疹?怎么预防?

戴前梅:夏季气温高,儿童易出汗,皮肤抵抗力差,皮肤轻微外伤后细菌粘附,侵入并导致感染所致。平日里要注意个人卫生,保持皮肤清洁。患儿接触过的衣服、毛巾、用具等应予消毒,同时应适当隔离,避免交叉感染。同时还要清淡饮食,避免辛辣、油腻食物。

灰指甲用药要在医生指导下进行

读者:“灰指甲”是怎么发生的?怎么防治?

戴前梅:“灰指甲”是一种俗称,医学名词是“甲癣”,是由皮肤癣菌侵犯甲板或甲下所引起的疾病。若是单个病甲,可采用手术拔甲,但这种方法创面大,出血易引起感染,容易复发,临床较少用;也可局部进行涂抹,利用30%冰醋酸、阿莫洛芬搽剂等抗真菌药外涂。如果是多个指甲损害,可口服抗真菌药物,如特比萘芬片、伊曲康唑等,但这类药物因用药量大、用药时间长,应定期检测药物的不良反应,故必须在医生指导下用药。

激光脱毛更安全有效

读者:夏天女性选用哪种脱毛方式比较合适?

戴前梅:腋毛或者腋毛茂盛者,会给夏季爱美女士穿无袖衫或者吊带衫带来烦恼。脱毛方式有较传统的剔除腋毛、脱毛膏及激光脱毛,相比较而言,激光脱毛更安全有效,利于长久保持。

下期预告

如何预防颈肩腰腿痛?

办公室职员、电脑操作员、会计、打字员、教师、司机、重体力劳动者,因长时间保持固定姿势,脊柱的老化速度加快,发病率极高。如何预防颈肩腰腿痛疾病的发生?中医治疗这类疾病有哪些优势?下周二(7月21日)上午9:30至10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀请安徽省针灸医院骨三病区苏国宏主任医师为大家提供健康指导。

苏国宏,从事医疗临床近30年,擅长运用针灸、小针刀、推拿、穴位注射、牵引、整脊、踩跷、硬膜外腔灌注术、肩关节松解术、臭氧、射频消融等技术治疗颈椎间盘突出症、腰椎间盘突出症、颈椎病、膝骨性关节炎、肩周炎、眩晕、椎管狭窄症、骨质疏松症、顽固性腰背痛、偏头痛、海外翻及四肢骨折等。

杨波 胡田田 记者 李皖婷

一周病情报告

夏天要注意五种高发疾病

夏季炎热,如果生活中不多加注意,很易患上以下几种疾病。合肥市一院急诊内科主任杨静提醒,生病要及时治疗,避免诱发更严重的伤害。

热感冒。天热流汗使我们消耗了大量的能量,加上夏季一般人的胃口都较差,如果没有足够的营养及时补充,人体抵抗力就会随之下降,很容易感冒。

皮肤病。夏季由于天气潮热,各种真菌、细菌易繁殖生长,夏季易出汗,皮肤易潮湿,如不及时擦净并保持干燥,真菌便会侵害,引起皮肤癣病。

细菌性食物中毒。每年夏季,特别是7、8月份都是食物中毒的高发期,其中又以细菌性食物中毒

较多。这是因为气候炎热,细菌易繁殖,人们吃进了被细菌污染的食物就很容易发病。

“冷”过敏。夏季气温较高,过敏体质的儿童如果突然进入空调室,犹如从夏季突然转入深秋季节,上呼吸道受到冷空气的突然袭击,易引起咳嗽、气喘。

热中风。炎热的夏季,老年人易“脱水”而导致血液粘稠,这对患有高血压、高血脂症或心脑血管疾病的老年人来说无异于“火上浇油”,输向大脑的血液会受阻变缓,发生中风的概率自然会增高。

苏洁 胡田田 记者 李皖婷

挑对枕头可预防颈椎病

有调查显示,中国每10人中就有一人患颈椎病,很多人年纪轻轻也患上颈椎病。除了预防外伤导致颈椎病,一些生活中的细节也很重要。省中医院院长杨骏提醒,预防颈椎病,选择一个合适的枕头很重要。

枕头的适宜高度以9~10厘米较为合适,具体尺寸还要因每个人的生理特征,尤其是颈部生理弧度而定。肩宽体胖者枕头可略高一些,瘦小的人则可稍低些。

习惯仰睡的人,枕头高度应以压缩后与自己的拳头高度(握拳虎口向上的高度为拳高标准)相等为宜;习惯侧睡的人,枕头高度应以压缩后与自己的一侧肩宽高度一致为宜。当然,无论仰睡、侧睡都能保持颈部正常生理弧度的颈椎病枕头是最理想的。

陈小飞 胡田田 记者 李皖婷

腹泻频率过高易诱发痔疮

夏季是胃肠道疾病的高发季节,而腹泻频率过高、久泻久痢极易引发痔疮。此外,不良排便习惯,如蹲厕过频、时间过长等也会导致痔疮。合肥市一院肛肠专家提醒,痔疮本身不会癌变,但是会掩盖很多癌的表现。许多患者根据便血等症状自诊为痔疮,未经专业医院诊治,使得一些真正的疾病如肠道肿瘤等被掩盖,延误了最佳的治疗时间。

预防痔疮要做到生活规律,避免久坐久立,增强体育运动。防止便秘,要养成良好的排便习惯,避免用力过度或久蹲不起;多吃蔬菜水果,节制烟酒和辛辣刺激性食物。治疗后为防止复发,便后可经常用温水坐浴,毛巾热敷肛门促进血液循环,局部应用痔疮栓或痔疮膏,常做提肛运动。痔疮发作时要及时用药,症状消失后,适当延长用药时间,以减少复发。

苏洁 胡田田 记者 李皖婷

别让牙周病伤害你的健康

夏天来临,去医院看牙病的患者明显增多,其中以牙周疾病居多,这与贪吃甜食及饮料、熬夜、忽视口腔清洁等有很大关系。合肥市口腔医院医生提醒,别让牙周病伤害你的健康。

牙周疾病不仅是引起成年人牙齿丧失的首要原因,更是影响心脏、肺、肾等重要脏器功能,导致各种死亡率极高疾病的重要成因。牙周炎患者发生冠心病和中风的几率分别为牙周正常者的1.4倍和2.1倍,发生慢性肺部感染及肺功能降低的几率是口腔卫生良好者的2倍。此外,牙周疾病作为感染病灶,还能引起多种炎症,如风湿性或类风湿性关节炎、肾小球肾炎、虹膜睫状体炎及某些皮肤病等。

预防牙周病,平时要做到早晚刷牙、饭后漱口,坚持“竖刷牙法”,弃用“横刷牙法”。改善饮食结构,少吃含糖食品,特别是少吃软性甜食,少饮酒,多吃富含纤维的耐嚼食物,增加唾液分泌,有利于清洁牙面。多吃肉、蛋、蔬菜、瓜果等有益于牙齿健康的食物,少抽烟,少喝软饮料。

儿童每半年、成人每年都要做一次口腔牙齿检查。每半年去医院洗一次牙,除掉牙结石。如果刷牙、吃东西的时候有牙龈出血的现象,要引起重视,应尽早到医院治疗。

张婷婷 胡田田 记者 李皖婷

抽血结果在床头就能出来

传统的急诊病人采血后送到检验科进行标本检验,拿到检查报告至少需要30分钟时间,如今缩短了时间,而且检验设备很小巧,只有名片大小。昨天,记者在合肥市滨湖医院急诊科见到了这种新设备。

急诊重症胸痛、胸闷的患者被送到抢救室后,护士首先要对其进行采血,并快速将血标本送往检验科检测其心肺功能或心肌功能。区别于检验科里的大型检验设备,“即时检验”设备心肺功能五联卡和心肺功能三联卡虽然只有名片大小,能胜任的功能丝毫不少。护士只需对患者进行2毫升的血标本采集,将血标本置于五联卡或三联卡上,再将卡片推入检测仪的卡槽,15分钟后,电话机大小的检测仪就能给出检测数据,检查报告时间缩短一半,而且整个过程在患者的床头即可完成。

据了解,从今年6月开始引进即时检验设备,该院目前已经为60位患者使用这种检验新方法,急诊变得更有效率。

费秦茹 胡田田 记者 李皖婷