

# 秋天当心这些 皮肤病染上身

进入秋季,大家有没有觉得皮肤问题开始增多了。有的人可能会在皮肤上起红色的小疹子,有的人则可能瘙痒难耐。这到底是怎么回事?今天,皮肤科的医生就和大家聊一聊秋季易患的皮肤病,并分享一些防护小妙招。

**真菌感染引起的足癣**  
不少人在运动出汗后或者在潮湿环境生活一段时间后出现足趾间起小水泡,并伴有剧烈瘙痒。这时就该引起注意,你有可能得了足癣。什么是足癣?足癣是一种由真菌感染所引起的皮肤病,具体来说可分为水疱型、糜烂型、鳞屑角化型。其中水疱型和糜烂型尤在夏秋潮湿季节多发。常常是单脚先发生,如果治疗不及时可逐渐感染到另一只脚。  
那只要我们发现足部起小水泡并伴有瘙

痒等症状就一定是足癣吗?答案是不一定,其他的皮肤病也有可能出现相似的皮损表现及症状。我们可以去医院做真菌镜检或培养,如果结果显示为阳性,才可以确定是足癣。

**应对措施:**要注意个人卫生,勤换洗袜子;清洁足部后尽量保持足部皮肤干燥,不要处于潮湿的环境;如果出现瘙痒的症状一定要避免搔抓,以防感染;尽量不要与他人共用洗脚盆及洗脚巾,以免交叉感染。  
如需治疗,我们要正确用药,可选用抗真菌的外用药膏涂抹。

**荨麻疹等过敏性皮肤病**  
丘疹性荨麻疹。秋高气爽,正是户外郊游的好时节。不过,这时就不能不小心提防丘疹性荨麻疹了,也就是我们常说的虫咬皮炎。因为本病的发生大多数与昆虫叮咬侵袭有关,比如蚊子、臭虫、虱子、跳蚤、螺、蠕虫、隐翅虫、毛虫、蜂等。它们常常在我们不注意时,就已经偷偷地“叮”上我们了。  
丘疹性荨麻疹的皮损主要表现为红色风团样丘疹,或为风团样红斑块,中心有小丘疹、小水泡、淤点,甚至出现豆大水泡。同时伴有剧烈瘙

痒、灼热疼痛。被咬后如果用力搔抓,可能会引起糜烂,甚至继发感染。

**应对措施:**大家在外游玩时可以尽量减少皮肤暴露,并且随身携带防虫喷雾、药物等驱赶蚊虫;蚊虫喜欢在潮湿的地方生存,所以尽量少去潮湿、草丛、树林等蚊虫较多的地方;同时要保持良好的居住环境,如果居住地昆虫较多,可适当使用杀虫剂灭虫。如果一旦被昆虫叮咬,可使用清凉油等涂在叮咬处。若皮疹较重、剧烈瘙痒,应该及时就医,必要时口服抗组胺类药物。

**湿疹。**一提到湿疹,很多人第一反应就是皮肤起疹子、瘙痒。确实,湿疹的主要特点就是皮疹多形态且对称分布,自觉瘙痒,反复发作,易成慢性,是一种皮肤炎症反应。临床中可分为急性期、亚急性期、慢性期三期。急性期主要表现为潮红肿胀斑片、粟粒大小的丘疹、丘疱疹、水疱、糜烂及渗出;亚急性期表现为红肿和渗出减轻,糜烂面结痂、脱屑;慢性期皮损以肥厚、苔藓样变为主。

**应对措施:**目前对于湿疹的相关病因并不明确,诱发因素较多,比如情绪、饮食、感染等,因此我们预防的重点是尽可能寻找并去除发病原因。同时尽量避免各种外界刺激,如热水烫洗、搔抓、肥皂水洗涤,以防感染及病情加重;在饮食上也要多加注意,忌食辛辣、海鲜、牛羊肉等发物。如皮疹较为严重,应该及时就医。

**病毒感染引起的带状疱疹**

带状疱疹是由水痘一带状疱疹病毒引起的急性感染性皮肤病,也是民间俗称的“蛇串疮”“火带疮”。在换季之时如果不小心中凉或不注意增减衣服则容易导致机体免疫力低下,当机体免疫力下降时就会容易发病。

通常最早出现并让患者最痛苦的症状就是疼痛。疼痛后1至5天开始出现皮疹,同时可伴低热、全身乏力不适等症状。如果得了带状疱疹,皮肤会有哪些表现呢?皮损初起为红斑,上有簇集成群的小红丘疹,很快变成水泡,疱液清亮,累累如串珠,并沿一侧皮肤分布。

**应对措施:**日常要注意休息,保持心情舒畅,同时避免过度劳累使免疫力降低。饮食宜清淡,忌食辛辣、海鲜等发物及肥甘厚味。更重要的是保持皮肤干燥、清洁,皮损部位忌用水洗,注意不要碰破水泡,防止继发感染。

治疗带状疱疹可选择抗病毒、止痛及营养神经的药物及中药汤剂。除此之外中医外治法有很好的疗效,初起疱疹未破时,可用清热解毒药物外敷;水泡破溃、糜烂渗液者,可选用清热解暑利湿药物湿敷患处;水泡较大者可挑疱清创治疗,还可以进行针灸治疗(体针、火针、围灸等)及物理治疗。

(来源:北京青年报)

## 这种正当季的“土气”食物是免疫力的好帮手



芋头虽然看起来“土气”不起眼,但是营养功效却很不错。那么吃芋头对身体具体有哪些好处?需要注意什么呢?一起来了解一下吧!

**吃芋头可以辅助降血压 还是胆固醇的“搬运工”**  
芋头相对于其他薯类,比如红薯和山药,钾离子含量更高,是薯类中控制血压的佼佼者。芋头还是“胆固醇的搬运工”,它富含可溶性膳食纤维,能帮助我们体内多余的脂肪和胆固醇排出去,延缓人体对能量的吸收,使人体不至于在短期内迅速发胖。

**大芋头适合炖肉 小芋头适合蒸着吃**  
芋头特别适合和肉一起搭配。因为芋头里富含能够吸附油脂的结构,还有一些黏性物质,比如黏液蛋白,与肉混搭在一起的烹调过程中,可以通过这些物质吸附油脂。所以,芋头又叫“炖肉伴侣”。市面上有大芋头和小芋头,大芋头一般是荔浦芋头,小芋头一般是毛芋。如果是把芋头和肉炖在一起,再吃芋头就要考虑到有可能油脂摄入会超标。所以朋友们可以根据自己身体的实际情况,来决定炖肉之后的芋头要不要吃,吃多少。所以小芋头更适合蒸着吃,大芋头适合一起炖肉。

**芋头虽好但算是主食 不推荐当菜吃**  
芋头应归到主食的范畴,膳食指南推荐一般成人每天摄入50-100克薯类,生重。食用薯类时,注意相应减少其他主食的摄入量。

这是因为芋头淀粉含量高,如果把芋头当蔬菜食用,这样做容易导致能量摄入超标,更容易催肥。

事实上,非常建议在疫情期间用芋头等薯类食物代替部分主食,薯类都含有促进免疫活性的黏蛋白,对维护抵抗力十分有帮助。

(来源:北京青年报)



# 高血压的十个误区 总有一款忽悠了你

对于很多人来说,高血压可能仅仅是“血压高了点”,短期内可能并不会给身体带来什么实际的影响。但是在临床上,因为血压飙升造成严重后果的例子比比皆是,有时候生命在高血压面前也是很脆弱的。

**误区:没有症状就说明血压正常**  
无论身体是否耐受、是否出现比较明显的症状,高血压对健康的损害都是毋庸置疑的。多年临床研究发现,长期高血压危害心、脑、肾,是冠心病、脑血管病等重症的高危因素。如果放任高血压不管不顾,那么发病也只是早晚的问题。

**误区:一天多量几次血压心中更有数**  
血压本来就不是一成不变的,与周围的环境、自身的状态,乃至情绪和饮食,都有千丝万缕的联系。即使整体稳定,也不排除某一特定时段会有波动。

一般来说,我们刚发现血压高或调整降压药的时候,头一两周可以每天选择固定的时间测量,每次测两三遍,然后取平均值;以后可以每周测一天,尽量选择早晨。像有些人早、中、晚、睡前都要测量一遍,是完全没有必要的。

**误区:测血压正常就没有高血压**  
这句话听起来是没有问题的,但在实际操

作中有很多“漏洞”。正常人白天的血压比晚上的要高,也就是我们常说的“杓型血压”,但是有一小部分人反其道行之——夜间血压比白天血压高,如果仅仅在白天量血压,那么就可能导致误诊,这时候我们建议用24小时动态血压监测,才能更好地评估。

**误区:老年人血压应当高一点**  
从年龄角度分析,“老年人”确实属于特殊人群,但是高血压的诊断标准并未特别设定。“按年龄段血压递增”的说法早就废除了,老年人高血压的诊断标准与普通成年人没什么两样。除非老年人的身体非常虚弱或有其他疾病影响,出于提防脑供血不足的考量,才会适当放宽,这得具体情况具体对待。

**误区:药不见效就该马上换**  
药到病除是每一位患者的心愿,有些病或许可以做到,但高血压的发生发展是一个漫长的过程,且受诸多因素影响。多年临床经验告诉我们,降压也需要平稳、缓慢地进行,很少一吃药马上就见效,4至8周内逐步让血压达标才是常态。

**误区:降压药吃多了会上瘾**  
这是很多高血压患者最关心的问题之一。我反复强调降压药不是毒品,没有“成瘾性”!降压药是帮助降低血压的,如果我们仅仅通过

改善生活方式或者控制了引发血压升高的确切原因,换言之不用降压药血压也能控制在正常范围内,那就可以不用或停用降压药。

但是,绝大多数的患者需要长期服用降压药,而且只要遵医嘱合理用药,降压药可以一直吃。

**误区:降压效果不好就加量**  
我发现一个比较有趣的现象,很多降压不力的高血压患者,宁肯加大剂量也不愿意增加用药种类。实际上仅仅加大用药剂量,反而可能带来更大的副作用。而增加药物种类——联合用药,不仅降压效果更好,也很好地保护了心脑肾等重要脏器。

**误区:保健品也是一种降压药**  
不少老年人对保健品情有独钟,总觉得保健品效果好、副作用少。当然,有些保健品在降压、稳定血压方面确实有一定的辅助作用,但是保健品毕竟不是药品,无法起到治疗疾病的作用。盲目使用保健品代替降压药会延误高血压的治疗,部分保健品甚至会造成肝肾等器官的损害。

**误区:吃药用生活可以放松**  
我们常说“病从口入”,很多高血压恰恰是吃出来的,高盐饮食就是罪魁祸首。对于高血压患者来说,吃药和积极改善生活习惯必须

“两手抓”,清淡饮食、早睡早起、适当运动、情绪稳定等均要保持。

**误区:血压高吃药低了就停**  
高血压的治疗需要连续吃药,即使调理一段时间后血压达标了,也不能擅自停药,因为停药后血压很容易反弹。临床上特别忌讳降压药“吃一吃停一停”,这样做会导致血压忽高忽低不平稳,其危害并不亚于持续的高血压。

(来源:人民健康网)

## 硬板床能治腰椎间盘突出? 当心越睡越突出

“腰椎间盘突出就要睡硬板床”的观念在老百姓心中仿佛根深蒂固,但事实并非如此。长期如此就会导致腰部肌肉、韧带、软组织的劳损,产生炎症刺激,同样也会加重腰突的病情。

**软硬适度 腰椎最舒服**  
的确,腰椎间盘突出后建议不要睡过软的床,建议睡硬板床。但注意了,也不能是很硬的床,你可以铺上褥子,感觉睡着不硌就可以了。稍微硬一点的床对于腰椎间盘突出的预防和治疗都是有好处的,但不是硬床,而是软硬适中的床。

睡硬点的床,能更好地保持椎体的正常形态,减轻腰椎间盘向后突出,放松肌肉,降低腰部肌肉和坐骨神经的张力,并使腰椎管内压力明显降低,能有效缓解症状。

而太硬的床躺上去,床面几乎不会顺应身体的重量产生形变贴合,这样的话无论是仰面躺还是侧躺,人体的腰部下方都会形成真空区域,没有任何的支撑保护,这种真空的结果就是腰部肌肉为了维持姿势,要一直保持紧张状态。长期如此就会导致腰部肌肉、韧带、软组织的劳损,产生炎症刺激,同样也会加重腰突的病情。

**及时治疗 八成患者可缓解**  
正确的睡姿对腰椎间盘突出症的患者也是很重要的。患者睡眠姿势是否合理,不仅关系到休息的质量,而且关系到腰椎间盘突出症的治疗效果。当然,睡姿不是一成不变的。其实人体在睡眠时各种睡姿是交替转换的,只要做到尽量使腰部保持自然的生理弧度,达到肌肉放松就可以了。

对腰椎间盘突出最好的治疗方式就是及时发现、及时就诊、及时治疗。其中,保守治疗是多数人的选择,它适用于患病时间较短,病情较轻的患者。保守治疗主要是通过减轻神经根的水肿和突出的髓核对神经根的压迫而达到治疗目的。通过保守治疗可使八成到九成的腰椎间盘突出症患者得到缓解。

**睡床 这五点要注意**  
1. 睡床休息时间应适当进行适当的运动,如俯卧位挺胸、后蹬腿等,动作要求轻柔、和缓而有节奏,运动量逐渐增加。  
2. 对症状较重的患者,卧床休息要求完全、持续和充分,床铺最好是褥子的薄厚、软硬适度,床的高度要略高一点,最好能使患者刚坐起时大腿平面与上身呈大于90°的钝角,利于患者下床。  
3. 卧床休息期间饮食应注意多食用水果、蔬菜,少食用高脂肪、高蛋白等热量高的食物,保持大便通畅。  
4. 患者仰卧时,髋、膝关节应保持一定的屈曲位,腰部可垫个枕头,以保持腰椎的生理曲度。  
5. 腰突卧床休息中最难坚持的是在床上大小便。对于特别严重的腰椎间盘突出症患者来说,如果不能平卧解决就需要家人帮助下床解决。切忌在床上坐起大小便,因为这时腰部过度前屈,椎间盘更易后突。

(来源:人民日报)



# 狼吞虎咽可致身心俱疲 六招儿让吃饭慢下来



“吃饭时要细嚼慢咽”是很多人知道却做不到的健康法则。快节奏的生活让坐下来认真吃一顿饭变得“不太习惯”。这样一来虽然提高了吃饭的“效率”,却埋下了不少隐患。

**囫圇吞枣 受害的不只是胃**  
细嚼慢咽可以让食物在口腔中停留更长的时间,将食物进行细致的磨碎,并增加唾液的分泌,使磨碎的食物和唾液充分混合。咀嚼

的过程还能够刺激大脑向胃肠发出信号,增加胃液和其他消化腺液体的分泌,为食物进入胃肠后充分被吸收做好准备。

而未经过充分磨碎的食物进入胃里,所有的淀粉、植物纤维等碳水化合物、蛋白质、脂肪都还糅合在一起,需要胃进行更强烈和更久的蠕动将它们分散。可这本该是牙齿的工作,天天都让胃“加班”,它自然会跟身体闹别扭,小则胃痛,大则溃疡,那时候再后悔就来不及了。而且这些没有完全磨碎的食物需要更多的消化酶来分解消化,又增加了分泌消化酶的胰腺等器官的工作量,久而久之,各器官劳累不堪,病痛就找上门了。

**“抢饭”伤情绪 影响内分泌**

从另一个角度讲,吃饭本来是一种很愉快的行为,若是吃饭的时候速度特别快,容易在心里产生一种“抢”的感觉。就像几个小孩一起吃饭,经常会吃得又快又多,这不是一种

好现象。因为情绪上的波动会影响体内激素的分泌水平和各个消化器官的工作,结果就会导致消化不良。

许多年轻的白领患上肠胃疾病,恐怕跟进食速度太快有不小的关系。吃饭速度快貌似节省了很长时间,可是时间长了引起消化系统疾病,就需要花费更多的时间和金钱进行治疗,身体也会受到痛病的折磨,工作效率下降。相比之下,到底哪种进食方式“效率高”就一目了然了。

**试试这些方法 助你自觉细嚼慢咽**

有朋友抱怨了:我每天工作都很忙,早上要赶车、中午工作餐随便吃一点,晚上劳累了一天又懒得动,根本没有工夫做饭,晚上提细嚼慢咽地吃饭了。那么如何养成细嚼慢咽的习惯呢?这里就分享六个小方法。

多和家人朋友一起吃饭。和家人或者朋友一起进餐,可放慢吃饭速度。聊天过程中,用餐的时间都会相对拉长,增加咀嚼的次数。

专心吃饭不分心。吃饭就到餐桌去用餐,不要边看电视电脑边吃饭,或边走边吃,边玩手机边吃。不专心吃饭不但无法好好享受一

餐,更会降低对饱足感的敏感度而不慎吃东西过量。

每一口饭多嚼几次。十九世纪美国著名的保健之父贺瑞斯·弗莱彻强调咀嚼32次才足够让唾液与食物融合。有人提出15或16下就足够。不管数几下,最简单的原则就是确认口中食物没有太大的块状。

咀嚼时放下餐具。咀嚼时,将手上的餐具或食物放下。在每口中间将叉子、汤匙、筷子,或是手上的馒头、大饼、披萨放下,也能减少在不知不觉中摄入的热量。

吃饭时避免喝甜饮料。果汁、饮料等液态食品,因为没有经过咀嚼,摄食过量也浑然不觉。

配合点汤水。准备一锅较稀的绿豆汤、红豆汤等,配着食物饮用,会减慢吃饭速度,同时膨胀肠胃,让吃饱的信号传达到大脑。如果是紫菜蛋花汤之类的,尽可能少放油盐,否则容易额外摄入过多的油盐。

(来源:生命时报)