

温柔解决“痒”问题



到了冬天,对于很多老人来说,不能少的就是痒痒挠。不过,也有不少幸福的老人,有另一半为自己温暖地挠痒痒。无论如何,这“痒”仿佛是冬天绕不开的困扰。

“冬天被‘痒’困扰的老人实在不少,每天都有二三十位因为身体瘙痒来我这里看病的患者。”专家说,冬季干燥,人体水分流失较多,皮肤皮脂腺分泌减少,比较容易得乏脂性皮炎。很多老人身上挠得一条条血印,到我这里来看病,看着还挺心疼的。“遇到痒问题,别对自己下手那么狠,‘温柔’地挠一挠,在医生的指导下抹点药膏,或许效果会更好。”

环境过于干燥

一到冬天,别说是老年人,就连年轻人也会全身莫名地瘙痒。这瘙痒绝大多数的原因是环境干燥。

我们人体的皮脂腺会分泌油脂,在皮肤表层形成一层保护性的皮脂膜层,防止水分流失。老年人细胞新陈代谢慢,皮脂分泌减少,到了干燥的冬季,老人很容易得乏脂性皮炎。

乏脂性皮炎的症状包括皮肤发红发干、痒、脱皮、出现细小裂纹,甚至还会有小红疹,由于天气冷导致皮肤汗腺和皮脂腺收缩,皮肤会干燥脱屑,刺激到痒觉神经,结果可想而知,几乎 24 小时都会觉得皮肤很痒。

专家告诉记者,人体最容易干裂的地方是脚跟和小腿,很多老人一到冬天,皮肤就是从这两个地方开始痒起来的。

很多到专家这里来看病的老人,身上挠得一条条的血印,皮肤也增厚了。“与其到这种程度再来看病,不如趁早来医院,只要是皮肤的问题,解决的方法也是很简单的,使用药膏或特制润肤品就可以了。”专家说。

皮肤瘙痒未必都是皮肤病

当然,并非所有的瘙痒都是干燥引起的,瘙痒的原因很多,治疗方法也不同,找到“痒”的原因才能治好“痒”。

专家说,几天前,她接诊了一位病人,70 多岁的老太太,全身皮肤瘙痒,用了各种止痒的药物和药膏都没有效果。于是,专家建议她去做内科检查,结果发现老太太肾功能有问题。

“很多内科毛病也会出现全身瘙痒的症状。”专家说,比如老年人中比较常见的糖尿

病,还有一些肝脏以及肾脏的疾病都会引起全身的瘙痒。“所以如果身上真的痒得很,别光挠挠就算数,还是要到正规的医院看看,由医生来判断到底出了啥问题。”

生活中几个小细节要注意

洗澡用沐浴露 老人冬天洗澡最好两周一一次。有些老人洗澡习惯用肥皂,专家建议最好改用比较滋润的沐浴露。肥皂是碱性的,能很快洗掉皮肤表面的油脂层,用过肥皂之后一定会感觉皮肤干干的。因此冬季选用一瓶比较适合自己的沐浴露对于防止皮肤瘙痒很重要。

一定要涂润肤露 很多老人懒得涂润肤露,这个习惯在冬季一定要改改。洗完澡、洗完脸之后,别忘了给身上、脸上涂点润肤露。平时如果身上觉得干,也可以抹一点润肤露滋润一下。冬天,有些老人有泡脚的习惯,每天泡脚完,也一定要记得涂上润肤露。

烫水会越烫越痒 有些人因为痒,就喜欢用很烫的水来洗澡、擦身,其实这么做只会适得其反。因为人体自身会分泌一种具有保护皮肤的天然油分,而热水会将天然油分彻底洗掉,使皮肤更加干燥;同时热水刺激皮肤,使皮肤血管扩张,一些致痒介质也易渗出,刺激瘙痒感受器官,导致皮肤更加痒。

床单要勤换 冬天早上起床,扫扫床单会发现有一层白白的东西,这是人身上脱落的皮屑。冬天干燥,脱落的皮屑就更多了。这些皮屑如果不及时清理,就容易滋生螨虫。而人体与螨虫接触会得皮炎,致使身体瘙痒。

(尤琪)



未生育的夫妻 丈夫不能给妻子输血

值得一提的是未生育的夫妻,丈夫不能随便给妻子输血。因为这样可能造成妻子的身体产生针对丈夫血型抗原的抗体,妊娠时,这种抗体可能通过胎盘到胚胎体内,如果胚胎从父亲处遗传了这种血型抗原,就有可能引发新生儿溶血症。这种病多发于母亲是 O 型血,丈夫是 A、B 或 AB 型血的情况。说到这里,有人可能就奇怪了:捐献骨髓不是亲属间更易成功吗?那是因为骨髓移植是要看白细胞上的人类组织相容性抗原(HLA)是否相合,直系亲属相合的比率要高,而输血是看红细胞上的抗原体反应。

(申飞)



抗生素必须“悠着用”

在流感盛行的冬季,不少人都中了招。几年前,大家发现自己感冒咳嗽了,第一个反应便是要用些抗生素。然而这种现象最近却有所减少,似乎大家都明白了抗生素不能滥用的道理。那么,抗生素究竟该如何使用才科学呢?

专家记者,患者中混淆消炎药与抗生素概念的人不在少数,大家一听说炎症便用抗生素是一个误区。

提到消炎药便不得不提炎症,炎症指的是身体为了对抗外源性和内源性损伤因子而产生的防御性反应。消炎药是针对炎症的,比如我们常用的消炎痛、芬必得、扶他林、消炎镇痛药等。

而抗生素是具有杀灭或抑制细菌生长效力的药物,它不是消炎药,只有在有细菌感染时才能使用。一般常见的抗生素包括青霉素类(青霉素、阿莫西林)、头孢菌素类(头孢呋辛酯、头孢克洛)、大环内酯类(红霉素、阿奇霉素、克拉霉素)、喹诺酮类(左氧氟沙星、莫西沙星)、氨基糖苷类(庆大霉素、链霉素、阿米卡星)等几大类。临床应用方式也分口服、皮下注射、输液等。

《2011 年国家药品不良反应监测报告》显

示,在所有的药品不良反应报告中静脉输液药物引起的不良反应占 56%,在严重不良反应中,静脉输液药物占到了 73%。口服药见效较慢,但如果有不良反应可以洗胃,皮下注射的药物吸收需要一定的时间,这样都能给急救赢得一定的时间。各种方式均有利弊,在选择时应咨询医生,慎重选择。

“大部分的感冒都是病毒引起的,这种感冒具有自愈性,只要对症下药即可。病人多喝水,适当补充睡眠,辅以相应的治疗感冒药物即可。”专家表示,像病毒性感冒、流感、麻疹风疹、腮腺炎等症都属于病毒感染,不需要使用抗生素。当然,如果遇上“甲流”等典型病毒,还是需要根据医生的诊断用药,不能等着身体自愈。

不过很多人会有疑问,应该怎样判定自己的感冒是病毒性还是细菌性的呢?专家建议大家就近到医院做个血常规检查,如果白细胞的数值明显增加,就有可能是细菌性感染,反之则是病毒性。“光靠症状判断会有迷惑性,相同症状的背后可能隐藏着多种病症的可能,因而最可靠的还是指标。”

有些人觉得感冒后就吃抗生素很有效果,这往往是因为人在患了感冒之后,免疫力



与抵抗力都有所下降,从而上呼吸道感染细菌的机会增多,给细菌性感冒提供了可乘之机。因而,在无法判定自身感冒种类时,请前往医院进行检查,不要自己乱用抗生素。

(苗露)

加湿器放消毒剂能杀菌吗?

冬日里天气干燥,不少家庭都用上了加湿器。不过近来网络有新闻称,一家长为让感冒的女儿早日康复,便在加湿器内放醋,希望能起到杀菌作用。谁知杀菌不成,倒让女儿被醋熏成了哮喘。加湿器里放醋等消毒制剂有没有杀菌作用?记者咨询了有关专家。

目前市面上的加湿器基本都是雾化加湿器。黄晨告诉记者,这种加湿器的工作原理决定了加湿器对水源要求的严格性,如果水源因为各种原因产生了污染,则雾化出来的雾气也会给人带来呼吸道感染的危险。

“一般来说,我们并不建议大家往加湿器

里加任何添加剂,包括醋和消毒水。”专家表示,民间传言的用醋杀菌不能应用在加湿器上,醋酸味反而可能刺激呼吸道黏膜,导致过敏体质、气管炎、肺气肿、哮喘等病人的病情发作或加重。医院里通常会采用紫外线消毒的方法,但如果要在家中使用该种消毒方式,必须保证消毒期间房间内不进入,以免紫外线对人体造成伤害。

专家提醒,冬季相对潮湿,因而长时间使用加湿器也会导致室内过于潮湿,再加上空调和暖气的作用,为室内提供了较温暖的气温,这样的环境更有利于病菌的繁殖。为了避免这

烂牙、断根、松动牙 必须拔除吗?



传统的观念认为,牙齿烂得太大太深或牙冠完全烂掉了只剩牙根或松动了,都只有拔除。随着牙科学的发展,牙科材料和技术的精益求精,已经大大改变了传统观念,把过去认为只有拔掉的牙齿,大部分经过治疗后都能保留下来。如像一个大面积缺损的牙冠,可用粘结强度很好的复合树脂把它补起来,再罩上一层超瓷或铸瓷制作成的假牙冠,则颜色十分协调,而且硬度和真牙一样。一个留在口中的残根,只要很稳固,就可通过根管治疗,而后利用根管插入桩核,再作烤瓷冠修复,就能像真牙一样美观适用了。松动的牙齿更要视情况而定,大多数情况下,可配合牙周治疗作松牙固定术:如用钢丝结扎、复合树脂牙间粘结、根管内钛固定、牙周烤瓷夹板等,将他们与邻近不松的牙连结起来,使力分散,松牙得到稳固。所以烂牙、断根、松动牙不是都必须拔除,而应该请教专科医生仔细斟酌才是。口腔健康咨询热线 0394—8281120。

(苗露)