

皮肤上能“写字” 原来是过敏

本报记者 王瑞芳

皮肤上轻轻一划就会出现红肿的道状痕迹,数小时后才能消退,这不是什么神奇的“特异功能”,而是荨麻疹的一种症状。许多人往往对这种症状不甚了解而忽视病情,从而导致更为严重的后果。

皮肤上能“写”数字
是慢性荨麻疹症状

刘女士有个奇特的“技能”:用指甲或其他钝物轻划皮肤后,会出现红色且略高于皮肤表面的道状痕迹,过段时间便会消失。偶然的一次,刘女士在接电话时需要记一串重要数字,可找不到纸和笔。情急之下,她用笔把数字“写”到了手臂上,没过一会,她的胳膊皮肤又红又肿,还一道一道的,久久却不消退,为此她还到医院就诊,医生检查后告诉她,这可不是什么特异功能,

是患了荨麻疹。

市一医院皮肤科主任叶丽霞表示,这种受摩擦、压迫或用钝器划皮肤,数分钟后出现红色道状凸起的情况被称为人工荨麻疹,又叫皮肤划痕症,是慢性荨麻疹的一种。“一般情况下,荨麻疹的局部皮疹会在数小时内消失,但有些患者会出现反复发作的情况,旧皮损在逐渐消退的同时,不断有新皮损出现,持续数日或更久。通常,我们将病程在6周以内的荨麻疹,称为急性荨麻疹,病程超过6周的荨麻疹,称为慢性荨麻疹。”叶丽霞讲道。

她介绍,人工荨麻疹和一般性荨麻疹病因类似,属于过敏性疾病,过敏的病因主要分为外源性因素和内源性因素。前者指某些外界物质或外界作用(物理性刺激、食物或药物反应)能够导致部分人的免疫系统发生异常反应。后者通常指机体的一些状态(体内感染、激素代谢异常、精神压力等)引起免疫系统的异常或紊乱,导致发生过敏症状。

严重荨麻疹可危及生命

“荨麻疹是生活中较为常见的皮肤病,许多人觉得该病

除了引起瘙痒等不适外,没有太大危害,但其实荨麻疹也可能危及生命。”叶丽霞表示,严重荨麻疹可伴随血管性水肿,若发生在咽喉、支气管黏膜等部位时可能堵塞呼吸道,引发窒息危险。因此,患者要引起足够重视,及时到正规医院接受治疗。

另外,还有许多人认为,荨麻疹患者都需要忌口,但其实每个患者病因不同,采取的治疗方法也不同。若患者饮食不当导致发病,确实需要忌口。此时患者应建立饮食日记,记录饮食情况,一旦发现吃某些食物后发生过敏,

应立刻做标记,下次吃的时候注意观察,若连续几次都出现反应,则说明该食物可能是过敏原。

还有不少认为怀孕期间患上荨麻疹会影响胎儿健康,目前并没有明确的研究结果显示,孕妇患荨麻疹会对胎儿造成影响,即便有影响,也需要确定孕妇患荨麻疹的程度。但孕期还是应该谨慎用药,不到万不得已最好不要采取药物治疗方式,以免对胎儿造成伤害。孕期一旦得了荨麻疹,最好还是在第一时间就医,以免延误病情,造成更严重的后果。

如何应对鼻炎?



秋冬季是鼻炎高发的季节,专家表示,鼻炎看似是个小毛病,如果反复发作,炎症就会进一步刺激鼻腔黏膜,造成恶性循环。一方面,鼻腔黏膜会变得更加敏感,生活中的任何一种刺激都有可能加重病情;另一方面,它可引发鼻息肉、鼻窦炎、咽喉炎、中耳炎、视神经炎等并发症,甚至可能引发鼻咽癌。那么,在日常生活中,我们应该如何预防鼻炎呢?

1.房间通风 空调清洁

专家提醒,使用空调时应注意通风,空调中的过滤网要定期清洗。如果房间内的空气不流通,过滤网没有清洗干净或未清洗,灰尘、螨虫、霉菌等就会随着空调吹出的风混合到空气中,人体吸入后,会导致过敏性鼻炎的发作。

2.加强锻炼 戒烟限酒

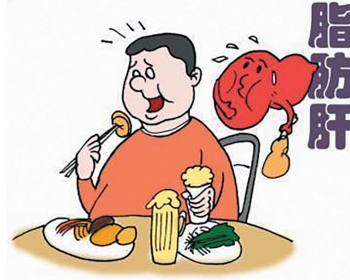
日常生活中,过敏性鼻炎患者可加强锻炼,提高自身免疫力;戒烟限酒,减少烟酒对鼻腔黏膜的刺激;远离花粉、尘螨、动物毛皮屑等过敏原;还可以使用生理盐水或海水鼻喷雾剂清洗鼻腔。

3.多食果蔬 远离辛辣

多食用新鲜蔬菜水果,多饮热茶,远离辛辣刺激食物等也有利于鼻炎症状的缓解。

武珍珍

脂肪肝与不良生活习惯相关



说到脂肪肝,想必大家都不陌生。这是一个在体检报告中高频出现的疾病。近年来,脂肪肝的发病率呈逐年上升趋势,中青年脂肪肝的发病率增长较快,患有脂肪肝的青少年也越来越多。

为什么现在这么多人得脂肪肝?专家说,这与不良的生活习惯息息相关。

1.长期饮酒:酒精会对肝细胞造成损伤,使得肝细胞对脂肪的分解和代谢发生障碍,导致脂肪在肝脏沉积。

2.营养过剩:摄入太多的营养物质,身体利用不了,就会转化为脂肪,在身体各个部位堆积,导致肥胖、脂肪肝。

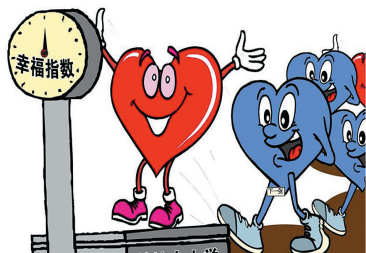
3.久坐不动:身体缺乏运动,能量消耗不掉,摄入的能量超过消耗的能量,就容易导致脂肪在肝脏堆积。

4.营养不良:长期节食、素食或者盲目减肥的人,因缺乏重要营养,使脂蛋白生成减少、影响脂肪代谢,从而堆积在肝脏。

总的来说,脂肪在肝脏代谢过程中的任一环节出了问题,都有可能引起脂肪肝。

武珍珍

心理健康 小常识



近年来,随着健康养生理念的深入人心,心理健康也越来越受到重视,那么,到底什么是心理健康?我们又该如何定义心理健康呢?

心理健康是指精神、活动正常,心理素质好。受遗传和环境的双重影响,尤其是幼年时期原生家庭的教养方式,对心理健康的发展影响甚大。心理健康表现在社交、生产、生活上能与其他人保持较好的沟通或配合,能良好地处理生活中发生的各种情况。

心理健康又称精神健康,它是一种持续的心理状态。心理健康的水平大致分为一般常态心理、轻度失调心理、严重病态心理三个等级。

一般常态心理者表现为经常有愉快的心理体验,适应潜力强,善于与他人相处,能较好地完成任务,发展水平应做的活动,具有调节情绪的潜力。生活中大多数人属于一般常态心理者。

轻度失调心理者表现出不具有同龄人所应有的愉快,与他人相处略感困难,生活自理有些吃力。若主动调节或通过心理辅导专业人员的帮助,就会消除或缓解心理问题,逐步恢复常态。

严重病态心理者表现为严重的心理适应失调,不能维持正常的生活、工作。如不及时治疗就有可能恶化,成为精神病患者。精神病是严重的心理疾病。

(市六医院)

大同市第六人民医院

精神心理
卫生知识宣传

市五医院儿科用心护佑儿童健康成长

儿童是祖国的花朵,国家未来的希望。大同市第五人民医院儿科医护人员,怀着对崇高事业的执着追求,时刻无微不至地呵护儿童,用心保障患儿的健康成长。

市五医院儿科成立于1954年,历经几代人的砥砺前行,该科取得了长足发展。目前,该科拥有先进的医疗设备,一大批技术精湛、临床经验丰富的医护人员,对儿科常见病、多发病治疗及儿童、新生儿危急重症的救治有着丰富的经验,每年有数以千计的儿童在这里康复出院,在全市及周边地区享有较高的声誉。

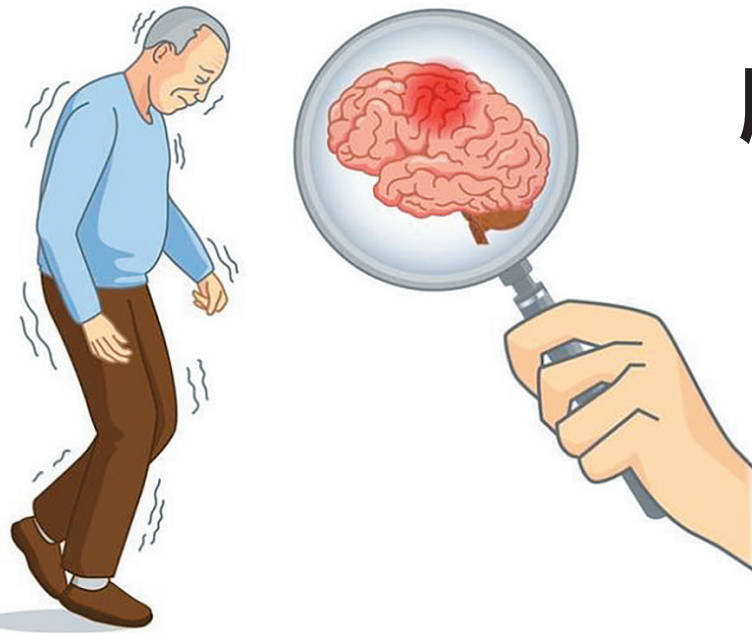
儿科属于“哑科”,很多患儿常常表达不清楚自己哪儿不舒服,甚至很多患儿还不会说话,诊断非常困难,

都得靠医生自己去观察、判断。很多家长由于心急,给医护人员的诊断造成很大压力,因此医护人员要具备强大的抗压能力,从家长混乱的病情描述或检查中发现蛛丝马迹,来正确诊断和治疗患儿。

该科传承了麻寿德等老一辈儿科专家博学、严谨、求实、创新的优良传统,集儿科临床、科研、教学及儿童保健为一体,全科医务人员始终坚持以患者为中心,以救死扶伤、全心全意、无私奉献为宗旨,为患儿提供优质的服务。该科积极学习国内外的先进诊疗技术,并率先应用于临床,多年来承担大同及周边地区的危急、重症及疑难患儿的抢救、诊治工作。在过敏性休克、感染性休克、呼吸衰

竭、重症病毒性脑炎、化脓性脑膜炎、癫痫持续状态、哮喘持续状态、酮症酸中毒昏迷、弥漫性血管内凝血等危重病症救治方面积累了丰富的经验,抢救成功率不断提升,并率先在全市开展重症支原体肺炎、儿童哮喘的规范化治疗,全面开展过敏原的检测,对临床上多种慢性、顽固性症状,如不自主抽动症、头晕、腹痛、咳嗽、变异性哮喘、贫血、便秘等作出明确诊断,并进行针对性治疗,收到满意效果。近年来,该科还开展了小儿动态脑电监测、矮小症的筛查与治疗、儿童胃镜检查及肺功能检查等新项目。2020年,该科被评为大同市医学重点专科。

王瑞芳



脑梗来临会发出这些信号

——访大同现代脑科医院脑卒中科主任李文忠

本报记者 王芳

生活中脑梗总是突然发生的,实际上脑梗在发生之前就已经有征兆了。有的患者一觉醒来,发现口眼歪斜、吞咽困难、拿不起筷子;还有一些患者发病前有肢体麻木、说话不清、眩晕等症状。大同现代脑科医院脑卒中科主任李文忠说,这些症状一般都很轻微,持续时间短,所以常常被人忽视。如果了解这些症状,我们就可以敏锐地捕捉到脑梗的发病信号,让患者在黄金时间内得到救治,从而挽救生命,避免脑梗带来的后遗症。

人们常说的脑梗、中风、脑溢血等都是脑血管病的表现,统称为脑卒中。大同现代脑科医院脑卒中科主任李文忠介绍,脑卒中主要分为缺血性和出血性两大类,目前大部分发病患者为缺血性脑卒中,脑血栓、脑梗塞、腔隙性脑梗等都属于这一类,而人们常说的脑溢血属于出血性脑卒中。对于缺血性脑卒中,发病后4~5小时以内采取静脉溶栓,是最主要的治疗措施。

今年48岁的张女士,早晨起来做早饭时,发现自己的左胳膊抬起来时很费劲。她以为是晚上睡觉时没盖好被子受凉了,可是就在叫孩子起床吃饭时,自己说话有点口齿不清。因

为平时血压有点高,张女士意识到好像不是受凉那么简单,在家人的陪同下立即赶往大同现代脑科医院就诊,李主任为她进行了溶栓治疗,10天后出院时,张女士没有留下任何后遗症。

李主任说,像张女士这样一出现症状及时就诊的患者在门诊中并不多见。这个病发现越早,则恢复的可能性就越大。他说,很多年轻患者出现症状后抱着“没什么,在家观察观察”的态度,或者不予重视,认为症状消失了就好了,却不知微小栓塞是脑梗的预警信号。

脑梗致病的机制是血流中断,脑组织因缺血缺氧而受损伤,超过一定时间必然导致坏死。李

主任打比方说,脑梗就好比是给庄稼浇水的水管堵了,早期及时恢复供水了,庄稼还能活,如果庄稼彻底“死了”,再供水也无济于事了。因此,治疗脑梗的关键是血管再通、恢复血流,这就需要药物溶栓或机械取栓治疗。它有着严格的“时间窗”,出现症状后在4~5小时内就诊,愈后效果会比较好。

近年来,中青年人脑梗塞的发病率越来越高,如频繁饮酒、吸烟、运动量少、高热量饮食、熬夜等是导致脑梗年轻化的主要原因,而工作压力大、精神紧张、情绪焦躁又加重了对身体的损害,从而导致脑梗塞。脑梗病发作的主要表现

有:患者自觉半身无力或半身麻木;手中的物品突然脱落;突然说话不灵或吐字不清,甚至不会说话,但“心里明白”,即神志清楚;单眼或双眼突然视力显著减退,乃至一过性失明;记忆障碍,发生一时性遗忘;头晕;步态不稳等。

“这些症状既可大部分出现,也常只出现一两项,而且常反复发作,几天之内甚至发作几十次,也有数周或数月内只发生一次的。还有的人只发作一两次,恢复后,一般不留后遗症,与健康人一样。”李主任说,正是由于这个特点,尤其是发作时间甚短,恢复得快,极易使患者自己和家属对此麻痹大意,失去警

觉,而不去就医,甚至继续做危害脑血管的事情,造成严重后果。人们居家生活中尤其要注意这些症状,这可能是脑血管病的前兆。

“发生脑卒中后,首先要及早去医院,即使症状已经完全消失,身体恢复了常态,也要去专科医院,对心、脑血管进行一次全面、系统的检查。”李主任说,通过一系列检查,以便早期发现容易引起卒中的动脉粥样硬化、高血压、冠心病,以及与之关系密切的糖尿病。如果是患有这些疾病的患者发生了脑梗,必须从积极治疗基础疾病入手,这是防治轻微卒中的根本措施。