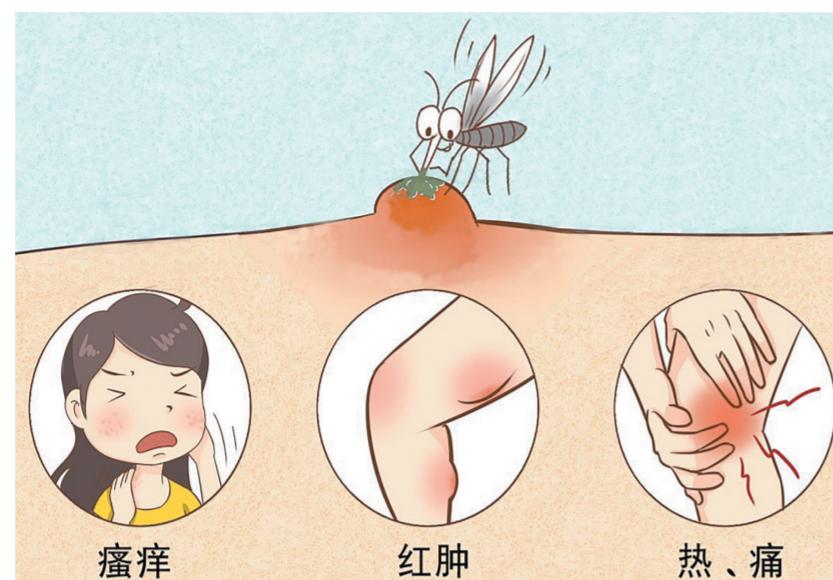




提高免疫力 预防丘疹性荨麻疹

本报记者 王瑞芳

夏季蚊虫多，有人被蚊虫叮咬后出现一个个风团样的红疙瘩，甚至有的地方还起了明晃晃的水疱，这是怎么回事？



丘疹性荨麻疹属于特殊过敏反应

68岁的陈女士前不久去海南旅游，到海南的第三天，双腿就陆续起了痒痒的红疙瘩，从一两个逐渐发展到双腿30多个，有的地方还鼓起了水疱。皮肤痒得钻心，陈女士先用盐水和酒精消了毒，又把从家里带去的清凉油、风油精、艾草膏全用了一遍，却不见好转。

带着满腿的伤痛和疑惑，陈女士回到大同。“这是丘疹性荨麻疹。”市一医院皮肤科主任叶丽霞一看此情况，就判断道。她表示，丘疹性荨麻疹是虫咬皮炎中的一种类型，属于一种特殊的过敏反应，常因为蚊虫、螨虫、蝶虫等叮咬引起。虫咬皮炎是一个比较宽泛的概念，通常是指由吸血节肢动物，如蚊、蜱、飞蛾、螨虫、隐翅虫、松毛虫等叮咬或接触引起的皮炎。

叶丽霞介绍，丘疹性荨麻疹也称急性单纯性荨麻疹，表现为绿豆至豌豆大小顶部略扁平的丘疹，一般为蚊虫叮咬后通过其口器注入一些自身分泌物，引起皮肤瘙痒、甚至红肿热痛等急性过敏反应。初期为淡白色，以后可转为红褐色，丘疹可散在或密集分布，但不融合，丘疹之间可伴有风团，有些丘疹中央也可有小水疱。通常在十余日后，有些丘疹可自愈，但又会有新的丘疹出现。有时还可在丘疹中央看到由昆虫叮咬留下的点状痕迹。如患者不能及时就医诊治，反复搔抓，最终可能演变为一颗颗坚实的、如赤豆或黄豆大的红色疙瘩。

增强免疫力预防丘疹性荨麻疹

丘疹性荨麻疹的诱因多为蚊虫叮咬，不过，很多患者内心十分疑惑，明明家里很干净，没有虫子，怎么就得丘疹

性荨麻疹了？

在此，叶丽霞表示，除了蚊子这一类体积比较大的节肢动物之外，还有一些小虫是人们肉眼不大能看见的，但它们确确实实能叮咬人体。蚊、白蛉、蠓、蚋、臭虫、蚤、虱、螨虫、蜂这些虫都能叮咬或刺蛰人，但不是每个被叮咬或刺蛰的人，都会发生虫咬皮炎。说到底，还是因为免疫状态不一样，所以对虫咬的反应也不同。

正常人经蚊虫叮咬后，往往是起一个小包，很快就会消退。但有些人是过敏体质，一旦接触到外界刺激或过敏原，容易激发出很强的过敏反应——发生虫咬皮炎。出现虫咬皮炎，每个人的表现也不一样，有的是丘疹，有的则表现为大水疱。

值得一提的是，人体的免疫系统并不是恒定不变的，过度劳累、缺乏睡眠等，都可能导致免疫系统紊乱。想要预防丘疹性荨麻疹，增强免疫力才是王道。

携手合作 深入帮扶

市五医院与内蒙古丰镇市医院进一步深入医联体合作

日前，应丰镇市医院邀请，大同市第五人民医院院长张强世率专家团队来到内蒙古丰镇市医院就科室帮扶、技术扶持进行对接座谈和实地调研。

座谈会上，丰镇市医院胡建雄书记向市五院院长张强世一行介绍了医院搬迁后的科室设置、新增科室规划以及设备配置等初步概况；郑全亮副院长介绍了医院人员、技术力量等基本情况。丰镇市医院内、外、妇、儿、重症等20多个科室主任介绍了目前各

自科室技术力量薄弱的地方以及寻求实质性帮扶和开展新技术的方向。

张强世院长指出，丰镇市医院搬迁新院后硬件优势突出，设备精良，两家医院之前有良好合作的基础，大同市第五人民医院全面落实优质医疗资源下沉的公立医院改革精神，组派专家团队常驻丰镇市医院进行门诊坐诊，夜间、晨间查房，规范化交接班，疑难、死亡病例讨论，开展新技术等常年帮扶，并对丰镇市医院亟需扶持的如

病理科、新生儿科、妇科、产科以及开展无痛分娩、宫腔镜、建立气道管理专班、心血管介入、血液净化等方面进行人才培养和技术帮扶提出了意见、建议。丰镇市医院病理科在血、痰细菌培养助力临床科室诊断、用药特别是抗菌药物使用方面的必要性，亟需规范化建设，同时将对信息科进行技术帮扶，促使其尽快完善和平稳运行，包括尽快促进远程会诊平台投入使用，利用网络可邀请大同、呼和浩特甚至

北京专家进行会诊，让老百姓不用跑路即可得到专家诊断。

据悉，大同市第五人民医院作为山西省区域医疗中心，通过深度帮扶合作，做好相关科室的科室建设，落实医改政策，将深层次的医联体合作做好、做实，为下一步医联体运行管理机制，完善双向转诊、分级诊疗、加强基层人才培养、重点科室建设、推进区域资源共享及科室间深入合作打下了坚实的基础。
(王瑞芳)

拒绝负“重”前行

——访现代医院肥胖症中心主任马荣雁

本报记者 王芳



被世界卫生组织列为导致疾病负担的十大危险因素之一，也是仅次于吸烟的第二个可预防的致死性危险因素。

34岁的李先生，身高173cm，体重却达到了92kg，腰围102cm，因口干多饮，尿液泡沫增多，体重明显下降，就诊于现代医院，化验提示：空腹血糖14.96mmol/L、餐后两小时血糖20.5mmol/L、糖化血红蛋白11.0%。尿常规：尿葡萄糖+++，尿酮体+，尿胆原+、TCH：7.32mmol/L、TG：9.28mmol/L、HDL-C：0.70mmol/L、LDL-C：3.86mmol/L，糖耐量实验提示

型糖尿病，胰岛素减少，释放障碍。结合患者临床症状及辅助检查，明确诊断为型糖尿病、肥胖症，混合型高脂血症。

现代医院肥胖症中心马荣雁主任说，糖尿病患者一定要纠正不良的饮食、运动习惯。不少糖尿病的患者可能会担心患病期内减肥会引起低血糖，不利于身体健康。其实高血糖患者通过健康减肥办法来控制体重，对病情控制是十分有利的。她根据患者病情给予个体化治疗方案。一月后患者血糖达标，体重下降8kg，先后停用胰岛素及口服降糖药，维持减重食谱，保持运动，近期随访患者空腹血糖5.2mmol/L，餐后两小时血糖6.7mmol/L左右，血脂恢复正常水平。

根据此病例分析，型糖尿病与肥胖密切相关，饮食和运动的干预，个体化的科学减重，可成功逆转初发糖尿病，改善血脂，提高生活质量。

马荣雁强调，肥胖是需要治疗的。具体治疗方案涵盖健康教育、心理疏导、行为方式指导、运动指导、医学营养治疗、针灸、推拿等中医理疗、科学药物治疗、重症肥胖必要时行手术治疗等，所以需要多学科合作完成。

为方便患者就诊，大同现代医院开设肥胖减重代谢病门诊，对肥胖及代谢性疾病患者进行诊断、治疗和综合健康管理，为患者进行规范的医学营养减重提供一个更专业、更科学的一站式诊疗平台。中心汇集内分泌、临床营养、康复医学等科室，为患者制定科学、合理、个体化的体重管理方案。该中心同时开展肥胖症慢性并发症预防和治疗，探索诊断、治疗超重、肥胖的新方式。

马荣雁介绍，来减重的患者首先要通过宣传教育，正确认识肥胖症(体内脂肪堆积过多和或分布异常、体重增加)，使患者明白体重、腰围、体质指数达到什么数值，就可以确诊为肥胖，认识肥胖的病因(遗传因素、环境因素、内分泌异常、炎症、肠道菌群失调)、诱因(怀孕、戒烟、

睡眠不足、精神因素)、危害性(增加关节负重、心血管损害、大脑缺氧)、分类(是单纯性肥胖还是继发性肥胖)等。

患者还需要建立健康档案，建立个人信息，了解患者的基础状况，通过检测、评估患者肥胖的程度及其并发症的轻、中、重度，针对患者病情制定个性化干预措施，制定科学的减重目标和计划，实施个体化治疗，并定期随访，与患者之间构成良好的互动关系。

正在减重的李先生说，马荣雁每周给他的表格，上面三餐可选择的食物种类、饮食的定量、运动强度、各项监测指标等，都写得清清楚楚，医院还有各种减重健身器械。他严格按照表格完成，有问题及时和医生沟通，到目前为止没有出现过低血糖的症状，而且每周末去测体重都有减轻，现在他对自己体重非常有信心。据了解，该院自4月份开展减重门诊工作，已为20余名肥胖患者重塑自信人生。

马荣雁说，除了平衡膳食之外，还有许多减重饮食模式，如限能量平衡饮食、高蛋白饮食、生酮饮食、轻断食等。这需要专业的医生进行干预，综合评估减重者的身体情况，制定个性化的科学的营养减重方案。

一般女孩在10岁前后、男孩在12岁前后，就会进入青春期。这个时候的亲子关系往往进入新的阶段。

那些懂得放手、保持自我成长的父母，会更容易和青春期的孩子打成一片，而那些控制欲强、一直停留在原地的父母，更容易与孩子发生冲突。

所以，在孩子长大之前，父母都有必要了解一下，不远的将来，你将面对一个怎样的孩子？又该如何应对呢？

从生活入手去改变

青春期孩子由于生理上的急剧变化，会出现各种各样的心理反应，大部分是自我意识觉醒的表现形式。他们试图冲破约束和管教是正常的，甚至犯一些错误也是成长需要付出的代价。

对于青春期的孩子，生活上父母注意让孩子独立，充分挖掘孩子的自理能力，让孩子养成处理自己生活琐事的习惯，否则事事代劳，反而会与他自我意识的觉醒增强相矛盾。

其次从权威的影响向客观的分析、引导过渡，因为社会的迅猛发展，父母常常一开口就显得很外行，权威感渐渐丢失。

要避免指令式的“教育”，孩子在遇到困难、问题和挫折之后，只是需要来自父母的客观分析和引导，而且，这种分析和引导还应该是朋友式的。

再次，要耐心持久地与孩子一起做他喜欢的事，接近孩子、发现优点、给予鼓励，并学会“示弱”，为孩子创造超越家长的机会，凡是孩子做得好的地方(不局限学习方面)，都要夸赞。

让孩子学会承担责任

要与孩子融洽相处，父母就得正确认识孩子，让孩子学会承担责任。

孩子小时候对事物的认知性不强，这就需要父母的提醒与帮助。孩子渐渐长大，父母习惯了孩子对自己的依赖，忽略了孩子成长，依然对孩子指手画脚，当然会让孩子厌烦。

所以家长要让孩子学会承担

责任，尤其是处在青春期的孩子。

家长要学会索取“爱”

不少家长在“爱”的问题上，只尽“给予”的义务，不讲“索取”。如此一来，日久天长会在孩子心中形成这样一个概念——父母的爱是应该的。因此，要向孩子索爱，让孩子学会感恩。

不要开口就下“命令”

青春期的孩子特别敏感，所以父母不要开口就是下命令，“你应该……”“你不能……”如此一来，在孩子心里，你只是一个领导。

其实，青春期的孩子渴望被当成大人，要让他感受到了尊重。

改变孩子的不良行为

要想改变孩子的不良行为，并不是一朝一夕的事，其实更关键的是家长的观念一定要改变，亲子间的关系模式是互动的，互相作用的。

这好比我们对待朋友，你对他和气，对方一定没理由对你不和气，你对他尊重，对方没理由不尊重你。

亲子间关系也一样，请从高矮式(父母高位，孩子低位，父母强势，孩子弱势)的教育模式换为平等式(把孩子当朋友对待)的教育模式试试，这样会比现在更好，会有所改善。

总之，在青春期孩子寻求自主性的过程中，冲突和权力斗争几乎是不可避免的。然而，大多数孩子和父母能够解决好这些分歧，在维持彼此间积极情感的同时，重新调整与父母间的关系，使之变得更为平等。

而那些特别叛逆的孩子背后，往往都有一个原地踏步、不肯成长的父母。所以，无论孩子处于哪个年龄段，父母保持自我的觉察和成长都至关重要，毕竟生活没有彩排，也不可能重来。

(市六医院)

大同市第六人民医院
精神心理卫生知识宣传

