



# 脖子黑洗不干净？小心黑棘皮病

12岁的小琳(化名)身高157厘米,体重竟达到了78.5公斤。近来,小琳的妈妈发现她脖子后面有一层黑黑的“泥”,怎么也洗不干净,到医院检查才发现,她患上了因肥胖导致的“黑棘皮病”。

医生提醒,近年来儿童及青少年“黑棘皮病”的发病率有增加趋势,其“罪魁祸首”正是肥胖。什么是“黑棘皮病”?和肥胖又有何关系?广州医科大学附属第三医院专家为您解读——

## 脖子发黑洗不净 竟是肥胖惹的祸

今年12岁的小琳(化名)酷爱吃零食,体重也逐渐超标,身高157厘米的她体重竟达到了78.5公斤,小肚腩都长出来了。



最近,妈妈发现小琳的脖子后面、胳膊肘关节处总是黑黑的。起初妈妈以为是她洗澡没洗干净,但细看才发现,小琳脖子上这层黑黑的“泥”根本洗不干净。这是怎么回事?妈妈感到纳闷,带小琳来到广州医科大学附属第三医院(简称“广医三院”)临床营养科体重管理门诊。医生检查发现,小琳颈部、腋窝等部位存在明显色素沉积,怀疑可能是“黑棘皮病”。

随后,广医三院临床营养科副主任医师曾青山为小琳做了胰岛素水平检测。检测发现,小琳的空腹胰岛素水平达到 $41.2 \text{ mU/L}$ (正常为 $3.7\sim12.8 \text{ mU/L}$ ),餐后两小时胰岛素水平更是超过 $300 \text{ mU/L}$ (正常为 $8.9\sim38.3 \text{ mU/L}$ ),均高于正常值很多,确认她患上的是胰岛素抵抗引发的黑棘皮病,而肥胖正是“罪魁祸首”。

“黑棘皮病”到底是一种什么病?曾青山介绍说,黑棘皮病是一种皮肤过度角化、增厚、色素过度沉着以及乳头瘤样增生为特征的少见的皮肤病,主要表现为颈部、腋下与腹股沟等处的皮肤变黑暗沉,摸起来粗糙,外观有如天鹅绒般增厚等症状。发病可能与遗传、内分泌、药物及肿瘤等因素有关。另外,黑棘皮病好发于肥胖者中。当体重增加或腰围过大时,人体对胰岛素的敏感度降低,也就会影响胰岛素的抵抗性,身体必须分泌更多的胰岛素来维持血糖的浓度与稳定性。而当体内产生过多的胰岛素,可刺激皮肤增生,皮肤容易变厚且易角化,尤其对黑色素细胞影响较大,从而导致患处皮肤粗黑。

## 科学饮食+运动 症状逐渐缓解

明确了病因之后,广医三院临床营

养科的专家为小琳进行了营养干预,制订了控制饮食和增加体育锻炼的个性化减重方案,帮助小琳减轻体重,减少体脂含量,以改善体内胰岛素抵抗状态及炎症反应状态。

定制减重方案后,专家团队每天都严格追踪小琳的生活情况,督促她科学饮食、坚持运动。

经过3个多月的严格体重管理,检查结果出来了,她的胰岛素抵抗逐渐变好,虽然胰岛素水平仍有点高,但已接近正常值了,黑棘皮病的症状也有所缓解——小琳的颈上明显变白了,脸也白了,体型也发生了明显的变化,小肚腩明显变小了,体重也从78.5公斤减到了62.4公斤。

## 青少年肥胖患者 更应重视

引起黑棘皮病的原因很多,比如恶性肿瘤、内分泌疾病、肥胖、药物及某些基因相关性疾病等。虽然黑棘皮的病因很多,但青少年肥胖占了较大的比重。

曾青山强调,对青少年肥胖患者来说,黑棘皮病不仅仅是皮肤病,影响外貌而已,更是体内严重代谢紊乱的标志。黑棘皮病可以作为判断肥胖儿童心血管疾病风险的有效临床指标,还与肥胖患儿的代谢综合征的发生密切相关。

曾青山提醒,家长平时要多关注孩子身体发出的信号,如发现孩子有颈部、腋下等处变黑的异常情况,请及时就医。一旦确诊也无需太紧张。一般来说,肥胖合并的黑棘皮病治疗的关键在于减轻体重,改善患者体内的高胰岛素状态,在营养医师的专业指导下,通过科学饮食和运动减重,身体很快就能恢复健康。

摘自《广州日报》

## 市五医院赴右玉开展体检知识讲座

近日,大同市第五人民医院健康管理团队受邀前往右玉县京玉发电有限公司,举办职工健康体检知识讲座。该院健康体检中心主任武红梅带领神经内科、内分泌科、风湿免疫科的资深专家开展此次讲座,为职工答疑解惑。

该健康管理团队为京玉电厂制作了职工体检结果汇总分析报告,从基本情况汇总分析出发,对全体参检人群、不同性别参检人群、不同年龄参检人群及高风险人群的检出率分别进行了具体专项分析,同时对检出的红色预警与橙色预警人员重点关注,积极对症治

疗,健康干预,定期复查,以降低高风险比例。

此次讲座,健康管理团队针对职工体检报告数据、多发病症、健康知识等一系列问题进行了深入解读,让职工对体检结果有了全面的了解和掌握,同时引导职工养成科学、文明、健康的生活方式,预防常见疾病。现场一对一咨询环节,各科主任耐心细致地为前来问诊的职工们答疑解惑,普及健康知识,从疾病的防治和生活方式等方面提出指导性建议。

据了解,大同市第五人民医院健康

体检中心成立于2013年8月,是大同市卫健委体检质量控制部的依托单位,是全市离休干部、保健干部和特殊岗位招聘体检的指定机构,也是全省五家全市唯一一家残疾人驾驶员体检的指定机构。中心秉承“防大病、管慢病、促健康”的理念,对于需要就诊的体检者,提供绿色就医通道,真正将体检延伸到全周期健康管理。

该院健康管理门诊于2021年10月全面启动,健康管理门诊拥有先进的健康管理软件,对体检者实现完整精确的线上管理,报告线上咨询、专业医生团

队给予线上解读,医生可在线上给予针对性的健康管理,对报告结果异常的针对性地发送课程和健康计划,帮助体检者更好地关注、干预自身健康。同时,健康管理门诊拥有面诊专家团队,每天均有不同科室的专家在体检中心健康管理门诊出诊,针对异常结果给予最专业的面对面解读或诊治意见。中心实行首检负责制度,配有人专责报告整理及电话回访,需要健康管理门诊面诊的异常结果,会有专人电话通知体检者并给予预约专科专家,真正将健康管理理念贯穿始终。(王瑞芳)

## 天热时节谨防“失眠焦虑”

——访大同现代脑科医院失眠抑郁科主任王晔

本报记者 王瑞芳



“盛夏白瓷梅子汤,碎冰碰壁当啷响”是人们对美好夏日的描绘,但实际上,夏日不是蔚蓝树荫下的清爽,而是蝉鸣酷暑下的躁意。简而言之,夏天就两个形容词——热和躁,而在热意和躁意的双重攻击下,很多人会失眠。眼下虽已立秋,但还处于伏天阶段,专家提醒,从气温回暖开始,人的神经系统随之进入活跃、兴奋阶段,对于失眠患者来说,极易导致病情加重,而天热时节更是失眠抑郁疾病的高发期。同时,这一阶段病症表现较为明显,也是治疗的好时机。但由于不少患者因病情骤然加重、急于求成,自行服用各种药物,结果不仅无助于恢复,甚至引发其他精神障碍。

近日,记者在大同现代脑科医院失眠抑郁科门诊发现,许多前来就诊的患者都表示自己一到天热就会睡不好,要么入睡困难,躺倒床上几小时都睡不着;要么就是多梦、易醒……睡眠质量下降后焦虑、心烦,而且总担心自己有失眠症,可越担心就越睡不着。

大同现代脑科医院失眠抑郁科主任王晔告诉记者,进入夏季以来,她接诊的睡眠障碍患者较其他季节增加了近一半。她介绍,失眠的症状主要为入睡困难,持续睡眠障碍或睡眠后没有恢复感,每周3次并持续至少1个月。如果人们在平常生活中连续一些日子或者仅仅只有一天睡不好觉,那么并不能算是失眠症。失眠是指睡眠质或量的不满意状态,通常不是一种病,是一个临床状态。入

人在失眠状态下很容易因为心肌梗塞而猝死。除此之外,夏季的低气压、重湿气对身体的危害比其他季节大。

那么,怎么样才能避免失眠,获得更好的睡眠呢?

### 天热不宜太早睡觉

很多人总觉得天热时要和冬季睡眠一样多,如果睡得比较少,就会焦虑不安。实际上,这种担心完全没有必要。王晔说,夏季的特征是昼长夜短,人们晚睡早起,睡眠时间相对缩短,是顺应自然的养生原则的。夏季天气太热,也不容易入睡,若比平时推迟半小时左右睡觉,早晨还是按平时时间起,甚至早起半小时左右,对健康都没有影响。但也不能硬性推迟睡眠时间甚至熬夜,夏季晚上睡觉时间不应超过12点。

改善睡眠的第一步就是制造凉爽的环境。另外,入睡前要远离手机,不过度用脑,做些轻松的事,使大脑放松、情绪平衡,这样更容易入睡。

### 失眠时勿胡思乱想

情绪性失眠中,很多人是因为生活中的偶发事件产生焦虑、抑郁、失望等情绪,进而造成短期的失眠。遇到这种情况,很多人用“数数”来给自己心理暗示,或用喝牛奶等方式来帮助入睡,但不少人反映作用并不明显。

王晔指出,患有冠心病和心律不齐

这种情况下,切忌躺在床上思考事情,很多人失眠时会情绪不好心绪烦乱,结果越想越睡不着。失眠时,不要在卧房做太多其他的事情,别能把能否睡着当回事,因为睡眠是人身体的自然反应,困了就想睡觉,不要人为地去控制它,应该采取顺其自然的态度,不去刻意地控制情绪和思维时,也许反倒能自然而然地入睡。

此外,还建议短期失眠者适量做运动,转移注意力,促进身体血液循环,帮助身体恢复到正常生物钟状态,这些都有利于促进睡眠。

### 适度调整应对失眠

情绪性失眠时,可以找朋友或身边信得过的人进行倾诉,不宜自行使用镇静类药物来控制失眠。失眠是由心理、疾病、药物、环境、体质等五大因素引起的,一味靠镇静药物,只能适得其反。若情况太过严重,就有必要做正规的心理咨询和心理检测,及时消除情绪困扰。此外,适度增加体力活动,平衡人体内环境,确保睡眠质量,是缓解失眠的捷径。同时还应注意饮食,工作压力大时,补充能舒肝减压的食物,比如绿色及口感带酸的水果,如柠檬、猕猴桃、梅子及绿色蔬菜。中医推荐饮用可以镇静情绪的玫瑰花茶、薰衣草茶,若要加强睡眠效果,可以加入少量具安神作用的酸枣仁一起喝。

## 坚持适当运动 预防体位性低血压

在长时间蹲姿或平躺时突然起身,很多人都有过这样的不适:眼前发黑,片刻后,症状又会自然消失,身体恢复正常。这是怎么回事呢?其实是体位性低血压惹的祸。

大同新建康医院内科主任焦晓玲介绍,体位性低血压,又叫直立性虚脱,是由于体位的改变(如从平卧位突然转为直立),或长时间站立发生的脑供血不足引起的低血压。体位性低血压除了出现在身体虚弱的儿童、高龄老人和正在服用某些特殊药物的患者身上,正常的成年人当中也非常多见。

体位性低血压的主要危害就是摔倒,因为一旦出现体位性低血压有可能导致脑供血不足,头

晕摔倒,甚至是晕厥。

体位性低血压重在预防,平时坚持适当运动,增强自身体质;饮食方面除了摄入富含营养的食物外,可适当增加食盐摄入量。变换体位的时候要注意保持较为缓慢的速度,不要迅速站起,否则尤其是老年人很容易出现意外。在感冒发烧、腹泻、酒后等情况下也要多加注意及时补充水分,体内水分充足能加快血液流动的速度,特别是在炎热的天气容易出汗,如果身体水分流失过多又不及时补充,会直接影响到血液流动的速度。

在服用降压药、镇静药等期间更需要注意,站立时最好扶靠支撑物以免突然晕厥摔倒。

(王瑞芳)



## 糖尿病足切勿自行处理

张大爷患糖尿病12年,脚有一块皮肤变成了黑紫色,刚开始以为是脚气引起的。喷了药,但很长时间也不见好转,破溃程度还加重,而且越来越疼。张大爷去医院检查,才知道自己患上了糖尿病足。

糖尿病患者长期处于高血糖状态,导致下肢及足部血管出现阻塞或狭窄,影响足部血运,局部红肿破溃时,常自行在家处理,导致感染加重,足趾出现坏疽,严重的甚至需要截肢。因此对于糖尿病患者,如果出现足部或者下肢溃烂、感染、皮肤发黑(坏疽)等,应及时就医,以免延误最佳治疗时机。一般建议出现伤口经久不

愈或出现局部红肿,就需要去糖尿病足专科就诊。

控制血糖发生糖尿病足最根本的原因是糖尿病,所以对于糖尿病足患者来说,首要的治疗是控制血糖。

早期外科干预糖尿病足患者出现足部和小腿创面后,需尽快行手术清创去除坏死及感染组织,利用封闭创面负压吸引等手段尽早通过植皮、皮瓣等封闭创面,达到治愈。

营养支持大部分糖尿病足患者因为感染、应激等原因会出现营养不良的问题,所以治疗上要加強营养支持,促进创面愈合。

(王芳)



## 不要在该立规矩的年龄 跟孩子做“朋友”

近年来,有一种育儿说法是“和孩子做朋友”,强调的是生活中,父母要尊重孩子,跟孩子像朋友一样相处。父母要给孩子爱和自由以及自主活动的空间,这一点毋庸置疑,但是父母真的适合和孩子做朋友吗?

为人父母,首先要尽到做父母的职责,其次,才是和孩子成为朋友。当孩子年龄小的时候,不要急着跟孩子做“朋友”,这个年龄段的孩子还不具备衡量和判断事物的能力。年幼时若不给孩子立规矩,等到长大后再好的教育都可能是无用的。所以,千万别在该立规矩的年龄,跟孩子做朋友。

这几年,“界限感”这个词越来越被重视。界限感,说白了就是在人际关系中掌握适当的分寸,你有你的空间,我有我的自由,互不干涉。

这样的边界能帮助我们不随意“闯入”他人的领地,同时也保护我们自己不被打扰,有合适的边界感,亲子之间才能更好地相处。而在家里,家长常常因为爱孩子,要和孩子成为朋友,而令孩子对“界限感”变得模糊。

缺乏界限感的孩子,永远长不大。

孩子失去界限感一个很重要

的原因,就是父母本身缺乏界限感,在该给孩子立规矩的时候选择跟孩子做朋友。然而,孩子的成长需要界限感。

缺乏边界感,是很多痛苦关系的来源。对孩子来说,规则就是界限,就是什么事情可以做,什么事情不可以做。

如果孩子在幼年时没有养成界限感,没有建立规则意识,未来生活中就会常常做出一些令父母头疼的事情。

教育的本质,就是家长的一场修养。它不是单纯地满足孩子的要求,而是要培养他的敬畏之心。

有敬畏之心的孩子比较容易遵守规则,将来走向社会拥有更强的自律和理智。

父母的一言一行,对孩子都有刻骨铭心的影响。如果你要跟孩子做朋友,那就做值得尊敬的良师益友。良师为先,益友其后。并告诉孩子:我爱你,但我绝对不会纵容你。

(市六医院)

**大同市第六人民医院**  
**精神心理卫生知识宣传**