



皮肤上能“写字”原来是过敏反应

本报记者 王瑞芳



皮肤上轻轻一划就会出现红肿的划痕，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。

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。

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,应立即做标记,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。

还有不少人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。

皮肤上能“写字”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划痕,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,她用指甲把数字“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,为此她到医院就诊,医生检查后告诉她,这不是什么特异功能,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,数分钟后出现红色划痕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

呵护血管健康防堵塞

血管是人体赖以生存的“运输通道”,它承载着运输氧气、营养物质、代谢垃圾的重要作用。血管的健康状况与身体健康息息相关,但它也很脆弱,容易出现堵塞、病变等问题,其中导致血管堵塞最常见的诱因就是血液黏稠度升高。血管黏稠,会导致血液流速变慢。此时,血液中的脂质和代谢垃圾更易沉淀在血管壁上,进而对血管壁造成伤害。血管内皮细胞出现脂质,加速血管硬化和动脉硬化斑块的形成,进而促使血栓形成,升高血管堵塞的风险,心脑血管疾病的患病风险也随之升高。

大同五洲心血管医院张民成大夫建议,呵护血管健康防堵塞要

多做两件事:

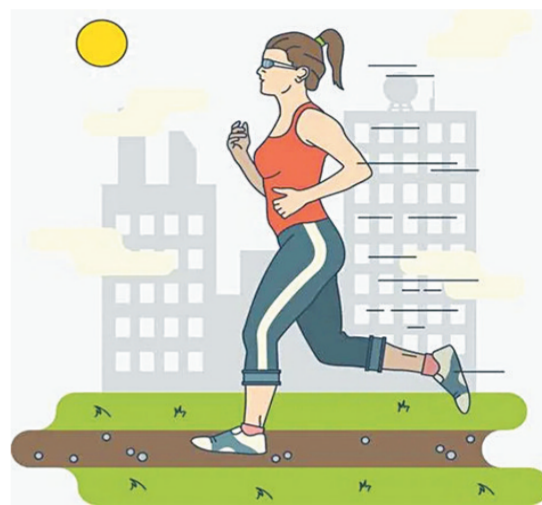
1.运动

众所周知,运动是增强脂肪代谢、加速脂肪消耗的好方法,经常运动的人,新陈代谢速度更快,脂肪能更好地被消耗、代谢。此时,血管中的脂质物质含量也会随之减少,对降低血液黏稠度、抑制血管堵塞有很大帮助。

此外,经常运动的人,血管弹性和韧性很好,脂肪不易沉淀,血管硬化和动脉硬化斑块的形成进程都会得到很好的抑制。

2.喝茶

多喝茶可以通过补充水分来促进血液循环,对血管健康大有裨益。(武珍珍)



粗粮有益健康,但不能多吃

吃粗粮的好处很多,但有人为了更快地减肥,只吃粗粮,一个月后出现腹胀、食欲不振的情况,这是为什么?大同新和医院内科张富明大夫建议科学食用粗粮。

首先,我们要认识粗粮,并了解粗粮能够带来的益处。所谓粗粮,是相对大米、白面等细粮而言,主要包括玉米、小米、燕麦、荞麦等多种谷类和黄豆、红豆、绿豆等豆类。与细粮相比,粗粮的维生素B1和膳食纤维含量更加丰富,维生素B1具有促消化、增食欲,维持神经系统正常功能的作用,膳食纤维能够吸收大量水分,

促进肠蠕动,有利于排便,并能吸附肠腔内的某些有害物质,排出体外。另外,粗粮的碳水化合物含量相对较低,食用后更容易产生饱腹感,可减少热量摄取。所以说,粗粮有益健康。

其次,粗粮虽好,也不可过度食用,否则将造成危害。粗粮食用过多会使胃排空延迟,造成腹胀、早饱、消化不良等。过多的膳食纤维在阻碍有害物质吸收的同时,也会影响人体对蛋白质、无机盐和某些微量元素的吸收,造成基本营养元素的缺乏。(武珍珍)

市五医院创新开展髌关节微创置换手术

日前,大同市第五人民医院骨科穆宇锋医师在我市率先开展髌关节微创入路行股骨头置换或髌关节置换手术。目前,该手术技术水准处于全国前列、省内领先,优于周边地区。

据穆宇锋介绍,采用此微创入路行人工髌关节置换的优点在于:1.真正的神经、肌肉间隙入路,无软组织

干扰;2.易于显露与操作,精确假体安放,增加关节稳定性;3.因手术中不破坏任何肌肉组织,故可以使创伤最小化、出血少,术后疼痛轻或无痛;4.术后恢复快,患者手术后当天即可下床活动,术后无跛行,步态较短时间内即可恢复正常;5.术后假体脱位率远低于一般外侧及后外侧手术入路,术后早期活动限制低或无限

制,可以早期做下蹲、盘腿、跷二郎腿等动作。

手术切口位于髌关节前侧靠近腹股沟处,位置隐蔽,伤口愈合后不遗留明显瘢痕。术中出血量少,患者生命体征受干扰小,术后康复期较短,同时比以往同类型手术具有更长使用年限。

据悉,为了更好地服务周边地区

有关节、膝关节及各类关节炎患者就医需求的患者,穆宇锋定期在每周三下午和每周四上午出诊。髌关节微创置换手术的开展和应用,是关节置换手术发展历程中的一项重要里程碑,至此,我市的髌关节置换技术跻身全国领先行列,免去了我市患者异地求医的麻烦。

(市五医院)

有微创,让脑出血治疗不再“脑洞大开”

——访大同现代脑科医院神经外科主任司福祥

本报记者 王瑞芳

脑出血是一种常见的高血压病的并发症,也叫出血性脑卒中。脑卒中就是我们常说的“中风”,目前已成为我国居民的第一位致残和致死原因。

过去治疗脑出血需要进行开颅手术,在颅骨上打开一个窗口,进入到血肿腔将血肿清除。但这样的手术不仅对颅骨的创伤大、耗时长,而且患者恢复比较困难。随着微创技术的发展,现在,脑出血可以进行微创手术清除血肿,治疗脑出血再也不会让患者“脑洞大开”了。



迷的王先生也逐渐清醒,经过康复治疗顺利出院。

那么,什么是高血压性脑出血?司福祥介绍,临床中,高血压患者约有1/3的机会发生脑出血,而约95%的脑出血患者患有高血压。高血压性脑出血是指具有明确高血压病史的患者,由于长期高血压导致颅内小动脉发生病理性变化,血管壁发生粥样斑块沉积、玻璃样变、纤维化等病理改变,使血管壁的管腔变窄和管壁硬化,导致血管破裂引起的疾病。当患者情绪激动、用力过度、甚至一般的日常活动等引起血压波动,均可导致突发脑血管破裂。高血压性脑出血致死率、致残率非常高,是我国脑血管病中死亡率最高的临床类型。因此,脑出血早期的治疗非常关键。

他说,目前脑出血的主要治疗方法包括内科保守药物治疗与外科手术血肿清除治疗,一般少量脑出血可采用内科治疗,让血肿慢慢吸收。对大量出血患者,往往难以奏效。外科手术治疗高血压性脑出血,可以有效且快速地彻底清除血肿,及时除去血肿的占位效应,改善周围脑组织受压情况以及局部缺血,避免血肿溶解和坏死细胞的产物进一步破坏周围正常的脑细胞,形成连锁样反应损害。相比内科保守治疗,手术微创干预提高了患者的生存率和生存质量,有效减少了致残率所致的后遗症。神经外科手术方法随着临床技术与微创理念的发展与新型仪器的融合应用而逐渐更新,从最初的大骨瓣开

颅血肿清除术,逐渐转向小骨窗开颅血肿清除术,随着定位器械的不断革新,微创血肿引流术目前成为主流手术。该手术采用局麻进行,仅在头上钻一个小孔,精确定位后,将特制的血肿引流管准确插入血肿腔内,通过微创负压和注药溶解引流血肿,迅速解除颅内血肿对脑组织的压迫。用这种手术治疗创伤小、效果好、费用低、病程短,患者康复快,生存质量明显提高,是治疗大量脑出血的首选方法。

据了解,大同现代脑科医院开展的微创穿刺血肿引流术,定位精准,穿刺成功率高,特别适合高龄多病的患者,是高血压性脑出血患者的首选治疗方法。该疗法也适用于外伤后脑出血、急性硬膜外血肿、慢性硬膜下血肿等各种颅内出血患者。同时,该院注重术后早期的康复介入,发挥团队作用,让许多脑出血病人术后重新站立行走、自主做家务,摆脱了长期瘫痪在床的痛苦。

当然,预防比治疗更为重要。司福祥说,脑出血和血管老化、长期的酗酒吸烟、高血压、糖尿病等疾病有很大关系,因此,这部分高危人群一定要注意预防脑出血。他提醒,在日常生活中应注意控制血压。血压反复反弹,极易导致血管破裂发生脑出血。大家平时要密切关注自己的身体变化,脑出血会有一些先兆症状,如无诱因的剧烈头痛、头晕、晕厥,有的突感肢体麻木乏力或一过性失明、失语或语言交流困难,应及时就医检查治疗。



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呢?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适应状态。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,适应能力强,善于与别人相处,能较好地完成同

龄人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疏导专业人士的帮助,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)

