



健康知多少

寒露已过，深秋已至。不少人添衣保暖的同时，也多了一件烦心事——痒。

洗完澡浑身痒，胳膊腿上莫名其妙冒出一片红疹……你可能下意识觉得，不就是天冷了皮肤干燥，抹点乳液就行。

天气一凉皮肤就“闹脾气”，背后可能不止是“缺水”这么简单。

别不信，秋天过敏也不少见。

说起过敏，大家第一反应都是春天。天津市中医药研究院附属医院皮肤一科主任郭涛提醒，秋天过敏也不少见。

秋季依然有花粉在活动，比如蒿草、豚草都是常见的过敏原。尤其在北方，特别是内蒙古一带，过敏性鼻炎患者格外多，还可能伴随过敏性鼻炎，甚至皮肤瘙痒等一连串过敏反应。

秋天同样可能出现不少过敏性疾病。这个季节皮肤屏障受损、气候偏干，再叠加花粉等外界因素，更容易诱发过敏。



天一凉就痒到挠头？别急着怪“秋燥”

过敏、干燥、屏障受损为什么总“绑一块儿”

很多人一痒就归咎于过敏或缺水，但两者其实是“你中有我”的关系，缺水本身就是造成皮肤屏障受损的原因之一。

皮肤屏障受损后，过敏反应通常表现为红斑、丘疹，甚至丘疱疹。如果忍不住去抓挠，还可能出现苔藓样改变、渗出，长期搔抓甚至会引起结节样改变。

郭涛表示，皮肤屏障就像“砖墙”的结构，天气干燥、反复搔抓，都可能让这道屏障进一步受损。所以除了药物控制，学会克制、少抓挠，同样是治疗的一部分。

洗澡这件小事很多人都做错了

一痒就想洗澡，还要使劲搓——这几乎是本能反应，但郭涛直言，这是个不小的误区，过度清洁可能进一步破坏皮肤屏障。

年轻人的皮脂腺分泌旺盛，这本身就是对皮肤的一层保护。但随着年龄增长，皮脂腺逐渐萎缩，出油变少，老年瘙痒症、乏脂性湿疹、老年结节性痒疹，甚至难治的老年特应性皮炎，都更容易找上门，而且反复发作。

出现这些信号 别再硬扛

如果常规保湿、止痒药膏都不管用，痒得实在受不了，一定要及时就医。

郭涛还特别提醒两种常见误区：一种是各种药膏乱涂，也不区分激素弱、中、强效果；另一种是“谈激素色变”，什么含激素的药都不敢用，这两点都不可取。

这些过敏原你可能天天在踩雷

除了花粉，个别人还会对动物皮屑、水果过敏。

郭涛说，北方人吃榴莲、芒果这类热带水果时需要格外注意，所谓的“芒果皮炎”也是一种接触性皮炎。

如果想找出自己的过敏原，可以到医院做血清检测，或者做斑贴试验查接触性过敏原。

郭涛提醒，这些检测并不能保证百分百准确全面。他也建议可以记“过敏日记”——把每次接触、吃下的东西和随后的皮肤反应都记下来，坚持一段时间，往往比做检测更准。

这两个症状很多人当成了过敏

除了普通的过敏和干燥，秋冬季还有两种皮肤问题特别容易被混淆。

乏脂性湿疹(也叫干性湿疹):主要表现为皮肤干燥,伴有抓痕、丘疹,严重时还会出现苔藓样改变甚至结节。老年瘙痒症:与干性湿疹不同,这种病通常只有瘙痒,没有丘疹、丘疱疹等皮损。很多老年人反映,洗完澡或脱衣服尤其是脱秋裤的瞬间,会突然痒上半小时到一小时;可一旦钻进被窝,皮肤感受到温热,痒感又会慢慢消退。

重点提醒:忌抓忌烫

——为什么忌抓? 挠痒虽然当下很“爽”,但抓挠会产生P物质,进而释放组胺脱颗粒,让瘙痒像上台阶一样越来越重。

——为什么忌烫? 过烫或过冷刺激都可能影响瘙痒阈值,但冷敷可通过减少毛细血管充血、减轻水

遇到这样的小虫千万不能打

关于皮肤过敏,还有一个容易被忽视的“季节限定”麻烦——隐翅虫。

不少人去公园、树丛散步时,隐翅虫可能就悄悄落在人的皮肤上。虫体受到拍打、破溃后,其体液中的刺激性物质接触皮肤,可能引起明显的红肿、瘙痒,严重时还会继发感染,甚至需要住院治疗。所以,一旦遇到这种虫子落在身上,千万别怕,轻轻吹走就好。

秋冬护肤清单照抄不吃亏

1. 水温别太高:洗澡水温控制在37℃至42℃之间,过烫可能刺激皮肤,并引起皮脂腺萎缩,长期高温冲洗还可能让皮肤出现苔藓样改变。
2. 洗完立刻涂身体乳:趁皮肤还带着水分时涂抹保湿产品,锁水效果更持久。
3. 护肤是“终身大事”:对特应性皮炎等患者,护肤是终身功课,一般人群随年龄增长,尤其老年人,也应加强保湿。
4. 贴身衣物选棉质:棉质衣物吸汗、亲肤,刺激更小;如果要穿毛衣,中间加一层棉质或丝质的打底,能有效减少羊毛对皮肤的直接刺激。

肿的方式帮助止痒。

天凉了,别急着把所有的痒都赖给“秋燥”,也别一味死扛。

分清干燥和过敏,这个秋天,你也可以不痒不闹,安心拥抱降温。

据中新社

健康提醒

秋冬季感冒怎么防? 这些要点做对



逸结合。

秋冬季节也是流感高发季节,尽量不要带孩子到人群密集的公共场所;外出佩戴口罩,房间每天开窗通风,保持室内空气流通;秋冬气候干燥,“燥亦伤肺”,适

当多饮水,可选用加湿器,室内保持一定的湿度;儿童及家长应及时接种流感疫苗。

中药茶饮

补气防感饮:黄芪10g,白术10g,防风6g,太子参6g,生姜2片,红枣3粒。适用于体质虚弱,活动后汗多,平时易感冒,食欲不振,肌肉松软,体倦乏力的小儿。

滋阴防感饮:北沙参10g,麦冬10g,百合6g,枸杞子6g,乌梅6g。适用于形体偏瘦,口唇干燥,喜饮水,睡眠时盗汗,大便干结,舌质红,舌苔少的小儿。

祛火防感饮:玄参10g,菊花3g,金银花3g,金莲花3g,焦山楂10g。适用于形体壮实,脾气急躁,好动少静,多食易饥,口中气臭,大便干结的小儿。

煎煮方法:将上述药物放入陶瓷、不锈钢或者玻璃锅中,加水500毫升,以大火煮沸后,转小火煮3—5分钟左右,去渣取汁,温服代茶饮。

小儿推拿

小儿推拿为绿色疗法,对体质虚弱、易反复呼吸道感染、有健脾胃肺的作用。常用推拿手法有补肺经、补肺经、补肾经、推上三关、运内八卦、按揉足三里、捏脊等,坚持每天推拿,配合中药茶饮,对儿童感冒和流行性感冒可起到一定的预防作用。

据央视网科教

专家科普

头孢停药3天能喝酒? 喝茶喝醋能刮油? 这些谣言别信

这些涉及饮食、健康方面的传闻你听说过吗?都是虚假信息,千万别被误导。

问题一:头孢停药3天就能饮酒?

某些头孢类药物,尤其是含有“甲硫四氮唑侧链”结构的,如头孢哌酮、头孢曲松等及其代谢产物,可以长时间抑制肝脏中的乙醛脱氢酶。一旦乙醛脱氢酶被抑制,乙醛便会在体内大量蓄积,引发中毒反应,这就是“双硫仑样反应”。

专家表示,头孢类药物代谢周期因人而异,且受药物种类、剂量、疗程、个人年龄、肝肾功能状态等多种因素影响。最有效的应对方式就是严格预防:在使用高风险头孢期间及停药后至少7天内,应避免接触任何含酒精的物质,特殊人群可以把安全期定为7至10天。

问题二:假日期间顿顿大鱼大肉,网上流传的喝茶喝醋能刮油、泻药催吐等“暴食自救法”能行吗?

北京友谊医院营养科副主任

营养师葛智文说:催吐会让食物和一些强酸性的胃液反流,容易灼伤我们的食管,造成误吸。长期反复催吐,还有可能会发展成为一种进食障碍,造成严重的营养不良。经常使用泻药可能会造成肠道黏膜的损伤、肠道菌群的紊乱。

专家表示,茶水不会进入小肠带走脂肪,仅仅可以补充水分。长期大量饮用苹果醋,会腐蚀牙釉质,刺激胃部,还存在血钾降低的风险。

问题三:大睡一觉就能修复大脑?

超长睡眠不等于高效修复,长期刻意“大睡特睡”,反而可能损伤大脑功能。正常成年人睡眠需求为7至9小时,熬夜后偶尔一次睡眠超过10小时,可短暂代偿睡眠不足的影响,但长期如此弊远大于利。

如果睡够8小时还是累,问题往往出在深睡眠不足、睡眠结构紊乱。建议:23点前入睡,守住23点至凌晨3点的“黄金睡眠期”,胜过无效昏睡一整天。

据央视新闻

爬山摔伤膝盖千万别不当回事



国庆长假过后,户外运动的“假期后遗症”开始在骨科门诊出现。南方医科大学南方医院创伤骨科主任医师崔壮提醒:膝盖摔伤后若迅速肿胀、皮下淤血,且小腿想抬却抬不起来,千万别当成淤青在家硬扛——这很可能是髌骨下极骨折的信号,应尽快到骨科拍片确诊。

●爬山摔一跤摔成骨折

国庆期间,28岁的小伙子爬山时不慎摔倒,膝盖前方着地。回家后,他发现膝盖有些淤青肿痛,以为只是软组织挫伤,没太在意。可休息了几天,他发现自己的小腿怎么也抬不起来,急忙赶到南方医院就诊。X光片检查结果显示,他的髌骨下极骨折,且骨折移位明显,最终接受了手术治疗。

“髌骨是膝盖前方的一块籽骨,相当于连接大腿和小腿的‘铰链’。”崔壮解释,髌骨上方连着股四头肌,下方通过髌腱连接胫骨,共同组成膝关节的“伸膝装置”,抬腿、伸直膝盖全靠它。如果有人平地摔倒、膝盖正面猛撞,或是起跳急停时股四头肌突然猛烈收缩,都可能把髌骨下极的小骨块“撕”下来。这个“链条”一旦中断,人就会出现想抬腿却抬不起来的情况。

●“抬不起腿”是骨折警报

“很多人摔伤后习惯先在家休息观察两天。”崔壮说,如果休息后腿还是抬不起来,一定要到医院看看有没有骨折。膝盖前方迅速肿胀、皮下淤血、主动伸直膝关节困难、髌骨下方按压痛明显,都是髌骨下极骨折的典型信号,若出现这些情况患者不要自行保守观察。

值得注意的是,除了假期出游摔伤,近期因骑电动车受伤的患者也有不少。崔壮介绍,骑电动车时双腿处于屈曲姿势,摔倒

后膝盖容易撞上前方硬物,导致膝关节交叉韧带止点撕脱骨折,我们称之为“仪表盘损伤”,同样需要引起重视。

●固定既要修骨又要修腱

崔壮强调,髌骨下极骨折最容易被低估。常规髌骨骨折多用克氏针加钢丝张力带固定,但下极骨块体积小、骨质薄,穿针容易把碎骨打得更碎;而且不少患者同时合并髌腱止点撕裂,只固定骨头、不修肌腱,伸膝力量还是恢复不好。对于移位明显、髌腱撕脱、伸膝装置中断的情况,他更推荐带线锚钉固定——将锚钉固定在患者髌骨主体,用高强度缝线把撕脱骨块和髌腱一起编织复位,既修骨又修腱,重建伸膝力带。锚钉多为钛合金材质,一般无需二次手术取出。

当然,并非所有髌骨骨折的患者都需要手术。无移位、伸膝装置仍连续的患者,可评估后用长腿支具伸直位固定保守治疗。但如果移位明显的骨折拖着不处理,患者容易遗留长期伸膝无力、走路打软腿、髌前疼痛、关节僵硬等症状,后期还可能继发膝关节病变。

●不能“躺平”也不能“硬掰”

“髌骨骨折康复最怕两个极端:一直不动,膝盖僵了;过早猛屈膝、负重,钉子线松了、骨块又移位了。”崔壮给出阶段性建议:术后0—2周,患者可伸直支具保护,做踝泵、股四头肌等长收缩训练,拄拐可部分负重;术后2—6周,在骨科或康复医生评估下,患者可慢慢增加屈膝角度,严禁他人帮忙暴力掰腿;术后6—12周,患者可视愈合情况逐步脱拐,练肌力、恢复日常行走;术后3个月内,患者别深蹲、别跪地、别跑跳。

据《羊城晚报》