

今日关注

冬季

□ 记者 崔宏远 见习记者 马文双 通讯员 王俊

当心这些皮肤病侵袭

进入冬季,寒冷型荨麻疹、冬季皮肤瘙痒症、冻疮、手足皲裂等皮肤病开始“粉墨登场”,逐渐活跃起来。针对不同类型的皮肤病,河科大一附院皮肤科主任王为平、河科大二附院皮肤科主任李永锐提醒市民,冬季要注意多方面护理,防治皮肤病来袭。

温差大易患寒冷型荨麻疹

随着天气转冷,涧西区王女士又开始烦恼了。她每天早上一出门,只要遇到冷空气,脸、手等部位就会出现水肿、变红、瘙痒、起风团等症状。经医生诊断,她患的是寒冷型荨麻疹。

王为平介绍,寒冷型荨麻疹属冬季常见过敏性皮肤病,主要是人体暴露在寒冷环境中引起的过敏反应,多见于面部、双手等。症状严重者在着凉或游泳时,还会导致血压下降,进而引起呼吸道水肿,甚至会发生休克。

王为平提醒患者,平时要注意保暖,少接触冷水,不要让易过敏部位暴露在寒冷空气中。症状比较严重的患者,尽量不要让所处环境温度温差太大,必要时可以服用一些抗过敏药物。

洗澡过勤小心皮肤瘙痒缠身

冬季,大家都会面临干燥,有些人常常会被皮肤瘙痒症纠缠。王为平说,皮肤瘙痒症是秋冬季常见的



皮肤病,尤其是一到冬季,老年皮肤瘙痒症患者就会增多,这是因为天气转凉,空气干燥,老年人身体皮脂腺分泌开始减少,皮肤干燥所致。

王为平提醒老人,冬季应适量减少洗澡的次数,减少沐浴露、香皂等对皮肤的刺激,洗澡时间也不要过长,水温不宜过高。洗完澡后,可以使用一些性质温和的润肤露或硅霜制剂,以保持皮肤的水分。症状严重的患者,可以选择一些止痒药物。另外,不要过度使用电热毯,以免引起皮肤干燥。

预防皮肤皲裂保暖是关键

“一到冬天,我的手上就会裂很多口子。”涧西区李女士说,她手上的皮肤皲裂每年都会“准时”袭来。

李永锐表示,冬季皮肤受寒冷风燥影响,皮下汗腺分泌减少,角质增厚,易发生皲裂。这种病和遗传有关,平时如果缺乏某些维生素也容易受皲裂困扰。手足皲裂的患者,平时应注意保暖,少接触冷水和酸碱化学产品。如果出现皲裂,可以配合使用一些防裂药膏,过敏性体质的人还要多吃一些滋补气血的食物,补充一些维生素。

“小太阳”惹出火激红斑

暖水袋“小太阳”等取暖设备成了不少人冬季宠爱的“暖宝宝”,但这些取暖设备也会给皮肤带来危害。

涧西区孙女士每年冬天都要使用“小太阳”来取暖。不管白天晚上,她总是把“小太阳”放在身边,暖暖和和的很是舒服。但是最近她发现面部“变花”了,就像地图一样。经医生诊断,孙女士患的是火激红斑,系皮肤长期暴露在过热的热源下所致。

王为平解释,火激红斑往往由长时间、近距离接触低于烧伤温度的高温刺激引起,如在火炉、电暖气下烘烤等。他提醒人们,使用取暖设备须适度,尽量避免长时间正面接触。

另外,王为平特别提醒,冬季也是牛皮癣的高发期,有些患者急于控制病情,往往会选择一些激素类药物使用,这不仅起不到治疗作用,还会加重病情。他建议患者一定要在专业医师指导下进行治疗,同时注意保证良好的生活及饮食规律,不喝酒、不吃海鲜。

腹式呼吸击退便秘

□ 记者 杨寒冰

古人云:“呼吸到脐,寿比天齐。”然而我们正常人的一般呼吸是难以让气体完全到达肚脐部位的。因为古人所谓的“呼吸到脐”,也就是我们现代人常说的腹式呼吸,需要进行专门练习。

解放军534医院副院长、博士后吕根法介绍,正常人一分钟大约呼吸16次~20次,依此估计,一天呼吸26000次左右。可是由于大部分是浅呼吸,肺脏未能全部被利用,体内的污浊空气不能全部排出。为了让这些气体更多地排出,有必要做深呼吸,而腹式呼吸更佳。

腹式呼吸不仅能够加深呼吸,更重要的是通过腹式呼吸,能够有效地按摩腹内器官,使其充分运动,

增强活力,促进各脏器功能的协调;同时也能刺激腹内的神经丛,改善失常的神经节律,从而治疗便秘。

腹式呼吸在瑜伽练习中常被用到,我们请爱心瑜伽教练李炎介绍其呼吸方法。

无论坐、卧、立等姿势均可行,尽量让自己的身体感到舒适一些。

全身放松后,用鼻孔慢慢吸气,一边吸气,一边鼓肚子,尽量缓慢些,让腹部向外扩张。然后,慢慢用鼻孔呼气,呼气的速度要慢于吸气速度,排出腹内所有的气体,让肚皮去“寻找”后背的脊柱。

练习腹式呼吸时,要平心静气,注意力要完全集中在自己的一呼一吸之上,全身力量都要集中在腹部。以肚脐为中心,让肚脐带动腹部进行运动。

初学者可以双手交叠,轻放在肚脐之上,让手去感知腹部的运动,或者将双手放在距离腹部稍微远一点的地方,鼓肚子时,尽量让肚皮去碰触双手。还可以让大腿来帮助按摩:坐好,上身挺直,双腿弯曲,

两臂环抱小腿,让大腿靠近腹部,低头。吸气鼓肚子时,尽量让肚皮去“寻找”大腿,让大腿去感知腹部的运动,并按摩腹部。

上述顺式腹式呼吸练习熟练后,可进行逆式腹式呼吸。即在吸气时收缩腹肌,让空气全部集中在肺部,呼气时则鼓肚子,使空气充满腹部。这样能更好地刺激腹内脏器,但一般情况下还是多练顺式腹式呼吸为好。

腹式呼吸随时随地都可以做,每天坚持练习,对治疗偶尔性的便秘效果显著。如果是习惯性的便秘,除了每天坚持练习腹式呼吸之外,还要坚持多喝水,多运动,多吃蔬果。

专家忠告

腿疼查查是否动脉栓塞

□ 记者 朱娜 见习记者 马文双 通讯员 许文军

张先生今年67岁,家住洛宁县。入冬后,他的下肢出现间歇性跛行、腿沉、迈不开步,某诊所的医生建议他买些活血化瘀的药治疗,结果到第三天张先生的一条腿上就出现了花斑。家人急忙把张先生送到医院,可是为时已晚。医生检查后说,张先生患的是下肢动脉粥样硬化闭塞症,即动脉栓塞,因为已错过最佳治疗时期,所以只能截肢。

如何才能避免悲剧重演?河南科技大学第一附属医院血管外科主

任史红涛介绍,动脉栓塞发病时症状多种多样,如肢体苍白、疼痛、麻木感觉障碍、间歇性跛行等,让医生很难判断。尤其是有些医生缺少动脉栓塞方面的知识,当老年人出现腿疼、困时,误认为用些活血的药物可以治愈,结果延误了病情,错过了最佳治疗时期。

动脉栓塞属冬季常见病,而且患者以老年人居多。气候的寒冷极易导致四肢冰凉、血管痉挛,进而引发急性动脉栓塞或慢性动脉栓塞的急性发作。此外,高血脂、高体重、高血压也是引起动脉栓塞的重要原因。

史医生介绍,在嵩县、洛宁、栾川等地,年轻人患

这种病的概率也很高。根据患病年龄的不同,动脉栓塞在临床上又分为下肢动脉粥样硬化闭塞症和血栓闭塞性脉管炎,但是二者的病理变化是一样的。45岁以上患病被称为下肢动脉粥样硬化闭塞症;45岁以下患病被称为血栓闭塞性脉管炎,通常由吸烟、寒冷所致。

医生提醒人们要保持良好的生活习惯,注意调整饮食结构,低脂饮食;注意降压、降糖、降脂,特别是年轻人,要注意保暖,不要吸烟。

寻医问药

打呼噜 慢性咽炎 告诉你一个康复的偏方

深圳消息:深圳王女士因打呼噜猝发心脏病和脑溢血,经抢救无效死亡。

有关专家指出:打鼾=呼吸障碍=呼吸衰竭=猝死。

打呼噜是影响身体健康的重大睡眠疾病,不仅影响心、脑、肾等人体器官,导致呼吸不畅、呼吸暂停、心脑血管缺氧,造成高血压、脑溢血、性功能衰退、老年痴呆等疾病,严重者导致脑中风、心肌梗死等恶性事件。

由中国中医药协会历经5年研制的国家保护品种“止鼾清咽茶”上市,我市金谷园路百草大药房已引入。大家可电话咨询65669448。

“止鼾清咽茶”中特有的活性因子“冬凌草甲素”,直接作用于咽喉,将软组织及黏膜的毒素彻底清除,疏通扩大鼻咽腔,快速清除咽喉水肿,纠正咽部狭窄,打呼噜、咽炎随之消失。每天2袋~3袋,轻松告别呼噜,家人不烦,并发症没有,血压不高,还等什么? 3天~6天:轻松入睡,气流顺畅,鼾声减弱,胸闷心悸减轻;1个~2个周期:鼾声消失,呼吸平稳,睡眠香甜,乏力倦怠感消失,性功能提高,心律、心肌供血正常,白天嗜睡,晨起头痛、头晕、口干等症消失。

35年老便秘停药了

我64岁,被便秘折磨了35年,药吃了很多,服药有效停药无效,腹泻腹痛遭老罪了。医生说我的直肠肿瘤、高血压、心梗,都是便秘引起的。

前些天,一位老同志向我推荐了畅维康胶囊,嘿!真的好使。两天我就排便通畅了,大便软呼呼的,像香蕉,一点都不费劲,最神的是不腹泻、不腹痛、不乏力,没一点不好的感觉,便秘就好了。现在我一天一便,每次只用4分钟,腹胀没了,排便不用服救心丸了。这是35年来,从没有过的幸福,真开心。畅维康,便秘克星。

告诉便秘患者:畅维康是纯天然生物制剂,是从红树林内生真菌中提取天然成分制成。全国1万例便秘病例的临床效果表明,它能够清除神经细胞中的毒素并修复受损的肠道神经细胞,恢复肠道原有的自主排便功能,总有效率极高。七里河开心人大药房有售。详询:65669548

膝关节病 贴一个好一个

家住南昌路的杨先生上下楼时关节疼痛,不敢使劲,打软腿,久坐后关节僵硬迈不动步,严重时关节肿胀、积水甚至变形……拍片诊断为关节间隙不均匀性狭窄和继发性骨质增生、髌骨软化、滑膜炎,多种治疗无效,医院建议置换关节,后经朋友介绍用“滑膜舒康贴”两个疗程即关节灵活、行走自如。

“滑膜舒康贴”将高科技与特效药配方融为一体,做到专药专治。3分钟~5分钟迅速起效,纳米级药物分子透过皮肤表层毛孔渗入血管、淋巴和滑膜腔内,有效改变关节腔内的酸碱平衡,恢复滑膜内的循环,活化滑膜细胞,增强新滑膜合成,激活关节软骨、半月板、滑膜的新陈代谢,快速钝化骨刺,解除僵硬,消除积水炎症。七里河开心人大药房。详询:61831877

我的皮肤病好了

39岁的王先生患顽癣15年了,已到静止期,患处呈斑块状,钱币大小,伴白色鳞屑,以往曾用脱敏、激素药品,副作用大、效果不理想。使用“百癣康”喷剂一周后止痒止屑,皮疹消退,两周后皮损处呈正常肤色。开始每天一次,两周后隔日一次,三周后五天一次,没有耐药性,维持得十分满意。他激动地说:感谢贵州黔西南苗药这么好的产品,还我健康皮肤!

百癣康有极强的附着渗透力,瞬间止痒不含激素,疗程短见效快,不忌口,轻者5天~10天,重者2周~4周,病变皮肤即可恢复如初,避免口服药对身体的损伤。适用于皮肤顽癣、头癣、手足癣、花斑癣、湿疹、神经性皮炎等各种皮肤病。洛阳金谷园路百草大药房。详询:61666371