



# 打响冬季皮肤保卫战

冬季皮肤病高发,要重视皮肤保湿

□记者 郭飞飞 通讯员 路书斋

近日,一篇“心疼,这干裂的手竟然是一个年轻姑娘的”的文章传遍朋友圈,说的是护士经常进行手部消毒,要不停地洗手,不少人的手上都裂开了大口子。天气寒冷、干燥,除了手足干裂,皮肤瘙痒、长痘、冻疮等皮肤病也开始高发。

## 1 手足开裂患者要重视去角质

护士在工作的时候,需要频繁地洗手消毒,为了穿刺时方便寻找血管,她们在工作的时候不擦护手霜。因此,很多护士的手一到冬季就会裂口子。

郑州大学附属洛阳中心医院皮肤科主任梁广智介绍,手足干裂是皮肤表面的油膜损坏,皮肤干燥,失去弹性所出现的皮肤组织断裂,属皲裂的一种,医护人员、家庭主妇、美发工作者、保洁员等是高发人群。此外,免疫力低下的老年人和产妇,也容易出现手足干裂。

●如果仅是有裂纹没有出血,可以先用热水浸泡患处,然后涂抹一些药膏。

●如果裂口已经较深,疼痛甚至出血,可在涂药后进行局部密封包扎,以免裂口加深。

手足干裂患者要重视去角质,因为老久的角质沉积,不仅会影响新生角质的生长,而且会降低肌肤保湿和吸收水分的能力。还要记得去角质后涂抹护手霜等,以帮助肌肤补充水分。

### 预防小贴士

- 避免接触酸、碱等化学性刺激物
- 洗手后要及时擦干并涂抹护手霜
- 注意手足皮肤的保暖,促进血液循环
- 多吃富含维生素A、维生素E的食物

## 2 过度抓挠可加重皮肤瘙痒

大冷天泡温泉本来是一件很舒服的事情,可是家住洛龙区的张先生泡温泉回来后,就觉得身上发痒。张先生说:“一开始还不是很严重,抓两下就好了,谁知越来越痒,身上被抓得一道儿一道儿,而且还开始起干皮,又痒又干,难受得不行。”

梁广智说:“皮肤瘙痒是常见的冬季皮肤病,气温降低导致皮肤及皮下血管收缩,皮脂腺和汗腺的分泌和排泄随之减少,皮肤干裂后神经末梢暴露,容易受到各种刺激,使人感觉皮肤发痒。”

中老年人身体防御功能衰退,更容易出现皮肤瘙痒。此外,用过

热的水洗澡或使用强碱性洗涤剂也容易诱发皮肤瘙痒。

梁广智提醒,出现皮肤瘙痒后,尽量避免用指甲去抓,因为一旦皮肤损伤,单纯的瘙痒就容易转为皮肤病给治疗增加困难。避免食用辛辣刺激食物,以免瘙痒加重。

●轻度皮肤瘙痒患者,可以涂一些外用的保湿类产品,如甘油水、凡士林等。

●瘙痒严重的患者,可以选用润肤能力较强的复方樟脑膏。如果已经开始全身瘙痒,最好及时就医,不要随意涂抹止痒膏,以免形成依赖。

### 预防小贴士

- 洗澡不宜过勤,水温不宜过高,尽量不用沐浴液
- 洗手后要及时擦干并涂抹护手霜
- 贴身衣物最好选择纯棉或真丝质地的
- 可使用加湿器,增加室内湿度

## 3 湿疹、皮炎患者要加强锻炼

冬季,湿疹、皮炎也容易复发。西工区的王女士患湿疹已经5年了,看了不少医生,但是每到冬季就会复发,依然没有治愈。

梁广智解释,湿疹、皮炎虽然是皮肤病中的多发病,但是其发病原因很复杂,有内因和外因两方面。内因有过敏性体质、消化系统疾病、代谢

障碍和内分泌失调等,外因有气候、饮食、过敏原等,诸多病因和诱因交叉在一起,使得皮炎、湿疹容易反复发作。

患者可通过加强锻炼、改变工作环境等,使肌体反应性发生改变,这样再受到以往诱发湿疹、皮炎的某种刺激时,就不会复发。

### 预防小贴士

- 保持生活环境的清洁,减少螨虫、动物毛、花粉、真菌等的刺激
- 合理控制室内湿度,开窗通风
- 避免穿过紧的衣物
- 用温水洗澡,不要用力揉搓皮肤

## 心绞痛急性发作 优先用硝酸甘油

□记者 崔宏远 通讯员 牛然

“我和好几个老伙计,都有心绞痛的毛病,可有人说硝酸甘油管用,有人说速效救心丸好,到底该怎么选?”“吃了硝酸甘油还能再吃速效救心丸吗?”“硝酸甘油是不是容易失效?”……近日,本刊热线接到了多名读者来电,询问心绞痛“救命药”如何选用,来听听专家的解答吧。

河科大二附院心内科主任医师张桂清表示,这两种药都是救心最有效的应急药物。心绞痛急性发作时,应优先选用硝酸甘油,当硝酸甘油无效或者有硝酸甘油禁忌症时,可选用速效救心丸,如严重贫血、青光眼、对硝酸甘油过敏等患者。硝酸甘油、速效救心丸不要混合使用。

患者服用硝酸甘油片时要注意姿势,最好是坐在椅子、沙发或是户外的台阶上,坐着舌下含服。药品的剂量也要注意,每次需要给药时含服1片,每5分钟一次,最多服用3次,以免用药量过大引起心悸、血压降低等副作用。如果含服3次后,疼痛仍没有缓解,且伴有大汗、四肢发冷等症状,很可能是急性心肌梗死发作,要及时就医。

另外,硝酸甘油要注意避光保存,不要放在纸袋或透明的玻璃瓶内。随身携带的药品会受到体温的影响,再加上密封不严,很容易使药品失效,患者最好将药放在衣服的外兜里。

## 没有疼痛“警报” 这种胃病更可怕

□记者 王振华 通讯员 王小燕

“你这是长时间胃溃疡导致消化道出血,再这样下去,有患胃癌的风险。”听着医生的警告,老刘慌了神儿。老刘几年前老胃疼,吃了一些药之后好多了,但是后来经常有胃部不舒服的情况,由于不怎么疼,他也没太在意。直到近期他出现解黑大便、身体消瘦,才想起来到医院。

“越是无痛性胃溃疡,越应该引起我们的警惕。”市第三人民医院(原铁路医院)消化内科副主任、副主任医师姚路静说,胃溃疡病多以上腹部节律性、周期性疼痛为主要特征,但有些患者没有上腹部节律性疼痛的症状,临床上称为无痛性胃溃疡。缺少了疼痛感的“警报”,只是感觉胃不舒服,烧心、反酸、腹胀,误以为是生活压力大了,消化不良,这样就很容易耽误病情,如果不及诊治,最后会恶化。

还有的人当感觉心窝痛,误以为是心脏问题,吃一些舒心的药物,自行用药对胃黏膜有较大的损伤,反而加重了胃溃疡。

姚路静提醒大家,如果出现食欲减退、体重减轻、疲乏无力,饭后有烧心、反酸、腹胀等症状,持续一周以上,应及时到医院就诊。

洛阳市第三人民医院(原铁路医院)

多年疝气  
上午治 下午回

8087 1211

地址:瀍河区春都路铁路分局旁