

你问我答

冬季老人手足裂口 贴胶布治疗可行吗

记者 程芳菲 采访整理



长期使用漱口水 会造成菌群失衡

家住西工区的市民朱女士：每天除了正常刷牙，如果下午吃了茶点，我还会用漱口水漱漱口。我老公却跟我说，长期使用漱口水会抑制口腔里某种菌群的生长，造成菌群失衡，反而对牙齿不好。请问这是真的吗？

市第一中医院口腔科副主任医师屈志强：健康人的口腔里存在一些正常菌群，长期使用具有杀菌效果的药物漱口水，在杀灭口腔细菌的同时，会杀灭一些有益菌，使某种细菌被过度抑制，从而导致口腔内的菌群失调，反而不利于口腔健康。因此，药物漱口水在需要时才可使用，使用的时间及每天使用的次数，应视具体情况遵医嘱。至于有清洁口腔、保持口气清新功效的非药物类漱口水的的使用，可根据个人情况灵活掌握，但不建议长期频繁使用。



是否打破伤风针 依伤口状况判断

家住涧西区的市民赵先生：生活中难免有磕磕碰碰，比如切菜时手不小心被划了一个小口子；一不注意，手上被扎了一根木屑……什么样的伤口需要打破伤风针呢？

河科大一附院急诊科主任张国秀：破伤风是由破伤风杆菌引起的一种特异性感染，破伤风杆菌是一种厌氧细菌，如果伤口窄而深，形成缺氧的环境，就容易中招儿。

受伤后，可根据伤口状况来判断是否需要打破伤风针：如果是表皮的擦伤，伤口浅、小，且没有异物嵌到肉里，用流动的清水清理伤口后，涂碘伏消毒，保持伤口干燥即可；如果是被钉子扎伤、小刀割伤，伤口大、深、污染严重时，需要在24小时内打破伤风针。



(资料图片)

冬季老人手足裂口 贴胶布治疗不可取

家住西工区的市民小雪：这几年，我姥姥的手一到冬天就会裂小口，她疼得钻心，可每次都只用胶布贴上，说过几天就好了。想问问老人冬天手裂口是什么原因？如何预防、护理？

河科大二附院皮肤科主治医师郑双进：冬季，因皮肤干燥，老年人的手、脚容易出现小裂口。老年人冬天洗手时，尽量少用肥皂或药皂，因为过度洗涤会将皮肤表面正常分泌的油脂洗去，造成皮肤干燥、开裂。

洗手后应立即擦干，涂抹维生素E软膏、硅油膏，及时锁住皮肤的水分。在开裂的皮肤上贴胶布，容易造成裂口加深，甚至继发感染，不建议这样做。如果手上的皮肤已经开裂，应避免接触刺激性大的，特别是碱性的洗涤用品，不要将手长时间浸泡在水中。如果裂口较深，甚至有液体渗出，需及时到医院就诊。

为您推荐

疾病提醒

颈部“跳着痛” 谨防高血压

元旦假期，武汉91岁的赵老太太一家团聚，家人陪她打了半天麻将。不料，赵老太太的颈部突然“一跳一跳”地痛，起初以为是颈椎病犯了，到附近诊所治疗未见好转。后来，赵老太太在家人的陪同下到医院就诊。

医生一测量，她的高压竟飙升至191毫米汞柱，已达到三级高血压（最高级别）的标准，若不及时降压，随时有中风的风险。经过降压治疗，赵老太太的颈部跳痛很快消失了。

医生介绍，引起颈部疼痛的原因有很多，高血压引发的疼痛往往是头部沉重感或压迫感，疼痛部位通常在后脑勺或两侧太阳穴，这种疼痛呈现跳动性，颈后有搏动的感觉。

饮食参考

多吃西红柿、苹果可“养肺”

美国约翰斯·霍普金斯-布隆伯格公共卫生学院近期发布一项研究，结果显示平时多吃西红柿、苹果等果蔬有助

于延缓肺功能衰退，甚至可以修复吸烟造成的肺部损伤。

研究人员认为，西红柿、苹果等果蔬中可能含有某些成分，有助于修复吸烟造成的肺部损伤。肺功能差与多种疾病的死亡风险存在关联，包括慢性阻塞性肺病、心脏病和肺癌等。

研究人员还注意到，只有新鲜果蔬有这一保护作用，含有水果、蔬菜的加工食品则没有。

健康新知

人体或自带体重秤

为控制体重，不少人家中购置体重秤。瑞典一项最新研究显示，或许人体有个“体内体重秤”。

哥德堡大学研究人员用肥胖老鼠做实验，给它们人为附加一些重量，结果发现，实验鼠减掉了几乎相当于附加重量的体重，而且这些附加体重的实验鼠体脂含量更低、血糖水平更低。

上述情况表明，人为附加了体重的实验鼠知道自己体重超标，减少了食物摄入量。研究人员认为，虽然实验使用的是老鼠，但人类同样有类似“体内体重秤”的机制。人站立时，大脑记录下

体重，当记录到体重有所增加时，人会下意识地的大脑发出“少吃点儿”的信号指令。

脂肪有时可助免疫

在现代社会，脂肪常和肥胖以及相关疾病联系在一起。一项研究结果显示，脂肪并非总是不好，有时候也会帮助增强免疫力。

美国学术刊物《免疫》最近刊登了这样一项研究结果。科研人员在对实验鼠的研究中发现，一种名为“记忆T细胞”的免疫细胞会储存在脂肪组织中。与储存在其他器官中的“记忆T细胞”相比，脂肪组织中的这种细胞在面对病原体时反应更快、抵抗力更强。研究人员认为，这可能是由于脂肪组织提供了更好的营养环境，让这些免疫细胞“生活得更好”。

研究人员因此认为，将来也许可以在试管中利用脂肪组织培育出对某些病原体抵抗力较强的“记忆T细胞”，在有需要的时候移植到人体内，帮助增强免疫力。

(据新华社、《武汉晚报》等，感谢读者刘先生推荐部分稿件)

启事

健康无小事，沟通零距离。如果您在健康或就医方面有需要咨询的问题，可向《你问我答》栏目咨询。我们会将您提出的问题，向专家咨询并及时反馈；如果您想对《健康周刊》刊登的内容有进一步了解或建议，可通过《编读互动》栏目和我们互动；家有实用的偏方、验方，或是想向更多的人推荐实用的健康资讯，都可以和我们联系。期待着您的参与。

我们的联系方式

电话：63206302

(每天8:30~11:30, 14:30~17:30)

邮箱：jkzk1604@163.com

您还可扫描下方二维码关注本报《健康周刊》微信公众号留言。



扫码关注
《健康周刊》

编读互动

●老城区读者王女士：看上期《健康周刊》02版提到市妇女儿童医疗保健中心近期已经回归公立医院属性，现在是不是已经实现药品零差率销售？

《健康周刊》：市妇女儿童医疗保健中心官方微信公众账号发布的信息显示，该中心从今年1月1日零时起，已顺利完成医疗收费价格调整切换，正式实行药品零差率销售，患者可以享受到相关政策带来的实惠。

●涧西区读者杜先生：这两天搬家后有些报纸找不到了，想问问市老年病医院都治啥病？

《健康周刊》：查阅以前的报道，市老年病医院以收治内分泌失调、慢性疼痛等患者为主，增加了“缓和医疗”等临床业务，并建立了老年疾病评估门诊、老年疑难病会诊中心等，帮助老年人得到及时、科学的治疗。希望这些信息对您有帮助。

(记者 全景菁 整理)