

别担心 银屑病不会传染

□居兴刚

银屑病是一种遗传与环境共同作用诱发的免疫介导的慢性、复发性、炎症性、系统性疾病,不仅影响患者的皮肤外观,还可能对其心理健康和生活质量产生一定程度的影响。

银屑病临床表现为鳞屑性红斑或斑块,局部或广泛分布,根据临床表现通常分为:

1. 寻常型银屑病:寻常型银屑病分为点滴状和斑块状。点滴状银屑病多发于30岁以下,皮疹初发呈向心性分布,多位于躯干和四肢近端,表现为红色丘疹、斑丘疹,覆有少量鳞屑;斑块状银屑病最为常见,多为界限清晰的红色斑块,可少量散在分布,也可多发甚至覆盖全身。部分斑块状银屑病也可单独发于头皮。

2. 脓疱型银屑病:脓疱型银屑病分为泛发性和局限性。泛发性脓疱型银屑病表现为红斑基础上急性发作的多发无菌性脓疱,针尖至粟粒大小,分布密集广泛,可呈反复周期性发作。局限性脓疱型银屑病通常局限于手掌及足跖,伴有或不伴有典型的斑块状皮损。

3. 红皮病型银屑病:红皮病型银屑病为少见的重症银屑病,表现为周身潮红脱屑,多是由一些不正



规的治疗而导致的。

4. 关节病型银屑病:又称银屑病关节炎,除皮损外可出现关节病变,多数关节症状继发于皮损后。

一直以来,对于银屑病的误解比较严重,有许多患者受到偏见或因自我认知不足,产生自卑心理甚至不愿就诊,严重影响病情。再次提醒,银屑病是一种常见的慢性皮肤疾病,并不具有传染性,我们应当正确认识,消除误解;患者也应当树立信心,积极配合治疗。

(作者供职于河南科技大学第二附属医院皮肤科)

避免肝癌 前期预防很重要

□王彤

肝癌是指发生于肝脏的恶性肿瘤,严重威胁生命。肝癌早期缺乏典型临床表现,中晚期出现明显症状,一般表现为:肝大;呈持续性钝痛、刺痛或胀痛的肝区疼痛;乏力、消瘦、贫血、黄疸等全身症状;食欲减退、腹胀、恶心、呕吐等消化道症状。

肝癌的病因与以下因素有关:

1. 饮食。长期食用霉变食物(含黄曲霉毒素)、腌制食品等(含亚硝酸盐等致癌物质);微量元素硒缺乏、饮用水污染等。

2. 酒精。饮酒的作用类似于催化剂,能促使肝癌的发生和进展。饮酒越多,脂肪肝也就越严重,进而引起肝纤维化、肝硬化、肝癌的发生。

3. 病毒性肝炎。肝炎、肝硬化、肝癌是“三部曲”。相关研究表明,与肝癌有关的病毒性肝炎主要包括乙型肝炎(HBV)、丙型肝炎(BCV)。

想避免肝癌发生,前期预防很重要。预防措施如下:

1. 营养均衡。多吃新鲜的绿叶蔬菜、水果、菌菇类等;多吃富含维生素A和B的食物,如动物肝脏、蛋、奶、胡萝卜等;多吃粗纤维食物,如芹菜、莴苣等;少吃盐、腌制品、熏制食物、泡菜等。

2. 规律生活。少喝含酒精的饮料;戒烟、限酒;适量运动,养成健康生活方式,提高自身免疫力。

3. 体检。40岁后定期体检,如果发现相关问题,早诊断,早治疗。

(作者供职于河南科技大学第一附属医院介入科)

聊聊肺癌病因 远离危险因素

□时振国

肺癌,癌症中的“头号杀手”!肺癌的形成因素有很多,但主要与吸烟、空气污染、职业暴露、遗传因素、饮食不当等因素有关。

●吸烟

吸烟是肺癌形成的主要原因。烟草、烟雾里面含有很多致癌物质,例如尼古丁、苯并芘等,长期吸入体内可能会导致支气管黏膜上皮细胞的增生、鳞状上皮化生,最终演变成肺癌。

●空气污染

空气污染是导致肺癌发生的重要原因,城市里面的汽车尾气、工业废气等都可能释放出有害物质,影响人体健康。长期暴露在这样的环境中,很可能会增加患肺癌的风险。

●职业暴露

长期接触到石棉、铬、砷等有害物质者,患上肺癌的风险会明显

增加。此外,经常接触某些有机溶剂、重金属、大剂量电离辐射等,肺癌发生风险也会更大。

●遗传因素

遗传因素也可能对肺癌的发生起到一定作用,比如某些基因突变或遗传疾病,但遗传因素并非唯一的影响因素,还需要结合病史,考虑其他因素的影响。

●饮食不当

肺癌的发生还可能与不健康的饮食习惯有关,比如喜欢摄入高热量、高糖分、高脂肪的食物,导致肥胖、糖尿病等疾病。另外,维生素E、维生素B₂、胡萝卜素、微量元素缺乏,也可能增加患肺癌风险。

●其他

病毒感染(HIV、EB病毒)、慢性肺部疾病(如慢性阻塞性肺疾病、肺结核等),也与肺癌的发生有一定的相关性。

(作者供职于河南科技大学第一附属医院肿瘤放疗科)

感染易发生 糖友要当心

□彭慧芳

糖友的糖脂代谢紊乱,血液、尿液等体液长期处于高糖状态,利于细菌、真菌等病原微生物的生长和繁殖;末梢微循环障碍及周围神经病变,导致皮肤损伤自检和修复能力减退;长期糖尿病患者免疫力下降,相较于健康人群有更高的感染风险。

常见的,喜欢“盯”着糖友的病病原体包括细菌(如尿路感染、皮肤的疖和疔、牙龈脓肿和牙周疾病、足部感染或伤口感染和褥疮)、真菌(鹅口疮、癣、指甲感染或阴道酵母菌感染)、病毒(流感等)。

对于糖友来说,感染一旦发生,要尽早就医,明确病原体类型。医生会根据感染部位进行痰、尿、血、脓的涂片检查、培养及药敏试验,选择最佳的抗生素治疗方案。此外,严格的血糖控制是糖友始终应坚守的治疗目标,在并发感染期间尤其不能放松对血糖的管控。

对糖尿病易感人群进行早期筛查,做到早诊断、早治疗、早教育,可以减少由于对糖尿病认识不足或血糖控制不佳而发生的感染。同时积极进行糖尿病健康宣教,注重个人卫生,每日检查皮肤及足部等,并注意合理膳食、适量运动、季节变化保暖,以提高个人免疫力,降低感染风险;也可在血糖控制平稳情况下注射流感疫苗,降低流感的感染风险。

(作者供职于河南科技大学第一附属医院开元院区内分泌科)



视频号二维码
洛阳健闻

公众号二维码
洛阳健闻

扫码关注更多科普文章