

健康热评 JIANKANGREFENG

冬季皮炎那些事儿

本报记者 陈晶

“大雪”至,气温越来越低,空气也越发干燥,不少人的皮肤开始“闹情绪”,发红、脱屑、痒痛,越痒越抓,越抓越痒,反反复复。其实,这些都是冬季患皮炎的症状,如果处理不当还极易引起病灶处皮损、皮肤溃疡感染、皮肤苔藓样变,甚至留下疤痕,让人十分苦恼。

气候干燥,皮脂分泌减少,易引发冬季皮炎

“冬季皮炎又称乏脂性皮炎,主要是由于冬季气候干燥,皮肤表面油脂分泌减少,缺乏足够滋润而引起的一系列症状,表现为皮肤出现细小鳞屑,严重时可见‘碎瓷器’样裂纹,尤以小腿前明显,手背也会出现干燥性裂纹。皮肤干燥脱屑后会刺激痒觉神经,从而引发瘙痒症状,并因搔抓而出现抓痕、渗血。”中南大学湘雅医院主任医师张江林介绍,冬季由于患者皮脂腺、汗腺分泌减少,自身保水功能差,导致皮肤水分流失,如果洗澡再过于频繁,并外用碱性较强的肥皂或者沐浴露,或者喜欢用温度高的水洗澡,更会加重皮肤的干燥程度。洗浴刺激是泛发性乏脂性皮炎的风险因素之一,患者机体内部的易感因素则可能起着更为重要的作用。

“皮脂腺分泌功能尚未健全的儿童,皮脂腺分泌功能开始退化的老人,自身皮肤保水功能较差的人,是冬季皮炎的多发人群。”张江林说。

冬季常见皮炎的防治

“冬季常见的皮炎主要有:皮肤瘙痒症、干燥性湿疹、皮肤皲裂和冻疮。”张江林介绍,具体来说——

皮肤瘙痒症。冬季天气寒冷,皮肤干燥,瘙痒症发生率较高。瘙痒有阵发性,尤其以夜间为重,常在饮酒后、洗澡后或被褥温暖时,全身皮肤瘙痒,部位不定。皮肤瘙痒好发于大腿内侧,小腿伸侧(即小腿前面)及关节周围等处,一般刚开始并不严重,可能只局限于一处,但渐渐地会因为抓得太过,导致皮肤发炎、抓痕,引发湿疹、脱屑、皮肤变薄,甚至细菌感染。皮肤瘙痒症可分为全身性和局限性两种。全身性常见于中老年人,可适当减少洗澡次数,沐浴用品尽量少用,水温不宜过高,沐浴后最好涂抹保湿作用的润肤霜;局限性好发于阴囊、外阴、阴囊、头皮及小腿处,因反复搔抓,患处皮肤常发生相应的变化,可用凉毛巾冷敷来化解痒痒,平时应防止搔抓、烫洗,尤其搔痒症及湿疹患者应防止洗浴过勤、水温过高,少用碱性洗涤剂及肥皂,浴后选择涂用尿素软膏、维生素E护肤甘油、护肤宝等润肤保湿。饮食上要注意对鱼、虾等海鲜及酒、辣椒等辛辣刺激的食物尽量不要食用,平时多喝水,多吃蔬菜水果。

干燥性湿疹。湿疹是一种常见的、由内外因素引起的过敏性皮肤炎症,干燥性湿疹高发于比较瘦弱的婴儿。眉间、头皮等部位多见,患

儿出现潮红、脱屑、丘疹,但没有明显渗液。发展为慢性湿疹后可有轻度浸润肥厚,也可出现抓痕、皲裂或结血痂。患儿多因剧烈搔痒而哭闹和睡眠不安。治疗应找出原因,对症治疗,合理喂养、精心护理、注意保湿,并使用相应的药物进行全身及局部治疗。

皮肤皲裂。冬季皮肤皲裂主要表现为手足皲裂,是冬季常见皮肤病之一,由于冬季天冷风大,手足部皮肤容易干燥,形成线状裂隙,尤其是经常从事户外体力劳动者易发此病,这时可选择使用尿素软膏、水杨酸软膏等外用药物。还要特别注意保暖,戴手套,穿棉鞋,洗手时用温水,在天气较暖时适当活动,活动手足部关节,促进血液循环,增强耐寒能力。另外,劳作可戴橡胶手套,这样可以避免洗涤剂与双手皮肤直接接触,对接触油、漆等化学物质造成的户外工作者来讲,工作时更要佩戴手套,饮食上,应多吃些含有维生素A的食物,促使上皮生长、保护皮肤、防止皲裂,如胡萝卜、豆类、绿叶蔬菜、鱼类、肝脏、牛奶等,还应适当多吃些脂肪类、糖类食物,这样可使皮脂腺分泌量增加,减轻皮肤干燥及皲裂。

冻疮。它好发于肢体的末端,如手、脚、面、耳等部位。皮肤受冻后,晚期变得苍白,继而出现大小不等的紫红色硬块,有痒和肿胀感觉,如果恣意抓痒,容易使表皮破损。在冻疮的后期常会出现水泡溃瘍、糜烂、结痂情景,直到天气暖和时痂皮才零落痊愈。来年冬天往往在原先发生冻疮的部位又再发。冻疮创面还易发生继发细菌感染,溃破后不能碰水,应保持清洁卫生。防止冻疮,首先应摆脱湿冷环境;同时加强锻炼以适应寒冷气候;还用提前做好防寒准备,注意防寒保暖;对每年易复发者,可在夏季就适当冷水洗脸、洗足,冷水浴,以提高耐寒能力;外出注意天气变化,根据气温变化增减衣服,预防发生冻伤。另外,食物要有充足的脂肪、蛋白质和维生素,保证身体有足够的热量。

儿出现潮红、脱屑、丘疹,但没有明显渗液。发展为慢性湿疹后可有轻度浸润肥厚,也可出现抓痕、皲裂或结血痂。患儿多因剧烈搔痒而哭闹和睡眠不安。治疗应找出原因,对症治疗,合理喂养、精心护理、注意保湿,并使用相应的药物进行全身及局部治疗。

“冬季皮炎瘙痒看似不是什么大毛病,却不能忽视,瘙痒不仅严重影响着患者的生活质量,而且对社会和家庭也会造成巨大的经济负担。而不正确地饮食或服用药物,比如喜欢吃海鲜、牛羊肉、蘑菇、芋香、香菜等发物,或服用抗生素、化学制剂等药物也可能引起皮肤的瘙痒;吸入粉尘、环境因素、皮肤接触物等都可能引起皮肤的瘙痒。”四川省中医院主任医师米雄飞介绍,在冬季的皮肤保养中,不同年龄段都应注意,避免以下六大误区的发生——

高温热水洗澡。可以杀灭病原体,减轻痒痒。其实,高温热水洗澡会使皮肤表面油脂流失,缺少一层油脂膜保护,水分蒸发更快,加重瘙痒,所以经常用高温热水洗澡,会出现越烫越痒,越痒越烫,恶性循环,长期如此会加速皮肤老化,老年人皮肤本就老化严重,频繁高温热水洗澡更容易出问题。

用力擦洗皮肤。把皮肤洗干净就不痒了。用力擦洗皮肤,想把皮肤洗干净,反而会破坏皮肤自我保护的能力。

使用一些消毒液进行消毒杀菌。常用的消毒液消毒杀菌效果强,容易破坏皮肤屏障功能,加重瘙痒。

乱抓、用火烤、用刀刮。这些物理手段,会严重破坏皮肤屏障,严重的甚至会引起感染。

为了追求保暖,穿不透气的衣服。这些衣服多为尼龙等材质,会刺激皮肤加重不适症状。

使用偏方。易引起接触性皮炎,会加重痒痒。

中医防治冬季皮炎有妙招

“冬季自然界中草木凋零,昆虫伏藏,用冬眠状态来养精蓄锐。此时人体与自然界的其他生物一样,代谢相对缓慢。人体气机内敛,阳气内藏,因外界气温下降导致皮肤活动机能低下,油脂、汗液分泌减少,气血运行较迟缓,皮肤腠理缺乏气血津液濡润而变得干燥。冬季空气寒冷干燥,容易耗伤人体津液,肺脏娇嫩,喜润而恶燥,燥邪侵犯肺脏,最容易伤其阴液,不仅会引起咽喉干痒、沙哑的问题,还会伤及肺脏,累及皮肤毫毛,导致皮肤屏障功能下降,容易受到外界刺激发生瘙痒。”米雄飞说,针对冬季易发的皮肤病,中医防治有妙招——

传统中医外治法。有中药药浴疗法、耳穴压丸埋豆法、针刺疗法、自血疗法、穴位埋线、走罐、火针疗法等。比如中药药浴法,它是将药液盛于器皿内,浸泡身体的某些部位或全身,利用水温本身对皮肤、经络、穴位的刺激和药物的透皮吸收,达到治疗疾病、养生保健的目的。按照中医辨证施治的原则,根据不同的疾病,加入不同的药物进行治疗,因药物不经胃肠破坏,直接作用于皮肤,并通过透皮吸收进入血液,故较之内服药有见效快、舒适性强、毒副作用少等优点,因此被医学界誉为“绿色疗法”,越来越受到患者的青睐。比如耳穴压丸埋豆法,是将表面光滑近以圆球状或椭圆状的中药不留行籽,贴于0.6×0.6cm的小块胶布中央,然后对准耳穴贴紧并稍加压力,使患者耳部感到酸麻胀或发热。贴后患者每天自行按压数次,每次1~2分钟。每次贴压后保持3~7天。皮肤瘙痒可选择神门、肝、脾、皮质下、肺、肾上腺等穴位。



冬季皮肤保养有几个误区

“冬季皮炎瘙痒看似不是什么大毛病,却不能忽视,瘙痒不仅严重影响着患者的生活质量,而且对社会和家庭也会造成巨大的经济负担。而不正确地饮食或服用药物,比如喜欢吃海鲜、牛羊肉、蘑菇、芋香、香菜等发物,或服用抗生素、化学制剂等药物也可能引起皮肤的瘙痒;吸入粉尘、环境因素、皮肤接触物等都可能引起皮肤的瘙痒。”四川省中医院主任医师米雄飞介绍,在冬季的皮肤保养中,不同年龄段都应注意,避免以下六大误区的发生——

高温热水洗澡。可以杀灭病原体,减轻痒痒。其实,高温热水洗澡会使皮肤表面油脂流失,缺少一层油脂膜保护,水分蒸发更快,加重瘙痒,所以经常用高温热水洗澡,会出现越烫越痒,越痒越烫,恶性循环,长期如此会加速皮肤老化,老年人皮肤本就老化严重,频繁高温热水洗澡更容易出问题。

用力擦洗皮肤。把皮肤洗干净就不痒了。用力擦洗皮肤,想把皮肤洗干净,反而会破坏皮肤自我保护的能力。

使用一些消毒液进行消毒杀菌。常用的消毒液消毒杀菌效果强,容易破坏皮肤屏障功能,加重瘙痒。

乱抓、用火烤、用刀刮。这些物理手段,会严重破坏皮肤屏障,严重的甚至会引起感染。

为了追求保暖,穿不透气的衣服。这些衣服多为尼龙等材质,会刺激皮肤加重不适症状。

使用偏方。易引起接触性皮炎,会加重痒痒。

中医防治冬季皮炎有妙招

“冬季自然界中草木凋零,昆虫伏藏,用冬眠状态来养精蓄锐。此时人体与自然界的其他生物一样,代谢相对缓慢。人体气机内敛,阳气内藏,因外界气温下降导致皮肤活动机能低下,油脂、汗液分泌减少,气血运行较迟缓,皮肤腠理缺乏气血津液濡润而变得干燥。冬季空气寒冷干燥,容易耗伤人体津液,肺脏娇嫩,喜润而恶燥,燥邪侵犯肺脏,最容易伤其阴液,不仅会引起咽喉干痒、沙哑的问题,还会伤及肺脏,累及皮肤毫毛,导致皮肤屏障功能下降,容易受到外界刺激发生瘙痒。”米雄飞说,针对冬季易发的皮肤病,中医防治有妙招——

传统中医外治法。有中药药浴疗法、耳穴压丸埋豆法、针刺疗法、自血疗法、穴位埋线、走罐、火针疗法等。比如中药药浴法,它是将药液盛于器皿内,浸泡身体的某些部位或全身,利用水温本身对皮肤、经络、穴位的刺激和药物的透皮吸收,达到治疗疾病、养生保健的目的。按照中医辨证施治的原则,根据不同的疾病,加入不同的药物进行治疗,因药物不经胃肠破坏,直接作用于皮肤,并通过透皮吸收进入血液,故较之内服药有见效快、舒适性强、毒副作用少等优点,因此被医学界誉为“绿色疗法”,越来越受到患者的青睐。比如耳穴压丸埋豆法,是将表面光滑近以圆球状或椭圆状的中药不留行籽,贴于0.6×0.6cm的小块胶布中央,然后对准耳穴贴紧并稍加压力,使患者耳部感到酸麻胀或发热。贴后患者每天自行按压数次,每次1~2分钟。每次贴压后保持3~7天。皮肤瘙痒可选择神门、肝、脾、皮质下、肺、肾上腺等穴位。

除传统中医外治法之外,还为大家推荐三款食疗法:无花果南杏排骨汤,无花果8枚,光南杏15g,排骨500g,陈皮5g,常规煲约2小时,加盐调味;莲子黑米粥,莲子30g、红枣8颗、百合20g、黑米100g、冰糖30g,将莲子洗净后去心,红枣洗净后去核,百合和黑米淘洗干净,冰糖打碎,把黑米、红枣、莲子、百合一起放入锅中,加入适量的水,先大火烧沸,再改小火煮30分钟,最后加入冰糖屑搅匀即可食用,每日1次,可祛风热、止痒痒;薏米绿豆汤,取薏米、绿豆各30g,将薏米、绿豆分别洗干净,放入炖锅内,加入适量的水,先大火烧沸,再改小火炖煮35分钟,最后加入盐、味精和香油即可食用,每日1次,可清热、利湿、止痒,对湿热下注型皮肤瘙痒症有疗效。

现在很多人都是手机不离手,乘坐地铁时、吃饭时……

在此,不得不提醒一句,这样玩手机,真的要不得。近日,一小伙躺着玩手机,不慎将手机掉落砸到眼睛导致视网膜脱离。作为人类眼球的最内层结构,视网膜本身也分为10层。当视网膜的神经上皮层和色素上皮层两者脱开时,就发生了视网膜脱离,造成不同程度的视力下降。视网膜脱离一般分为原发性和继发性,原发性为孔源性视网膜脱离,继发性为牵拉性和渗出性视网膜脱离。

视网膜脱离有以下症状:

视力下降。不同程度的视网膜脱离引起不同程度的视力下降。比如下方的视网膜脱离,可能早期患者没有任何感觉,随着时间推移,视网膜脱离范围增大或在机化,患者可能会出现一定程度的视力下降。如上方的视网膜脱离时,由于重力作用,视网膜下垂,很短时间患者就会出现明显的视力下降。发生大范围或者脱离范围累及黄斑时,则患者表现为严重的视力下降,甚至出现手动(就是在眼前用手晃动才能看得到)。

视物变形。由于视网膜脱离后,视网膜不同程度地隆起,造成外界物体在眼前成像的扭曲。

飞蚊症、闪光感。发生视网膜脱离时,眼内玻璃体会出现液化,玻璃体与视网膜牵拉,引起眼前不同形状的玻璃体混浊,比如点状、条状等病理性飞蚊症症状,同时两者之间的牵拉会引起突发的一道道闪光感。

“冬季皮炎瘙痒看似不是什么大毛病,却不能忽视,瘙痒不仅严重影响着患者的生活质量,而且对社会和家庭也会造成巨大的经济负担。而不正确地饮食或服用药物,比如喜欢吃海鲜、牛羊肉、蘑菇、芋香、香菜等发物,或服用抗生素、化学制剂等药物也可能引起皮肤的瘙痒;吸入粉尘、环境因素、皮肤接触物等都可能引起皮肤的瘙痒。”四川省中医院主任医师米雄飞介绍,在冬季的皮肤保养中,不同年龄段都应注意,避免以下六大误区的发生——

传统中医外治法。有中药药浴疗法、耳穴压丸埋豆法、针刺疗法、自血疗法、穴位埋线、走罐、火针疗法等。比如中药药浴法,它是将药液盛于器皿内,浸泡身体的某些部位或全身,利用水温本身对皮肤、经络、穴位的刺激和药物的透皮吸收,达到治疗疾病、养生保健的目的。按照中医辨证施治的原则,根据不同的疾病,加入不同的药物进行治疗,因药物不经胃肠破坏,直接作用于皮肤,并通过透皮吸收进入血液,故较之内服药有见效快、舒适性强、毒副作用少等优点,因此被医学界誉为“绿色疗法”,越来越受到患者的青睐。比如耳穴压丸埋豆法,是将表面光滑近以圆球状或椭圆状的中药不留行籽,贴于0.6×0.6cm的小块胶布中央,然后对准耳穴贴紧并稍加压力,使患者耳部感到酸麻胀或发热。贴后患者每天自行按压数次,每次1~2分钟。每次贴压后保持3~7天。皮肤瘙痒可选择神门、肝、脾、皮质下、肺、肾上腺等穴位。

除传统中医外治法之外,还为大家推荐三款食疗法:无花果南杏排骨汤,无花果8枚,光南杏15g,排骨500g,陈皮5g,常规煲约2小时,加盐调味;莲子黑米粥,莲子30g、红枣8颗、百合20g、黑米100g、冰糖30g,将莲子洗净后去心,红枣洗净后去核,百合和黑米淘洗干净,冰糖打碎,把黑米、红枣、莲子、百合一起放入锅中,加入适量的水,先大火烧沸,再改小火煮30分钟,最后加入冰糖屑搅匀即可食用,每日1次,可祛风热、止痒痒;薏米绿豆汤,取薏米、绿豆各30g,将薏米、绿豆分别洗干净,放入炖锅内,加入适量的水,先大火烧沸,再改小火炖煮35分钟,最后加入盐、味精和香油即可食用,每日1次,可清热、利湿、止痒,对湿热下注型皮肤瘙痒症有疗效。

除传统中医外治法之外,还为大家推荐三款食疗法:无花果南杏排骨汤,无花果8枚,光南杏15g,排骨500g,陈皮5g,常规煲约2小时,加盐调味;莲子黑米粥,莲子30g、红枣8颗、百合20g、黑米100g、冰糖30g,将莲子洗净后去心,红枣洗净后去核,百合和黑米淘洗干净,冰糖打碎,把黑米、红枣、莲子、百合一起放入锅中,加入适量的水,先大火烧沸,再改小火煮30分钟,最后加入冰糖屑搅匀即可食用,每日1次,可祛风热、止痒痒;薏米绿豆汤,取薏米、绿豆各30g,将薏米、绿豆分别洗干净,放入炖锅内,加入适量的水,先大火烧沸,再改小火炖煮35分钟,最后加入盐、味精和香油即可食用,每日1次,可清热、利湿、止痒,对湿热下注型皮肤瘙痒症有疗效。

除传统中医外治法之外,还为大家推荐三款食疗法:无花果南杏排骨汤,无花果8枚,光南杏15g,排骨500g,陈皮5g,常规煲约2小时,加盐调味;莲子黑米粥,莲子30g、红枣8颗、百合20g、黑米100g、冰糖30g,将莲子洗净后去心,红枣洗净后去核,百合和黑米淘洗干净,冰糖打碎,把黑米、红枣、莲子、百合一起放入锅中,加入适量的水,先大火烧沸,再改小火煮30分钟,最后加入冰糖屑搅匀即可食用,每日1次,可祛风热、止痒痒;薏米绿豆汤,取薏米、绿豆各30g,将薏米、绿豆分别洗干净,放入炖锅内,加入适量的水,先大火烧沸,再改小火炖煮35分钟,最后加入盐、味精和香油即可食用,每日1次,可清热、利湿、止痒,对湿热下注型皮肤瘙痒症有疗效。

除传统中医外治法之外,还为大家推荐三款食疗法:无花果南杏排骨汤,无花果8枚,光南杏15g,排骨500g,陈皮5g,常规煲约2小时,加盐调味;莲子黑米粥,莲子30g、红枣8颗、百合20g、黑米100g、冰糖30g,将莲子洗净后去心,红枣洗净后去核,百合和黑米淘洗干净,冰糖打碎,把黑米、红枣、莲子、百合一起放入锅中,加入适量的水,先大火烧沸,再改小火煮30分钟,最后加入冰糖屑搅匀即可食用,每日1次,可祛风热、止痒痒;薏米绿豆汤,取薏米、绿豆各30g,将薏米、绿豆分别洗干净,放入炖锅内,加入适量的水,先大火烧沸,再改小火炖煮35分钟,最后加入盐、味精和香油即可食用,每日1次,可清热、利湿、止痒,对湿热下注型皮肤瘙痒症有疗效。

五官诊室 WUGUANZHENSHI

这样玩手机,小心视网膜脱离

现在很多人都是手机不离手,乘坐地铁时、吃饭时……

在此,不得不提醒一句,这样玩手机,真的要不得。近日,一小伙躺着玩手机,不慎将手机掉落砸到眼睛导致视网膜脱离。作为人类眼球的最内层结构,视网膜本身也分为10层。当视网膜的神经上皮层和色素上皮层两者脱开时,就发生了视网膜脱离,造成不同程度的视力下降。视网膜脱离一般分为原发性和继发性,原发性为孔源性视网膜脱离,继发性为牵拉性和渗出性视网膜脱离。

视网膜脱离有以下症状:

视力下降。不同程度的视网膜脱离引起不同程度的视力下降。比如下方的视网膜脱离,可能早期患者没有任何感觉,随着时间推移,视网膜脱离范围增大或在机化,患者可能会出现一定程度的视力下降。如上方的视网膜脱离时,由于重力作用,视网膜下垂,很短时间患者就会出现明显的视力下降。发生大范围或者脱离范围累及黄斑时,则患者表现为严重的视力下降,甚至出现手动(就是在眼前用手晃动才能看得到)。

视物变形。由于视网膜脱离后,视网膜不同程度地隆起,造成外界物体在眼前成像的扭曲。

飞蚊症、闪光感。发生视网膜脱离时,眼内玻璃体会出现液化,玻璃体与视网膜牵拉,引起眼前不同形状的玻璃体混浊,比如点状、条状等病理性飞蚊症症状,同时两者之间的牵拉会引起突发的一道道闪光感。

飞蚊症、闪光感。发生视网膜脱离时,眼内玻璃体会出现液化,玻璃体与视网膜牵拉,引起眼前不同形状的玻璃体混浊,比如点状、条状等病理性飞蚊症症状,同时两者之间的牵拉会引起突发的一道道闪光感。

肝胆相照 GANDANXIANGZHAO

感觉“上火”,可能是癌症信号

骆先生最近感觉有些不适,出现口干、眼睛泛黄、小便加深的症状,夜间睡眠质量也不太好,常常感觉身体乏力提不起精神,本以为是天气干燥有些上火,服用些清热去火的药也就好了,便没放在心上。然而过了小半个月,骆先生感觉身体情况越来越不好了,胃口越来越差,进食油腻食物后感觉恶心反胃,人也慢慢瘦了下来。在家人的陪伴下骆先生来到医院,检查显示胆总管占位(胆管癌)。拿到结果的骆先生惊呆了,本来只以为是天干上火,没想到竟查出癌症。

胆管癌是指发生于胆管系统的恶性肿瘤,又称“小癌王”,其恶性程度不亚于“癌症之王”的胰腺癌。按所发生的部位可分为肝内胆管癌和肝外胆管癌两大类。多发于50~70岁,男女比例约为1.4:1,同时胆管癌具有较为明显的地域性,我国的发病率远高于欧美等西方国家。它的发病原因尚不明确,但普遍认为乙肝、丙肝和肝硬化是胆管癌的重要危险因素,其他因素还包括高龄(50岁以上)、胆管结石、胆管腺瘤和胆管乳头状瘤病、胆总管囊肿、化学毒素等。同时,肥胖、糖尿病、脂肪肝、酗酒、吸烟等也会增加胆管癌的致病风险。

胆管癌症状前期较为隐匿,大多数患者发现时已经是晚期,早期即被发现者较少,整体的5年存活率<10%。患病前期一般无明显身体不适。随着肿瘤增大可能会出现以下症状:黄疸,黄疸是胆管癌患者最明显的特

胆红素指标偏高,是肝有问题吗?

体检的时候,可能会测胆红素,而这个人,又与肝脏的健康密切相关,不少人都会出现胆红素偏高的情况,那它的异常,说明什么?

肝脏对人体的作用很大,主要承担着维持生命的重要功能,不仅起着分泌胆汁、储藏糖原,调节蛋白质、脂肪和碳水化合物的新陈代谢作用等,还有着解毒、造血和凝血的作用。其中,正常人血胆红素80%~85%来自衰老的红细胞崩解,其余来自肝内非血红素的亚铁血红素和骨髓未成熟红细胞破坏。人体内胆红素共分为“总胆红素、直接胆红素、间接胆红素”,其具有抗氧化功能以及影响着肝细胞再生,在肝细胞对胆红素的摄取、结合和排泄过程中,任何一个环节发生障碍,均可使血胆红素增高,引起黄疸。

胆红素对身体而言是废弃物,但若是血清中胆红素过高时,就会透露出肝脏病变或胆系阻塞等异常讯息,血清胆红素的数值高低代表着肝脏异常的严重程度。血清胆红素轻度升高可无症状及体征,当胆红素过高时,身体会出现相应症状及体征,比如:全身倦怠乏力、食欲不振、全身发黄,特别是巩膜发黄、脸色晦暗失去光泽、尿液变为啤酒色或大便为陶白白色等;严重者则会出现肝掌、蜘蛛痣、肝大、肝区疼痛等表现;依实验室及影像学等辅助检查结果确定肝前、肝脏本身及

眼前黑影、视野缺损。视网膜脱离时,掉落下来的视网膜会引起相对应范围内的黑影遮挡、视野缺损,比如上方的视网膜脱离,那么下方将是一片黑影;右上方视网膜脱离,那么左下方就会看不清。

如果发生视网膜脱离时,就要根据不同原因引起的视网膜脱离来进行相应的治疗。视网膜脱离治疗主要是复平视网膜。渗出性视网膜脱离往往是由于炎症、肿瘤等原因,要根据相应的病情做出相应的治疗,比如治疗葡萄膜炎、摘除肿瘤等。牵拉性视网膜脱离和孔源性视网膜脱离,往往都需要进行手术治疗。牵拉性视网膜脱离还需要治疗基础疾病比如糖尿病。

预防视网膜脱离,要从定期检查眼睛开始。高度近视患者每年进行眼底检查,随着眼科设备的先进化,现在已经有一些超广角的眼底照相机会,在患者没有散瞳的情况下也可以拍摄眼底,获取大范围的眼底视网膜照片,如发现明显的眼底视网膜变性灶,要及时去眼底内科进行眼底光凝治疗,预防潜在的视网膜脱离。葡萄膜炎患者要及时控制炎症。一旦有飞蚊症、眼前黑影遮挡、视物变形等症要立即前往医院眼科进行检查,排除视网膜脱离。远离眼外伤,从事相关体力劳动时保护双眼,戴好面具,比如装修、打钉、电焊等高危职业。此外,要治疗和控制原发基础病,比如糖尿病,要控制血糖,定期检查,防止眼部并发症。

(浙江省中西医结合医院副主任医师 许琦彬)

目前,针对胆管癌的临床治疗方式选择非常有限,以早期患者进行手术、中晚期患者进行化疗为主,其中手术切除是胆管癌目前唯一有治愈可能的方法。只要胆管癌能获得根治性切除,患者全身情况能够耐受,无远处转移,均应积极行手术治疗,争取获得根治性切除。对不能切除者,新辅助化疗方案有可能使肿瘤降期,增加根治性手术切除的机会。

面对胆管癌,预防是关键——不吃烧焦、烤糊的食品;少吃高脂、高油、多盐的食物;多食谷类、豆类、新鲜蔬菜和水果;控制肉类等动物性食物和油脂的摄入;及时补充维生素、必需的矿物质;拒绝暴饮暴食;适量饮酒,不吸烟、不熬夜、生活作息规律。患有肝硬化、胆囊炎等疾病的患者,需要积极治疗原发疾病,定期复查,一旦出现上述症状,高度警惕,及时就医。对于男性及超过50岁的人群,首先应避免常见的危险因素,并定期体检,如发现异常,需要及时与医生沟通。

(浙江大学医学院附属第二医院 朱韵 丁元)

健康潮 JIANKANGCHAO

屁股擦不对,小心痔疮找上门

不管男女老少,上厕所是日常生活中必不可少的,但是上厕所的善后工作——擦屁股这件事,却不是人人都能做好。很多人擦屁股擦不干净,就会坐立难安。于是,拿纸使劲擦,擦到厕纸“见红”,有时还能感觉到肛门口“有东西脱出来”。如果你出现这些典型的描述,很可能已经找痔疮(痔)盯上了。

屁股擦不对,痔疮真的会找上门?痔疮该如何辨别?又该如何预防?目前对于无痔人群来说,尚缺乏充足的研究证据直接支持两者的因果关系,但擦屁股方式不当导致的粪便残留和感染可能与痔疮的发生有关。此外,擦拭方式不当可能导致肛周皮肤或直肠内黏膜擦破出血,这很容易让人

“自我诊断”为痔病。擦拭方式不当也容易导致原本无症状的痔黏膜出血,因此可能间接增加痔病的发病率。

不少人“谈痔色变”,实际上,还有接近一半的“有痔人士”并无症状。便后出血是有症状患者的主要困扰。痔引起的出血有轻中重之分,起初可能仅有厕纸带血丝,后续可逐渐进展为便盆上带血、滴血,甚至排便时喷射状出血。除了便血,有些患者可出现排便、咳嗽、负重时有痔脱出,这种痔脱出可自行还纳或用手还纳,但有时可能发生嵌顿而不能回纳。痔病还可引起肛周瘙痒或疼痛,或出现缺血性贫血、肛周糜烂或溃疡、感染、血栓形成等并发症。

值得注意的是,结直肠癌、结肠

息肉、肛裂、肛瘘、结直肠憩室病、炎症性肠病等许多疾病都可以引起便血,痔患者也可能同时合并这些疾病,因此不要想当然就将便血归咎于痔病,及时就诊明确诊断才是正确的应对措施。

痔病的一般预防措施是控制危险因素,包括戒烟限酒,规律运动(包括提肛运动),保持心情舒畅。避免长期久坐,对于每天需要长时间静坐的人群,可使用透气坐垫以减轻局部压力。同时保持每日营养与液体均衡,减少摄入咖啡、浓茶等辛辣刺激食物,多吃富含膳食纤维的蔬菜和水果,如树莓、梨、苹果、香蕉、橙子、豌豆、西兰花等。改变不良排便习惯是预防痔病的重要措施,包括忌

久蹲、久坐,避免如厕期间“一心二用”看手机、读书而延长排便时间,因为长时间处于排便姿势或过度用力,容易增加肛周局部血管压力和导致扩张瘀血。便后应从前往后轻柔擦拭肛门,不易擦干净时可换用湿纸巾(不建议使用含酒精成分的),选择盆浴或蹲位时用淋浴喷头冲洗肛门,这样有利于清除肛周残留的粪便和避免反复多次擦拭而导致皮肤破损,擦拭后肛周局部按摩也有助于促进肛周黏膜的血液循环。此外,注意及时就治疗长期便秘、前列腺增生、肛周感染、结直肠息肉等疾病,保持大便通畅和规律。

对于已经患上痔病的人群,上述预防措施同样有利于改善痔类症状,尤其是膳食调整(包括摄入足量纤维素和水)是治疗痔病的首选非手术方法,建议每日纤维摄入量25~35g。对于保守治疗效果不佳的患者,可在医生指导下酌情选择硬化剂、胶圈套扎疗法或外科手术切除。(北京大学医学部 郑嘉堂)