

康健园

·专题



扫码关注新民
康健园官方微信

炎炎夏日呵护特应性皮炎患儿

进入盛夏后,上海市儿童医院皮肤科就诊量持续增长,以湿疹、虫咬皮炎、急性荨麻疹、特应性皮炎等多见。其中,特应性皮炎病情偏重的患儿在夏季出现加重趋势,需要引起患儿家长的高度重视。



防治常识

上海市儿童医院皮肤科主任钱秋芳教授介绍,特应性皮炎是一种慢性、复发性、炎症性皮肤病,好发于儿童,大多数在婴儿期发病。遗传、免疫紊乱以及皮肤屏障功能异常,是特应性皮炎主要的发病原因。特应性皮炎与过敏性鼻炎、哮喘,共称为“儿童特应性三联征”,且是三者中发病年龄最早的疾病,其所导致的皮肤反复瘙痒及带来的睡眠问题、注意力自信心受损等不良后果,严重影响患儿及其家庭的生活质量。

与普通湿疹相比,特应性皮炎的病程更长,瘙痒更剧烈,可以达到“钻心”的程度,如果孩子出现瘙痒、慢性/反复,以及典型的形态和部位(屈侧皮炎)或不典型的形态和部位同时伴发干皮症时,家长应带孩子就医,尽早明确诊治。

不同于其他常见的皮肤疾病,特应性皮炎属于终身性疾病,病情缓解与复发的状况经常反复交替出现,因此治疗上不仅要缓解炎症,更需要长期有效的全程管理。

规范治疗

特应性皮炎的治疗遵循阶梯式治疗原则。首要的是基础护理,即保湿,皮肤干燥的患者涂保湿润肤剂。轻度特应性皮炎,以外用糖皮质激素、钙调磷酸酶抑制剂和磷酸二酯酶4(PDE-4)抑制剂等治疗为主,可以联合抗组胺药。中重度特应性皮炎,在外用药物的同时,可以联合系统治疗。糖皮质激素作为特应性皮炎的一线治疗手段,能够有效且快速地缓解炎症,但长期大面积使用可能导致皮肤变薄、毛细血管扩张等不良反应;钙调磷酸酶抑制剂是治疗特应性皮炎重要的抗炎药物,可用于面颈部、褶皱处、乳房、肛门以及外生殖器部位的序贯治疗及长期维持治疗,不良反应为短期的局部烧灼和刺激感,也有部分患者(特别是急性期时)不能耐受。

钱秋芳教授表示,治疗儿童特应性皮炎要按医嘱规范治疗,同时更多地考虑安全性和依从性。随着对特应性皮炎发病机制的研究深入,针对特定炎症因子的外用靶向抑制剂也逐渐应用于临床,带给轻中度特应性皮炎患者尤其是儿童患者新

的治疗选择。非激素药物如外用磷酸二酯酶4(PDE-4)抑制剂,主要通过控制炎症反应,可缓解患者皮肤瘙痒、皮损等症状,且小分子药物具有更强的渗透性,靶点精确、生物利用度高,长期使用安全性良好,尤其适用于特应性皮炎患儿,在长期维持治疗方面可发挥更大价值。

护理要点

在科学治疗与长期管理之外,日常呵护对于提升特应性皮炎患儿的生活质量亦必不可少。在皮肤护理方面,家长应及时清除患儿身上的汗液,尽量选择纯棉质地的宽松衣物,避免其接触毛织物、漂白剂等刺激源。洗浴时水温不宜过高,时间不宜过长,以32℃~37℃、5~10分钟为宜,并使用无刺激的洁肤用品;沐浴后应适量涂抹润肤剂。在科学饮食方面,选择易消化的食物以及富含维生素的水果蔬菜,避免因盲目忌口导致营养不良。

特应性皮炎的全程管理是一场“马拉松”,贯穿患儿从婴儿到青少年乃至成年的漫长过程,长期坚持离不开家庭、社区以及医院的共同参与。

凌溯 图 IC



保健驿站

生活方式与饮食习惯与胃癌的发生密切相关。当医生在临床工作中遇到年轻的胃癌患者时,总会重点询问他们平时的生活方式或饮食习惯,发现以下情况较为常见——

吸烟与饮酒 吸烟、饮酒在年轻胃癌患者中所占的比例较高。烟草和酒精会对胃造成损伤,久而久之可致胃癌。

嗜食过烫食物 年轻人喜欢吃火锅,吃火锅时食物的温度往往比较高,容易造成胃的损伤。

爱吃腌制食物 腌制食物如腌鱼、腌肉等通常含有致癌物质亚硝酸盐,应尽量远离。

吃饭不规律 比如不吃早餐,饱一顿,饿一顿,三餐营养不均衡,或暴饮暴食,久而久之,都会诱发胃病,埋下胃癌隐患。

偏好烧烤食物 肉类在烧烤的过程中会产生多环芳烃,这也是一种致癌物质。

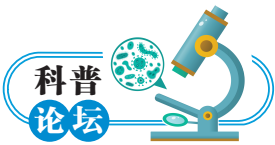
饮料和咖啡代替喝水 有位年轻患者的妈妈反映,患者从不喝水,只喝饮料和咖啡。尽管目前没有证据表明“不喝水、只喝饮料和咖啡”是导致胃癌的危险因素,但这毕竟不是一种良好的习惯。

除了生活和饮食方式,精神和遗传因素也会对年轻人得胃癌造成影响。长期的精神紧张、负性生活事件、抑郁情绪等心理社会因素与胃癌发病息息相关。与老年胃癌患者相比,年轻胃癌患者往往更不愿向外界表达愤怒等情绪,超过半数的患者在确诊前三年内可能遭遇了重要的负性生活事件。可见,保持良好的心态、及时排解不良的情绪很重要。

另外,年轻胃癌患者往往有明显的家族聚集现象,与患者有血缘关系的亲属中也会有确诊的胃癌患者,其中就是遗传因素起了作用。年轻胃癌患者恶性程度更高,预后更差。对于近亲有胃癌患者的年轻人,建议更早进行胃镜检查。

徐大志(教授、主任医师) 刘晓文(复旦大学附属肿瘤医院胃外科)

年纪轻轻得胃癌 六个不良习惯难辞其咎



科普
论坛

子宫肌瘤十问十答 消除恐瘤心理阴霾

血性液体排出,伴有臭味。

(3)下腹包块:肌瘤较大,子宫超过盆腔时可以在下腹部摸到包块,较大的黏膜下肌瘤脱出阴道外时,患者可因外阴肿物就诊。

(4)压迫症状:肌瘤压迫膀胱可以引起尿频,尿急甚至尿潴留,压迫输尿管可以引起输尿管扩张甚至肾盂积水,压迫直肠可以引起便秘。

(5)其他症状:有的患者会出现下腹坠胀、腰酸,如果肌瘤变性、扭转,感染时还会引起急性腹痛。黏膜下肌瘤和引起宫腔变形的肌壁间肌瘤可引起不孕或流产。

问:子宫肌瘤可以通过哪些检查手段发现呢?

答:除症状外,医生做妇科检查的时候,能摸到增大的子宫和突起的肌瘤;黏膜下肌瘤掉到宫颈口外时,医生通过妇科专科查体可以看到。超声是最常用最方便快捷的检查手段,所以育龄期女性每年定期复查妇科超声有助于肌瘤的发现。必要时也可以通过核磁共振检查来判断肌瘤的大小、数目、位置,同时也有助于判断肌瘤的良恶性。

问:子宫肌瘤会恶变吗?

答:肌瘤会恶变,但概率极低,仅为0.4%~0.8%,定期随访期间不用过于担心,如果子宫肌瘤迅速增大或绝经后肌瘤伴疼痛、出血或肌瘤仍然长大,要警惕恶变。

问:得了子宫肌瘤需不需要治?怎么治?需要开刀吗?

答:不是所有的子宫肌瘤都需要治疗,因为肌瘤是良性肿瘤,恶变率低,体检出来没有症状的肌瘤一般无需治疗,尤其是快绝经的女性。多数肌瘤在绝经后自行缩小,因此不是所有肌瘤都需要被切掉,不过需要3~6

个月随访一次。在医生的指导下合理监控肌瘤的发展,如果肌瘤明显增大或者出现症状,可以考虑做相应的处理。

有症状的肌瘤是需要治疗的,目前手术仍是主要治疗方法,手术时机主要如下:(1)因为肌瘤导致月经过多,出现继发性贫血;(2)严重腹痛、性交痛或慢性腹痛、有蒂肌瘤扭转引起的急性腹痛;(3)大肌瘤压迫膀胱、直肠等引起相应症状,比如尿频、便秘等;(4)因为肌瘤造成的不孕或反复流产;(5)怀疑有恶变,比如子宫肌瘤迅速增大,绝经后未用性激素肌瘤仍生长。存在以上情况需要手术切除肌瘤,并且进行病理检查来判断肌瘤的良恶性。

其他治疗方式包括药物治疗、子宫动脉栓塞、聚焦超声等。具体由医生根据患者的年龄、症状、生育要求、肌瘤的大小、数目、类型综合考虑,进行个体化的治疗。

问:如果需要开刀,手术方式该怎么选择?

答:子宫肌瘤的手术方式有肌瘤切除术和子宫切除术,手术可以经腹部、经阴道及经宫腔镜或腹腔镜进行。如果有生育要求,可以选择保留子宫,但是术后有肌瘤残留或者复发的风险,需要定期检查;如果没有生育要求或者怀疑有恶变的,可以考虑行子宫切除术。

问:子宫肌瘤对怀孕和分娩有影响吗?有子宫肌瘤还能顺产吗?

答:肌瘤对妊娠和分娩的影响和肌瘤的大小及位置有关。压迫宫腔的肌瘤导致宫腔变形或内膜供血不足,可影响受精卵着床,引起流产。胎儿娩出后子宫收缩不良导致产后出血。过大的子宫下段或宫颈肌瘤可梗阻产道影响胎头下降。

妊娠期及产褥期肌瘤容易发生红色变

性,如果患者这期间出现肌瘤快速长大,剧烈腹痛,发热,白细胞升高等情况,要迅速就医,一般不需要手术,保守治疗可以缓解。

妊娠合并子宫肌瘤大多可以经阴道自然分娩,但是如果肌瘤梗阻产道影响胎儿下降应行剖宫产术,术中是否同时切除肌瘤,需要根据肌瘤的大小、位置、病人情况等因素具体决定,这时候把自己交给医生就可以了。

问:如果在备孕期间查出子宫肌瘤怎么办?要开刀吗?

答:这还是要根据肌瘤的类型而定。压迫宫腔的肌瘤,会导致月经过多,出现继发性贫血,影响着床,导致流产,手术切除后妊娠率可显著增加,流产率下降,建议先摘除肌瘤,怀疑恶变的情况,手术指征明确,也是要先摘除肌瘤。没有症状的也没有宫腔形态改变的肌瘤,是否需要手术目前还没有定论。

问:得了子宫肌瘤,需要忌口吗?能吃鸡、豆制品、海鲜吗?如何预防子宫肌瘤?

答:目前没有充分证据说明子宫肌瘤的发生发展与饮食相关,但是肌瘤的发生发展与肥胖相关,所以要减少摄入高脂高热量的食物,不饮酒,不吸烟,远离二手烟。多吃新鲜蔬菜水果,保持健康的饮食习惯,不需要特别忌口,坚持锻炼,合理控制体重,定期体检复查B超。

总之,子宫肌瘤是女性常见的良性肿瘤,要保持健康的饮食习惯和生活方式,定期体检,有情况及时就医。发现子宫肌瘤也不要慌张,不要焦虑,不用特别忌口。多数没有症状的肌瘤定期随访就可以,只有一部分人需要手术或其他治疗。

杜燕华(复旦大学附属妇产科医院妇科主治医师)