

康健园

扫码关注新民
康健园官方微信警惕“隐形刺痒”
解密汗疱疹防治攻略

每年春夏,指尖、掌心的透明小水痘让人备受煎熬。这种名为汗疱疹的湿疹虽不传染,但周期性瘙痒、脱皮严重影响生活质量。症状始于深层角质层的密集水疱,伴随蚁行般刺痒,搔抓易引发渗液感染,干涸期则形成疼痛裂隙。研究显示,60%患者伴有湿疹、过敏性鼻炎等特应性疾病,提示免疫紊乱是重要诱因。

临幊上采用阶梯式治疗策略应对汗疱疹。急性期,未破溃水疱可用炉甘石洗剂收敛止痒,联合弱效糖皮质激素药膏(如糠酸莫米松乳膏)短期点涂。瘙痒剧烈时,口服二代抗组胺药(如左西替利嗪)。脱屑期,要厚涂含神经酰胺的保湿霜,临床数据显示,每日使用3次,可使皮肤含水量提升40%。合并感染时,夫西地酸乳膏等外用抗生素是首选。

当水疱转为浑浊脓疱或伴发热时,提示可能继发金黄色葡萄球菌感染,需及时就医。斑贴试验能筛查出82%的接触性过敏原,建议每年复发3次以上者进行检测。

随风飘至的烦恼
识别与应对花粉症

每年春季,不少人在姹紫嫣红中频频打喷嚏、流鼻涕,误将花粉症当作感冒治疗却未见好转。实际上,这是由花粉过敏引发的季节性过敏性鼻炎,其本质是免疫系统对花粉等过敏原产生过度反应而引起的疾病。

皮肤呼吸道告急
春季免疫调节与防护

春季,两类“隐形健康刺客”正悄然侵袭。汗疱疹与花粉症这对季节性疾病,看似症状迥异,实则共同指向免疫系统的失衡。前者以顽固水疱和撕裂性脱皮困扰手足,60%患者伴随特应性体质;后者则以喷嚏风暴侵袭呼吸道,30%患者并发过敏性结膜炎。两者皆与环境变迁、免疫调节密切相关。



花粉直径仅10—100微米,可随风扩散数公里,即使家中无花卉也可能中招。杨树、柳树、柏树及禾本科植物是主要致敏源,花粉量庞大且粒径微小,易随着空气通过呼吸侵入呼吸道。研究显示,花粉高峰期每立方米空气含数万粒花粉,高危时段集中在每天上午10时至下午4时,尽量避开这段时间外出。患者的典型症状包括阵发性喷嚏、清水样鼻涕、鼻眼瘙痒等,与感冒区别在于:1.症状持续超过2周;2.伴随眼结膜充血;3.无发热咽痛。约

30%患者并发过敏性结膜炎,10%—20%可能发展为哮喘,不可掉以轻心。

常用的药物包括抗组胺药、鼻腔喷雾剂等。这些药物可以缓解症状,但需要遵循医生的建议使用。免疫疗法是一种较为长期的治疗方式,一般需要持续2—3年甚至更长时间。这种治疗方法要求患者注射少量的过敏原以增加免疫系统对其的耐受性,并在专业医生的指导下进行。

张艳萍 朱佳琪 杨小蕾(上海长征医院)

图 IC

一夜之间声音消失了 72小时内赶紧就诊



专家点拨

你是否想象过,一觉醒来,世界突然变得寂静无声?这不是科幻电影的情节,而是突发性耳聋患者的真实经历。这种看似突如其来,其实离我们并不遥远。

突发性耳聋,简称“突聋”,是指72小时内突然发生的、原因不明的感音神经性听力损失。患者的听力在短时间内急剧下降,可能伴有耳鸣、耳闷胀感、眩晕、恶心等症状。虽然名

为“突发”,但突聋的发生并非完全无迹可寻。压力山大、身心俱疲者;吸烟、酗酒、高脂饮食等不良生活习惯者;高血压、糖尿病、高血脂等慢性疾病患者;流感等病毒感染者;长期暴露于噪声环境者,这些人群需要格外警惕。

听力下降是突聋最典型的症状。患者会感觉听力突然下降,可能是一只耳朵,也可能是双耳。突聋的“求救信号”还包括:患者常伴有耳鸣,耳鸣的声音可能是嗡嗡声、轰鸣声、哨声等;有些患者有耳闷胀感,耳朵好像被什么东西堵住了一样;部分患者会出现眩晕,感觉

天旋地转,伴有恶心、呕吐等症状。

突聋的治疗效果与治疗时机密切相关。发病后72小时内被称作“黄金救治期”,越早开始治疗,恢复听力的可能性越大。突发性耳聋虽然来势汹汹,但并非“不治之症”。只要及时就医,积极配合治疗,大部分患者都能恢复部分甚至全部听力。

突发性耳聋是身体发出的健康警报。拥有健康的听力,才能享受美好的生活。

顾晓东(复旦大学附属眼耳鼻喉科医院耳鼻喉科副主任医师)



银龄康乐

阿尔茨海默病并非自然衰老的必然结果,而是一种可以干预的疾病。流行病学调查显示,60岁以上老年人群中,约17%—30%存在不同程度的认知障碍。这些患者如果能在轻度认知障碍阶段得到筛查和干预,将极大地延缓病情进展。认知障碍的早期表现主要有生活习惯改变、记忆力下降、性格脾气变化等。无论是轻度认知障碍还是阿尔茨海默病,这些改变都不是“一夜之间”发生的。除了专业医疗干预外,推荐老年人及其家属采取以下预防措施降低风险。

从生活点滴做起守护脑健康

■ 积极用脑 通过读书、下棋、学习新技术等,让大脑保持活力。

■ 健康饮食 保持健康的生活方式,合理饮食,多吃富含维生素和抗氧化剂的食物,如蔬菜、水果、坚果等。

■ 适量运动 如散步、打太极拳等,有助于促进大脑血液循环。

■ 情绪稳定 心情愉悦,减少焦虑和抑郁。保持良好的社交活动,多与家人、朋友交流,避免孤独。保证充足的睡眠,让大脑得到充分休息。

■ 何时就医 警惕早期信号,及时寻求帮助。若出现以下四种情况应立即就医:记忆力明显变差以至于影响日常生活;即使在熟悉的环境里也经常迷路;说话表达困难甚至连简单的句子都难以组织;情绪和性格变化,比如变得异常冷漠或脾气暴躁。

从老年人生活的点点滴滴去早期发现,并进行综合干预,可以有效延缓认知障碍的进程,甚至在一定程度上恢复部分认知功能,让认知障碍的进程“慢下来”。

余君慧(上海市静安区市北医院记忆专病门诊)



无影灯下

斜视致三十载“社恐”一小时微调“重启”人生

35岁的小慧(化名)从小就深陷眼睛“与众不同”的泥淖——外斜视让她的双眼无法同时注视同一个目标,右眼明显向外偏斜。少年时期,同学的模仿和嘲笑,陌生人异样的眼光;进入社会后,职场面试官不自觉的皱眉……这些细小的伤害累积起来,形成了一道无形的墙,将她与社会隔开。

辗转求医多年后,当小慧走进上海市第十人民医院眼科门诊时,邹俊主任见到她的第一句话是“我们可以帮你”,而不是“你的情况很复杂”。邹主任指着眼球模型,用专业的解释让小慧第一次真正了解自己的病情——交替性外斜视,斜视度较大,但仍有较好的双

眼视功能基础,手术可以调整这些肌肉的位置和张力。小慧明白自己找到了解题之道。

斜视分为内斜、外斜等类型。病因包括先天因素(遗传、孕期异常)、神经肌肉控制异常、屈光不正(如远视诱发调节性内斜视)、脑部疾病或外伤等。斜视手术作为眼科常见手术之一,已有超过百年历史。矫治最佳时机为3—6岁,儿童视觉系统在12岁前具有强可塑性,早期通过配镜、遮盖疗法或手术矫治,可重建双眼协同功能,避免弱视。斜视治疗没有绝对的年龄限制,成人斜视手术不仅能改善外观,还能恢复部分视觉功能。随着技术进步,现代斜视手术已经发展为眼科显微镜下精雕

细琢的微创手术,通过在眼球表面的微小切口调整眼外肌的位置和长度,改变眼球受力平衡,从而达到矫正眼位的目的。手术方案需要个性化设计,兼顾功能恢复和美学效果。手术时间通常在1小时左右,术后恢复期约1—2周。手术采用调整缝线技术,这使得术后可以根据恢复情况微调眼位,提高手术精确度。

术后拆纱布的那天,当小慧在镜子里看到自己三十多年来第一次双眼协调地注视前方时,她激动得红了眼眶,“这不仅仅是外观变了,就连看世界的方式也变了。”术后随访显示,她的斜视完全矫正,双眼视功能明显改善,更重要的是,那个总是低着头的小慧开始

挺直腰板与人交流,更加自信起来。

从医学角度看,小慧的病例充分说明手术矫正、视功能训练和心理支持对于疾病的治疗缺一不可。邹俊主任团队的成功不仅在于精湛的手术技术,更在于矫治理念:在矫正眼位的基础上修复患者与自我、与社会的关系。

需提醒家长的是,预防斜视需从婴幼儿期入手,做好定期筛查,1岁前首次眼科检查,3岁建立屈光档案;平时科学用眼,减少长时间近距离用眼,每日户外活动不少于2小时;防控基础疾病,矫正屈光不正;避免外伤,警惕头部或眼部撞击。

李华(上海市第十人民医院眼科)



慢病防控

深夜仍在用手机刷短视频的人要引起注意了。国家卫健委在最新发布的“体重管理年”持续推进计划中明确指出,研究数据证实不规律作息与体重异常存在显著相关性。保持规律作息不仅能改善健康状况,更有助于体重的有效管理。

夜间电子设备使用时长与代谢紊乱指标呈正相关。夜间持续保持清醒状态时,身体里正上演着“生化危机”。科学研究显示,当人体处于熬夜状态时,瘦素水平较正常作息下降23%,该激素作为能量代谢调节因子,其浓度降低将导致饱腹感信号传导受阻;同时胃饥饿素浓度上升15%,双重作用下促使夜间进食能量显著增强。生理节律监测数据显示,夜间11时后每延长1小时清醒时间,血清皮质醇浓度将递增7%,该激素水平升高会引发胰岛素抵抗增强13%,导致葡萄糖代谢效率下降及脂肪组织异常囤积。这种多重代谢紊乱状态促使机体进入能量存储模式,即便未增加热量摄入,腹部脂肪合成速率仍可提升27%。研究数据表明,昼夜节律失调与代谢综合征的发生发展存在显著剂量效应关系。建议大家维持每日7—8小时睡眠节律,并于晚上10时前就寝,有利于激活人体代谢调节机制。

■ 生物节律校准 建议睡前3小时停止使用电子设备,避免蓝光辐射干扰视交叉上核的昼夜节律调节功能;晨间接受30分钟日光照射,通过视网膜光敏神经节细胞激活下丘脑-垂体-肾上腺轴调节机制;晚上7时前吃好晚餐,采用碳水化合物、蛋白质与脂肪按4:3:3比例搭配的膳食结构,有助于维持夜间胰岛素敏感性。

■ 睡眠环境优化 把卧室温度调整到盖被刚刚好的18℃,可激活棕色脂肪组织活性,提升基础代谢率;选用高度约10厘米且符合颈椎生理曲度的枕头,保障睡眠体位生物力学平衡;安装遮光性佳的窗帘,促进褪黑素的分泌。

■ 中医助眠妙招 15克炒酸枣仁与10克茯苓配伍煎服;睡前按摩腕部神门穴持续3分钟;42℃中药足浴泡到小腿处(含艾叶30克),持续15分钟。

需要强调的是,周末补觉不超过1小时,下午4点后不喝奶茶、咖啡等饮料,临睡前宁心静神,不要胡思乱想。每天早睡1小时,就离理想体重更近一步,因为睡眠才是终极“凡尔赛”养生。

孙艳君 肖殊雲(上海市中医医院神志病科)