

健康话题

本期:特应性皮炎

夜晚因皮肤瘙痒而难以入眠、白日因皮损而落寞自卑。你知道吗?现在很多患者正为皮肤科“一号疾病”——特应性皮炎而困扰。什么是特应性皮炎?它的临床表现有哪些?我们又该如何预防和治疗呢?9月19日,记者采访了区中西医结合医院皮肤美容科副主任医师彭燕,请她进行了解答。

加强护理 警惕特应性皮炎

◎记者 王灿

“特应性皮炎是一种慢性、复发性、炎症性皮肤病,最基本的特征是皮肤干燥、慢性湿疹样皮损和明显瘙痒。”彭燕说。数据统计显示,近年来,我国特应性皮炎患病率不断上升,且年龄越小发病率越高,了解特应性皮炎这种疾病也变得尤为重要。

病因多与遗传、环境、免疫因素有关

找准病因才能切断病源、治好病。特应性皮炎的病因主要分为三种:遗传因素、环境因素、免疫因素。彭燕告诉记者:“父母等家族成员有过敏性疾病史是患上特应性皮炎最大的危险因素,这也是在临床判断特应性皮炎,着重询问患者及患者亲属有无过敏性疾病史的原因。环境因素主要包括气候变化、生活方式改变、不正确的洗浴、感染原和变应原刺激等。免疫因素主要与Th2型炎症有关,Th2型炎症是特应性皮炎的基本特征。同时,精神紧张、焦虑、抑郁等心理因素也对特应性皮炎的发生有一定影响。”

特应性皮炎多发于各年龄段,无论

是刚出生的小宝宝还是老年人都可能会患上这种疾病,不同年龄段的人发病的症状表现也不同。

从出生至2岁的婴儿主要症状表现为皮损、皮疹。皮损多分布于两侧面颊、额头和头皮,皮疹主要表现为急性湿疹,如面部红斑、丘疹、渗出,后逐渐蔓延至四肢伸侧。2岁至12岁儿童所患的特应性皮炎多由婴儿期演变而来,也可不经过婴儿期而发生,多发生于面颊、肘窝、腘窝和小腿伸侧,以亚急性和慢性皮损为主要表现,皮疹往往干燥肥厚,有明显苔藓样变。12岁至60岁青少年与中年的皮损与儿童期类似,也以亚急性和慢性皮炎为主,主要发生在肘窝、腘窝、颈前等部位,也会发生在躯干、四肢、面部、手部,大部分呈干燥、肥厚性皮炎损害,部分患者也会表现为痒疹样。60岁以上的老年人是近几年来逐渐被重视的一个特殊群体,此群体男性患者多于女性,皮疹广泛出现,甚至会出现红皮病。

此外,特应性皮炎患者也有一些特征性的表现,如皮肤干燥、鱼鳞病、毛周角化、掌纹症、手足部皮炎、湿疹、眼睑湿疹、乳头湿疹、唇炎、复发性结膜炎、眶下褶皱、鼻下和耳根褶皱处湿疹、眶

周黑晕、白色糠疹、出汗时瘙痒、对羊毛敏感、过度虫咬反应等。部分患者会同时患有其他过敏性疾病,特别常见的有过敏性鼻炎、过敏性鼻结膜炎,并且发病率会随着年龄的增长而升高。

临床症状个体差异大

当患者出现疑似特应性皮炎症状时,应该如何进行检查诊断呢?彭燕介绍说,当患者表现为湿疹样皮损,临床医生应怀疑有特应性皮炎的可能,需详细询问病史、家族史,结合临床表现和全面体检进行诊断,必要时需进行相关检测。

特应性皮炎的诊断,目前国际上常用Williams标准,即满足主要标准和次要标准中的3条或以上,便可确诊为特应性皮炎。主要标准即皮肤瘙痒。次要标准包括2岁以前发病(4岁以下儿童不适用);屈侧皮肤受累史(包括肘窝、腘窝、踝前、眼周或颈周);有全身皮肤干燥史;个人史中存在其他过敏性疾病,如哮喘或花粉症,或一级亲属中有过敏性疾病史;有可见的身体屈侧皮炎(4岁以下儿童包括颈部、前额和远端肢体湿疹)。

因特应性皮炎临床症状个体差异大,如果确诊就应到正规医院皮肤科规范治疗。彭燕说:“特应性皮炎的治疗可外用糖皮质激素、钙调磷酸酶抑制剂等,严重者系统使用药物。”

除了接受规范治疗之外,特应性皮炎患者还应做好日常护理,避免各类化学、机械刺激,及时清除汗液对皮肤的刺激,洗浴水温不宜过高,频次不宜过密,时间不宜过长,尽量使用低敏无刺激的洁肤用品,沐浴结束后擦干皮肤后即刻外用保湿剂、润肤剂。建议穿宽松、棉质、浅色的衣服,按照气温变化及时增减衣物,避免过度干燥和高温等刺激,控制环境中致敏物,如尘螨、动物皮屑、花粉等。

特应性皮炎患者皮肤易干燥引起瘙痒,外用保湿润肤剂有助于恢复皮肤屏障功能,缓解瘙痒,建议多次足量使用,儿童每周用量至少100g克,成人每周用量250克。冬季可根据皮肤干燥情况可选用富含脂类的润肤剂。

饮食方面,要尽量避免食用致敏食物,但不建议过度忌口,建议做好饮食记录,若食物和皮疹间的因果关系明确,建议避食4至6周,观察皮疹改善情况,避免饮酒和辛辣食物。

我区开展2023年“全国爱牙日”主题宣传活动

本报讯(记者 王灿 通讯员 赵泽旭)今年9月20日是第35个“全国爱牙日”,为进一步提高群众口腔健康素养水平,促进口腔健康行为的形成,连日来,我区组织开展了口腔健康知识专题讲座和爱牙日主题宣传活动。

9月12日,在区疾控中心组织下,普乐米连锁口腔门诊部、钓鱼城街道社区卫生服务中心相关工作人员一同来到教师进修校附属小学开展了“口腔健康 全身健康”知识讲座。讲座中,医务人员主要就牙齿的功能、牙齿预防保健以及什么是窝沟封闭等相关知识进行了解,重点强调了如何预防龋病,并对常见的误区与学生进行沟通。当天,区疾控中心还向区中西医结合医院工作人员和学生发放了口腔保健知识要点、爱牙五部曲

等多种宣传资料1000余份。

9月15日,区疾控中心和钓鱼城街道社区卫生服务中心工作人员来到思居敬老院,围绕“关爱老年健康 乐享健康生活”开展主题演讲,详细讲解了口腔健康的重要性,告诉老年人只要口内还有牙齿,就要坚持早晚刷牙,即使是假牙也需要做到彻底的清洁,并倡导大家养成每年进行一次口腔检查的习惯。

本次系列宣传活动向老人和儿童宣传了口腔保健知识,有利于带动群众营造健康氛围、享受健康生活,充分体现了卫生系统为群众办实事办好事的履职担当,也是我区积极推进《健康中国行动(2019—2030年)》和落实《健康中国行动(2019—2025年)》重要举措之一。

燕窝镇

开展爱国卫生运动 提升群众健康水平

本报讯(记者 刘亚春 通讯员 庞艺谋)9月11日,记者从燕窝镇获悉,为加快创建市级卫生镇,该镇近期深入开展爱国卫生运动,努力建设健康、宜居、美丽燕窝。

近日,燕窝镇主要负责人带队实地走访检查辖区内环境卫生工作开展情况,并对走访检查中发现的问题提出指导意见。同时,燕窝镇组织该镇卫生院、农村垃圾清运公司、清扫保洁公司等有序开展成蚊消杀、孳生地处置、蚊媒监测等预防措施,加强对社区居民个人科学防蚊知识的宣传引导。

活动中,燕窝镇各村(社区)组织党员干部和志愿者,入户指

导居民“翻盆倒罐”清积水,对沟渠、下水道口、垃圾收集点周边、绿化带等卫生死角进行仔细检查、督促整改,全面优化人居环境。对公共区域进行地毯式清扫,对枯枝落叶、建筑垃圾、牛皮癣等进行清理铲除,对公共场所与街边卫生死角等进行清理清洗。有效清扫镇菜市场3处,下水道20处。同时,积极向群众宣传爱国卫生知识,倡导群众讲卫生、讲文明,让广大群众了解爱国卫生运动的重要意义,引导群众从我做起,主动参与进来,形成“人人关心、人人参与”的良好氛围,为创建美好家园贡献自己的力量。

什么是痛风?得了痛风怎么办?

经常听到周围的人说痛风又发作了,痛得受不了。痛风发作的症状有个典型描述就是“夜间痛醒”,那么痛风到底是什么?为什么会患痛风?得了痛风又怎么办?

说痛风之前,我们首先来了解一下“高尿酸血症”。尿酸是人体正常代谢所产生的一种物质,主要通过肾脏排泄。在正常情况下,尿酸的生成和排泄处于一种平衡状态。当人体内产生的尿酸增多或排泄减少时,血液中的尿酸水平就会增高;当血尿酸水平超过420微摩尔/升($\mu\text{mol/L}$)时,则被称为“高尿酸血症”。

如果你已经得了高尿酸血症,那么你就是痛风发作的高危人群。因为,当血液中尿酸含量持续增高时,就会停留在四肢关节处,大量沉积,形成尿酸结晶,人体的白细胞就会“攻击”尿酸盐结晶,这样攻击的结局的典型表现就是关节及周围发红、发热、肿胀明显,伴剧烈的疼痛症状,此时就叫做痛风。

当然,并不是所有的高尿酸血症都一定会发展成痛风,临床上约5%—18%的高尿酸血症患者最终会发展成痛风。

痛风是什么?

痛风就是因血尿酸水平过高导致尿酸结晶沉积在关节内而引发的一种疾病,沉积的结晶导致关节内和关节周围出现疼痛性炎症发作。可以这样理解,痛风=高尿酸血症+手脚关节红肿热痛,只要没有痛,就不算是痛风。

为什么会患痛风?

大部分痛风患者都是吃出来的。

1.高嘌呤食物
由于生活水平越来越好,大家在饮食中经常吃一些肉类、火锅、海鲜等高嘌呤食物,而高嘌呤食物代谢产物就是尿酸,因此这些食物容易造成体内尿酸水平升高,从而导致痛风发作。

2.饮酒
在临床医学上认为酒精对人身体的伤害是很大的,酒精会促进嘌呤的分解,加速其转化为尿酸,从而导致尿酸升高。同时会破坏血液中的酸碱平衡,增加痛风发作的几率。

3.甜食

很多人都喜欢吃甜食,比如蛋糕、巧克力、糖果等,这些食物,所含的果糖含量都是超高的,摄入量太多,不仅会使体内血糖含量异常升高,增加患糖尿病的风险,同时也会导致患者尿酸水平的升高,诱发痛风的发作。

4.肥胖、药物、疾病、遗传
痛风可能与肥胖者营养过剩及体内代谢紊乱有关;另外长期使用呋塞米、阿司匹林等药物,也可影响尿酸的排泄,引起血尿酸的升高;此外,患有肾脏疾病,血液病,肿瘤等疾病的患者也可出现尿酸代谢紊乱;最后,不同的种族地区,患本病的几率不同,有痛风家族史的人群患病几率增高,显示本病与遗传高度相关。

得了痛风怎么办?

首先要了解,痛风一旦发作,几乎不能根治,只能尽量避开诱因减少发作次数。当你急性发作时,记得及时就医,而平日需要注意以下几点:

1.多喝水
防尿酸升高的首要任务是多喝水,

每日饮水量要保证尿量在2000ml以上,相当于4瓶矿泉水。

2.坚持有氧运动
每日应进行30分钟以上的中等强度运动,将体重控制在正常范围内。

3.控制肉类摄入量
根据《中国居民膳食指南(2022)》的建议,推荐鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入量要适量,平均每天120—200g。

4.少吃高糖食物
少吃高糖食物,尤其是果葡糖浆食物。《中国居民膳食指南(2022)》提出的建议是:每天摄入糖不超过50g,最好控制在25g以下。

5.少熬夜,减轻压力
过度劳累可使人体自主神经调节紊乱,易致体表及内脏血管收缩,包括肾血管的收缩,从而引起尿酸排泄减少。如果长时间紧张工作,过度疲劳,就有可能诱发痛风。

6.忌烟酒
吸烟或被动吸烟会增加高尿酸血症的发病风险。酒精在体内可以代谢成乳酸,乳酸与尿酸在肾脏进行竞争性排泄,从而妨碍了尿酸的排泄,导致血尿酸水平的升高。

(通讯员 陈福灵)

重庆市合川区规划和自然资源局国土空间规划公告

项目名称	重庆市合川区城北片区CX08-05地块详细规划修改方案
项目位置	合川区合阳城街道
申请单位	区教委
公示时间	2023年9月22日至2023年9月28日
公示地点	重庆市合川区规划和自然资源局、重庆市合川区双槐镇人民政府、重庆市合川区人民政府官网(http://www.hc.gov.cn/)
联系电话	023-42751281

重庆市合川区规划和自然资源局
2023年9月22日



社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善



垃圾分类举手之劳
循环利用变废为宝

讲文明树新风公益广告
重庆市合川区文明城区建设指导中心(宣)
重庆市合川区融媒体中心