

夏天手上超爱长的“小水泡” 到底该怎么对付？

每到夏季,就有不少人手上长水疱,痒得不得了。而且一旦挠破,里面还会流出一些不明液体来……这到底是怎么回事?

今天,我们就来聊一聊这种困扰好多人手上透明小水泡——汗疱疹。



正确识别汗疱疹

所谓的汗疱疹,也叫出汗不良性湿疹,或者掌跖急性湿疹。它的本质是一种湿疹,特点有这样几个:

- 最常见于青年群体,儿童或者老年人很少见;
- 主要皮疹是水疱,水疱位置比较深,不容易破;
- 可以伴随有发红,水疱消退后会有脱皮;
- 突出症状是剧烈的瘙痒,基本没有疼痛;
- 发病特点是反复发作,可以在数月或数年间频繁发作;
- 部位几乎仅限于手和/或脚,左右比较对称,具体来说,主要部位是手掌、手指侧面、手指背面、脚底前方。

得汗疱疹,是因为出汗吗?

关于汗疱疹,有一个很常见的误区,以为汗疱疹就是因为出汗、汗多引起的,其实不然。

汗疱疹,或者出汗不良性湿疹,在医学上是一个误称。出汗和汗疱疹关系比较弱,汗疱疹的病因或者诱因其实很多,甚至有不少人病因并不明确。

总结起来,与汗疱疹患病有关的因素,可能有以下几点:

- 本身有特应性皮炎(也叫作特应性湿疹),特别是儿童的汗疱疹;
- 有接触某些过敏原,比如含有镍元素的金属制品和其他过敏原;
- 其他部位(比如脚上)有真菌感染,可以引起别处(比如手上)的汗疱疹,这是一种自身的免疫反应;
- 确实是有手足多汗的情况;
- 本人是烟民,不管抽的是香烟还是电子烟;
- 日晒;
- 情绪剧烈波动,精神压力大。

汗疱疹如何治疗?

汗疱疹本身是一种湿疹,外用糖皮质激素药膏就是最常见的治疗,参照说明书或遵医嘱使用即可。但是,我们治疗汗疱疹,其实要更精细化,拿用药来说,要注意的细节就有这样几点:

- 可以选择效果较强的糖皮质激素,比如糠酸莫米松乳膏、卤米松乳膏,因为汗疱疹的炎症比较深,手脚的角质层厚,地奈德等弱效糖皮质激素效果预计不太好;
- 瘙痒厉害时,还可以增加止痒药物,外用的有薄荷脑软膏;
- 必要时可以试着口服抗组胺药物,例如西替利嗪(遵医嘱使用);
- 反复治疗不好的,不要闷着头自己折腾,要找医生复评病情、调整方案。

和药物治疗同步要做的,还有很多护理细节。一方面,要注意保护局部皮肤,比如可以用温水或者温和的洗涤剂(推荐弱酸性洗手液)洗手。洗手、洗脚后擦干水分,并注意多多保湿。

另一方面,工作或生活中,如果不得已要接触特殊的化学物质(比如洗衣服、洗碗),可以戴上手套操作。其中,碰水时间长的话,可以取下戒指、手表和手链,以减少合金里面的金属元素和皮肤发生微观反应。

最好的情况是,如果遇到确定有问题的物品,或者高度怀疑有风险的物品,就要针对性避免,这对减少复发也有莫大的帮助。遇到这个磨人的“小妖精”,如果没办法自己处理,千万记得去看皮肤科医生。

据科普中国

莫名烦躁、体重增加…… 爸爸更年期来了怎么办?

6月16日是父亲节,陆军军医大学西南医院副主任药师谢林利提醒,与女性一样,男性也有更年期。如果男性出现潮热、心悸、盗汗、失眠、体重增加等症状,需及时到医院就诊,确定症状后,接受相应治疗。

“你的这些症状是典型的男性‘更年期’症状,要注意调理。”近日,谢林利接诊了44岁的汪荣(化名)。

据了解,近段时间来,汪荣经常出现失眠、心悸、盗汗等状况,身材也明显胖了一圈,谢林利接诊后,发现他是典型的男性更年期症状,于是让他接受了雄激素替代治疗。

除汪荣外,西南医院接诊的男性更年期患者还不少。与女性更年期相比,男性更年期又应该注意哪些方面呢?

谢林利说,男性更年期又被称为“老年男性雄激素部分缺乏”,是男性由中年过渡到老年的一个必经生理阶段,它一般没有明显标志,根据个体差异,反应有轻有重。男性更年期一般从55岁开始,60岁以后,随着性激素分泌减少,引起垂体、肾上腺等变化,导致整个内分泌紊乱,情绪、心理上的变化就更明显,也更加严重。

男性更年期生理上一般表现为经常性头晕、出虚汗、失眠、不想吃东西等。心理上表现为莫名其妙地烦躁、爱发无名火。特别是平时脾气特好的男性,这时候可能出现空前的暴躁。

如果男性进入更年期,应如何调养?谢林利建议,首先应保持健康的饮食习惯,多吃鸡蛋、牛奶、瘦肉等蛋白质含量较高的食物,保持营养均衡。

同时,减少摄取会抑制睾酮分泌的酒精。有必要的情况下,可以在医生的指导下适量地进行外源性睾酮的补充,使得体内的睾酮水平维持到正常标准,避免因睾酮缺失而引发一系列病症,从而保持性功能的正常运行,提高代谢和分泌功能。

其次,保持运动和充足的睡眠同样十分重要。谢林利说,市民可根据个人情况选择适当的运动方式,如散步、慢跑、游泳等,促进血液循环和新陈代谢,缓解更年期症状。同时,还应养成规律的生活习惯,保证充足的睡眠时间,避免熬夜。

“男性在经历更年期时可能会出现情绪波动,除了可通过聆听音乐、阅读、冥想等方式进行放松外,还可以积极参加社交活动,加入一些业务小组,丰富自己的业余生活。”谢林利建议。

谢林利提醒,男性面临更年期时,家人的陪伴必不可少。做儿女的,不妨用儿女特有的青春气息感染父亲,帮助他缓解心中的抑郁情绪。妻子要多给丈夫一些安慰和劝导,要尽可能地体谅他。“男性更年期一般临床症状较轻,可通过适度调理,缓解症状,如果经过调理后,依然不见好转,需及时就诊,接受药物辅助治疗。”谢林利说。

据新重庆-重庆日报

拒绝老来瘦 带你认识“肌少症”

俗话说“千金难买老来瘦”,很多人控制体重,觉得保持瘦瘦的身体很健康。随着年龄增长,可能会发现越来越容易疲劳、腿脚不得劲,更容易摔跤了,殊不知这不是老了的正常现象,可能与自己千金求来的“瘦”有着直接关系,可能您是患上了“肌少症”。那到底什么是“肌少症”?又该如何预防?听听重庆市第五人民医院临床营养科的主管营养师李丹凤怎么说。

什么是“肌少症”?

肌少症,又名肌肉减少症,是与增龄相关的全身体、进行性的肌量减少,肌力下降,身体运动功能减退。

哪些是肌少症的好发人群?

肌少症广泛存在于老年人群中,年龄越大患病率越高。肌少症并不是老年人的专利病。除了年龄的增长,长时间久坐、缺少运动、不当减肥和营养不均,都会增加患上肌少症的风险。

肌少症有哪些危害?

- 1.对老年人的功能水平和生活质量产生不利影响,可引发一系列并发症,比如抑郁、衰弱、认知障碍、跌倒、残疾等。
- 2.增加老年人疾病患病风险,如罹患关节炎、骨质疏松症、糖尿病、心血管等疾病的风险。

如何预防和治疗肌少症?

1.重视膳食营养

建议老年人的每日膳食蛋白质摄入量在1.0g/kg-1.2g/kg之间,对于肌少症诊断明确的患者建议每日膳食蛋白质摄入量在1.2g/kg-1.5g/kg,均衡分配到一日三餐中。若老年人胃肠吸收功能下降或者患有基础疾病饮食有限制,可前往医院,在医生指导下通过肠内营养制剂作为营养补充治疗。

2.多运动

合理营养的基础上结合适当的运动,才能快速有效地预防、改善肌少症。有氧运动、耐力运动和阻力训练等活动,已经在肌少症的老年人中被证明是可以显著增加肌肉质量和力量。老年人运动方式因人而异,应采取有氧运动和肌肉训练相结合的方法,同时应注意减少静卧/坐,增加日常身体活动量。

据华龙网