

昼夜紊乱影响记忆

有神经退行性记忆障碍的老年人,常常抱怨睡眠质量差,而睡眠问题与昼夜变换失去规律有关。最近,科学家们找到了记忆障碍与昼夜节律关联的确切证据。斯坦福大学的科学家们通过对仓鼠的实验发现,将仓鼠暴露在间隔不规律的光照之下,打乱它们的昼夜节律,这时仓鼠在记忆训练中表现得非常糟糕。随后的研究显示,当昼夜节律被破坏时,大脑的视交叉上核(SCN)会干扰学习和记忆能力。科学家们希望通过修复生物钟解决记忆问题。

一天一个澡,洗太勤了!

(上接B01版)

本报记者 徐洁

顽固、全身性瘙痒或是全身性疾病的线索

治疗皮肤病,找到致病原因而对因治疗,效果无疑事半功倍。田洪青说,患上皮肤瘙痒应有意识地寻找可能的致病原因,如冷风、酒精、辛辣调料等过敏源,过度疲劳和精神过度紧张,是否洗澡水温度太高、洗澡太频繁了等。

此外,皮肤瘙痒有时候还可能是其他全身性疾病的线索,值得警惕。张春敏说,一位70岁的老人感觉皮肤瘙痒来就诊,怎么吃药、保养都不好,医生建议他去做全身性的检查,结果被诊断为肺部肿瘤,外在的皮肤病有时

是躯体内其他疾病的线索。

“由皮肤瘙痒进而查出糖尿病来的太多了。”张春敏说,如肝病患者的胆红素分泌过高也会引发皮肤瘙痒,还有肿瘤、血液疾病、甲亢以及红斑狼疮等免疫性疾病,也会表现为皮肤瘙痒,全身性疾病伴随的皮肤瘙痒一般是全身性的、皮肤没有明显的干燥症状,但就是痒,且顽固难治。

不过,大多数的皮肤瘙痒只是单纯的皮肤问题。张春敏认为,现在生活条件好了,屋里大都很暖和,有的人甚至一天洗一个澡,其实破坏了皮肤分泌的油脂层,也

就起不到阻碍水分蒸发的作用,加上又不注意在洗澡后涂抹保湿霜保养,导致皮肤越来越干,瘙痒也不可避免了。医生们提供了以下皮肤保养的建议:

(1)注意保暖。皮肤得到血液的滋润,干燥的程度就轻,不容易引发瘙痒等。

(2)注意补水。可在专业皮肤科医生的指导下选用一些适合自身的乳液或润肤霜。对于特殊皮肤病患者如特异性皮炎等,患者要加强保湿护理,这样秋冬季引起皮肤病复发和加重的机会就会大大减少。

(3)注意饮食。多运动,促进血液循环,多喝水,还要多进食青菜、水果、鱼类,注意保持营养的平衡,少吃辛辣食品。

(4)改变不良的生活方式。尽量少接触含有化学成分的物品,如洗衣粉;皮肤瘙痒时,切忌抓挠或用开水烫,可搽一些药膏或服用一些抗过敏药物;平时要少用肥皂洗手,注意滋润皮肤。

(5)使用保湿护肤品。洗澡所用沐浴液应尽量选用PH值小的,因为即便再中性的沐浴液相对于人体皮肤来讲也是偏碱的。

激素类药膏长期用 会加重感染

几乎每个人身上或多或少、或轻或重地有皮肤病,而皮肤病一旦上身,不少人马上自己想办法应急。然而,日常许多应急措施是错误的,可导致皮肤病越来越重,或久治不愈。田洪青主任总结了几个皮肤病治疗的误区:

误区一:洗澡可以缓解瘙痒。

秋冬季皮肤干燥,油脂分泌本来就少,洗澡时除了会洗掉附着在身体上的灰尘、污垢,同时也会洗掉皮肤表面的油脂,洗澡不仅不能缓解瘙痒,还会加重瘙痒症。

误区二:皮肤瘙痒就涂“皮炎平”。

激素类药膏虽然对许多皮肤病具有较好的治疗效果,但治标不治本,而且也不是对所有皮肤病都适用,如感染性皮肤病就不能使用激素类药膏,感染性皮肤病如单纯疱疹、痤疮、毛

囊炎、足癣、体癣和股癣等皮肤病,盲目用激素类药膏会加重病情和耽误治疗。

误区三:激素类药膏可以长期使用。

长期大量使用激素类药物,用药部位可出现程度不同的皮肤萎缩、变薄,毛细血管扩张,皮肤潮红或产生淤点、淤斑,皮肤干燥、发黑或呈鱼鳞病样变化,以及出现脱发、多毛、激素性粉刺等。长期使用激素还可诱发或加重感染,使感染病灶蔓延、恶化。

此外,激素类药膏也不是人人都可以用。婴儿及儿童皮肤较薄嫩,对激素的敏感性大于成年人,所以,小孩应尽可能减少药物的用量,仅用低效或者不含激素的药膏;有慢性病的老年皮肤病患者应慎用激素类药物,特别是高血压、糖尿病、心力衰竭、癫痫及精神病患者,尤其不宜过多使用。

你会洗澡么



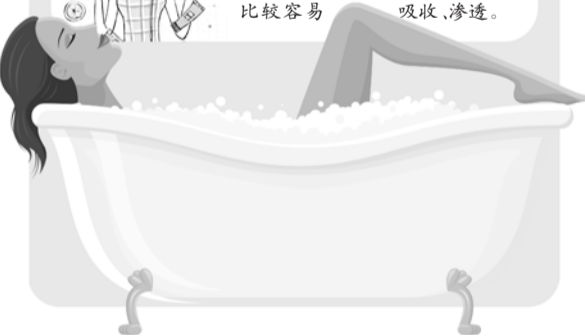
洗澡次数:秋冬季,成人一周一次,小孩一周两次就可以了。如果平时与外界接触比较多,一周洗两次也可以了。



过热的水洗澡,会加速体内水分的蒸发。水温不应该与体温相差太多,40°左右比较适宜,泡澡的话建议在38°左右。



根据皮肤的干、油性质,选择不同的剂型。应在刚洗完澡皮肤处于潮湿的状况下涂抹,此时毛孔还是微微张开的,比较容易吸收、渗透。



病榻札记

一抹二搓,冬天手脚不再裂口了

莱州 吕富苓

人身一张皮。皮肤像个大包袱,把身体包裹得严严实实,成为人体的保护层,它阻挡了外界对人机体的侵入,还感知外界的冷暖,责任十分重大。有了裂口,外界的病菌就会侵入人体,产生感染,引起疾病。皮肤的汗毛孔是体内一些废物排泄的渠道,保持这个渠道的通畅就得讲究卫生,使皮肤保持清洁。

人说秋燥,一见秋冬的风,我的皮肤就粗糙干裂。脸皮、手、脚后跟由皮皴、长皮刺到裂口子,裂的口子血淋淋的,很痛,很遭罪。这几年,我采取了

一些措施,较为有效。

我的体会是,保护皮肤要从内和外两方面入手。所谓内,就是加强营养和加快外露部位的血液循环;所谓外,就是用护肤品和注意搓摩皮肤。

先说内。不太吃油水,时间一长皮肤就更干燥,甚至起些皮刺,隔三差五吃点肉类,吃点油水,多吃水果和蔬菜,多喝水,使皮下脂肪多点,水分多些,使皮肤滋润起来。脸皮、手、脚后跟,都处于血管末梢,对于年老、血液流通不畅的我,这些部位就常常热量不足,手脚冰凉,脸皮粗糙,加强营养的同时,要加

强运动,加快血液循环,让末梢血管得到充分的血流量,让皮肤热起来,红润起来。

再说外。一进秋天,我就要擦些护肤品了。有一种凡士林的擦手油,虽然油光光的,但很管用,擦得皮肤油油的,很滋润。我还继承老家用水果汁滋润皮肤的做法,把石榴(多用酸的)或柿子、西红柿,放在床头柜上的小碟子里,洗完了脸和手,用果汁擦一下,要用新鲜的,坏了的不能用,也可放在冰箱的保鲜层里。过去老家的冬天,大姑娘小媳妇都用这些擦擦脸和手,会细皮嫩肉的。

如果真手和脚裂开了

口,过去最有效的方法,就是用铁丝串上猪肉,把肉在火苗上烤,烤到滴油,把油滴到裂口处,烫得很疼,但很有效。那些冬天整地的农民,对付裂开的口子,就用此法。但注意别把自己烫伤。

现在除了擦护肤品外,我冬天脚上里面穿一双夏天穿的那种又薄又密又细的尼龙丝袜,外面再穿棉袜,或者干脆穿护脚后跟的防裂袜,保湿能力强,脚上的皮肤会变得比较柔软。

再就是多搓手、搓脸、搓脚,这是加强血液循环的好办法,要经常搓揉,可别小觑这些做法。

医人说医·中医

带状疱疹 可以试试火针治疗

济南市中医医院 万红棉

前不久,59岁的患者孙先生来到我的诊室。两个月前,他得上带状疱疹,疼痛难忍,经过服药和输液治疗,现在,皮肤症状已经有所缓解,然而,带状疱疹病毒留下的神经痛仍然干扰着他的生活。

说起带状疱疹,我常跟病人说的一句话是,这个病就爱欺负中老年人。带状疱疹是由水痘-带状疱疹病毒引起的,年轻人患病少见,且治愈快,留下后遗症的相对较少,而60岁以上的老年人一旦带状疱疹上身,往往残存的病毒过后继续侵犯神经系统,留下神经痛的后遗症。老年人的病程常为4~6周,也有超过8周者,一位80多岁的老人来治疗的时候,已经被后遗症折磨了半年了。

与其他皮肤病不同,带状疱疹的病部位往往是沿神经带状分布的。发病前可有发热、全身不适等前驱症状。患部皮肤最初有烧灼感、疼痛,继之皮肤陆续出现沿神经带状分布、单侧分布不规则红斑,成簇的疱疹,呈粟粒大小透明水疱,周围有红晕,疼痛明显。

这个病最常见的部位是胸腹或腰部带状疱疹,约占整个病变的70%,其次为头面部,可侵犯三叉神经、枕大神经等,出现面痛、牙痛、头痛等症状,亦可见肩背、肢体等部位,侵犯臂丛神经等。15%~20%的老年人,三叉神经带状疱疹多见,更易遗留神经痛,而且愈后易复发,导致三叉神经后遗疼痛缠绵难愈。

目前,西医临床多采用抗病毒、增强免疫力、镇痛、营养神经及局部治疗等药物治疗,一般10天左右见效。而与之相比,中医火针治疗有见效快的特点,一般2至3天就有止痛、结痂的显著效果。

我主要采用患部火针散点刺配合拔罐、温针灸的治疗方法。中医认为,带状疱疹是由于火毒蕴积或湿热郁结于皮肤所致,火针具有清热解毒、温通经络、行气活血之功,拔罐放血泄热,使毒热之邪外出,从而清热解毒而止痛。

客观地说,我的方法并不能完全杜绝神经痛的复发,具体恢复程度因人而异。比如一位60多岁的老大姐,第一次接受火针治疗后,觉得自己完全恢复了,特别开心,后来有一次在阳台洗衣服着了凉又犯了。治疗的同时,我常嘱咐他们多喝水、清淡饮食,忌食辛辣温热、肥甘油腻、酸涩收敛之品,同时注意休息。

在预防上,我的建议是①增强体质,提高抗病能力。②预防感染。③防止外伤。④避免接触毒性物质。⑤增进营养。尤其老年人应注意饮食的营养,多食豆制品、鱼、蛋、瘦肉等富含蛋白质的食物及新鲜的瓜果蔬菜,使体格健壮,防止发生与本病有直接或间接关系的各种疾病。