

# 浑身痒不停，究竟是啥在搞鬼

## 冬季皮肤病高发，这份过冬护理攻略请收好

记者 焦守广

干燥的冬季，会给一些皮肤病患者带来诸多困扰，不少人皮肤容易变得瘙痒，甚至一挠就出现一大片红斑。专家提醒，特应性皮炎具有慢性、炎症性和复发性三大特点，引起的剧烈瘙痒常常让患者痛苦不堪。该如何预防呢？专家支招。

### 冬季特应性皮炎高发 皮肤科门诊患者增多

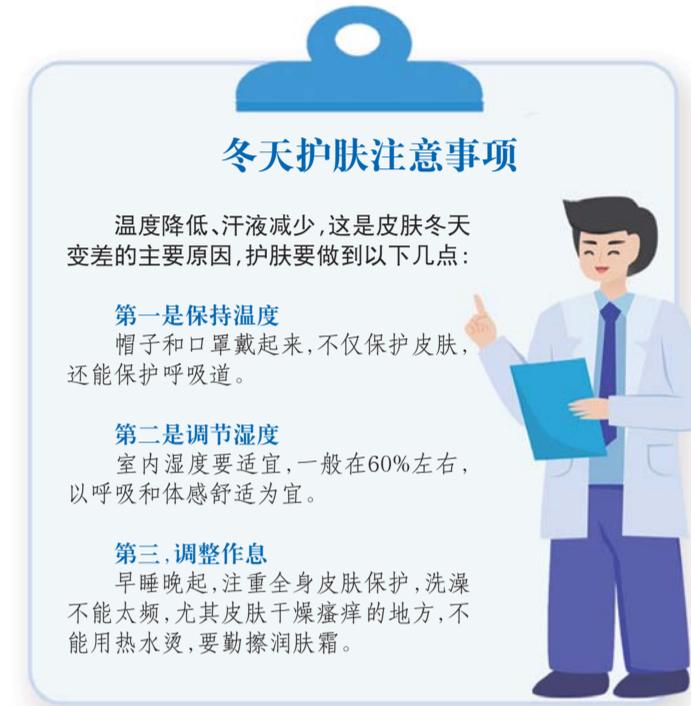
被特应性皮炎困扰多年的王先生，近期因瘙痒加重前去医院就诊。他满脸愁容地说：“最近我的睡眠质量很差，常常睡到半夜被痒醒，抓得遍体鳞伤。晚上睡不好，白天工作难以集中精力，这让我烦躁焦虑。”

山东第一医科大学附属省立医院(山东省立医院)皮肤科主任党宁宁在接受采访时表示：“受寒冷干燥的天气影响，特应性皮炎在冬季容易加重和复发，最近门诊患者明显增多。但很多人对这个疾病认识不够，觉得‘不是大事’，有的还随意停药，所以更容易反反复复。患者长期遭受剧烈瘙痒、皮损、睡眠中断等困扰，严重影响身心健康及生活质量。”

特应性皮炎是一种以干燥、瘙痒和慢性湿疹样皮损为特征的2型炎症性疾病，经常被简单诊断为“湿疹”。

党宁宁说，相较于普通的湿疹，特应性皮炎在临床表现、发病机制和治疗等方面都有所区别。从发病机制来看，特应性皮炎较为复杂，涉及皮肤屏障功能障碍、免疫失调、微生物失衡、遗传、环境等多种因素。

党宁宁强调，“特应性皮炎被视为皮肤科的‘一号疾病’，早期罹患特应性皮炎，未来合并过敏性鼻炎、哮喘等其他疾病的风



### 冬天护肤注意事项

温度降低、汗液减少，这是皮肤冬天变差的主要原因，护肤要做到以下几点：

#### 第一是保持温度

帽子和口罩戴起来，不仅保护皮肤，还能保护呼吸道。

#### 第二是调节湿度

室内湿度要适宜，一般在60%左右，以呼吸和体感舒适为宜。

#### 第三，调整作息

早睡早起，注重全身皮肤保护，洗澡不能太频，尤其皮肤干燥瘙痒的地方，不能用热水烫，要勤擦润肤霜。

险也会更高。”

在冬季，特应性皮炎问题更甚。室内暖气和空调开得比较足，较为干燥，加之寒冷环境下，部分患者更喜欢洗热水澡，洗澡过于频繁、水温过高、不及时涂抹润肤露等，都会导致特应性皮炎加重。

### 注意对因治疗 不可“操之过急”

如何规范治疗特应性皮炎？党宁宁表示，患者首先需要明确疾病有正确认知。

比如，一些患者误认为特应性皮炎只是过敏而已，只要去医院明确过敏原即可，或误以为是免疫力低下、皮肤得不到有效清洁才诱发疾病；也有部分患者低估特应性皮炎的严重性，觉得只是不致命的小毛病，“随便治治就好”；或治病心切，期待快速缓

解皮炎和瘙痒、彻底根治疾病，从而频繁更换治疗方案或一旦见效就随意停药断药，导致治疗效果不佳。

党宁宁强调，若特应性皮炎不规范治疗，容易陷入“诊断-治疗-停药-复发-再治疗”的循环，导致病情反复及加重，影响生活质量。

在长期治疗中，患者往往期待疗效更好，副作用相对小的药物，希望能更好地控制症状、减少和预防复发。

特应性皮炎的治疗，包括基础治疗、外用药物治疗、物理治疗、系统药物治疗等。党宁宁表示，“根据患者病情严重程度，可采用阶梯治疗方式，轻中度患者，可在基础治疗前提下，采用外用药物和口服抗组胺药等进行治疗；中重度患者可选择系统治疗，例如以生物制剂为代表的一些创新疗法。”

### 长期规范管理 是当务之急

特应性皮炎是一种慢性疾病，需要和糖尿病、高血压一样进行长期规范管理。

除了遵医嘱选择适合的治疗方式外，患者自身也需要做好“长期作战”的准备，建立以“年”为单位，设定五年甚至更长期的治疗目标，不断增强疾病规范管理和日常护理。

“有些患者对于疾病规范管理的认知非常高，积极主动配合医生，在坚持一段时间的规范化治疗后，病情有了明显改善。正如上二年级的小男孩童童(化名)前来复诊时，身上皮肤状况好了许多，脸上笑容也多了。家长反馈说孩子不仅睡眠改善了，在学校上课时精力也更集中了，学习成绩渐渐提高，整个人也变得活泼，喜欢和其他小朋友玩了。”党宁宁补充说。

除了患者自身坚持长期管理疾病，医生的规范诊治，对于缓解和控制病情、提高生活质量也同样重要。

为了帮助患者更加系统、规范化管理疾病，皮肤科医生也需要不断探索和进步，明晰特应性皮炎的诊断标准，进行专业、准确的诊断和治。

党宁宁提醒，进入冬季后，特应性皮炎患者尤其需要注意日常的皮肤护理，避免皮肤干燥，警惕病情加重。

穿衣方面，特应性皮炎患者应尽量穿纯棉、宽松透气的衣物，洗衣时避免刺激性强的洗涤剂；在洗护方面，淋浴或泡澡时长可控制在5分钟-10分钟内，水温不宜过高，并及时涂抹润肤露，以保护皮肤屏障；住宿方面，应保持室内空气新鲜，定期开窗通风，尤其在干燥的冬季，注意保持适宜的室内温度及湿度。

### 生活课堂

#### 核桃生吃还是熟吃

一般来说，生核桃仁中的营养成分不会被高温破坏，保存比较好，更有利于为人体补充多种有益成分。不过，核桃经过熟化以后，味道会更加香浓，维生素等虽然会有一定损失，但只要控制加热的温度，不过度进行高温加工，所含的多酚类、不饱和脂肪酸等有益成分含量还是比较高的。所以，只要不油炸、不烤得太焦，不加大量糖或盐，熟吃核桃也不错。

#### 大蒜发芽维C增加

大蒜发芽后，维生素C含量会由先前7毫克/100克增加到35毫克/100克；胡萝卜素也会由先前20微克/100克增加到280微克/100克。但是发芽的大蒜蛋白质、碳水化合物含量及矿物质浓度可能会相应降低。如果腐烂、长菌就不能再吃了。

#### 每天一杯茶预防心血管病

《中国居民膳食指南(2022版)》对国内外的文献数据做了系统梳理，通过对这些文献的对比分析，查找了相关的科学证据，发现经常饮茶能够降低心血管疾病的发病风险。研究表明，每天饮一杯茶，也就是每天饮茶达到200毫升左右，就可以使心脑血管疾病的发病风险降低4%。除此之外，每天饮茶不仅可以降低2型糖尿病的发病风险，还可以降低胃癌的发病风险。

#### 绿茶和红茶有啥区别

绿茶含有天然的活性物质，比如茶多酚、叶绿素、咖啡碱、茶氨酸，还有多种维生素、矿物质，所以绿茶具有较强的抗氧化、抗菌、消炎作用。绿茶喝起来稍微有点涩味，这是因为绿茶的茶多酚含量比较高。

红茶在生产加工中有发酵过程，所以红茶的茶多酚含量会通过化学反应逐渐减少。在此基础上，红茶产生了更多的茶黄素、茶红素、茶褐素，这些色素一方面决定了茶汤的颜色和风味，另一方面茶色素本身也具有消炎、保肝、护肾的作用。此外，红茶还能够帮助消化，具有暖胃、止泻的功效，对调节肠道菌群也有很重要的作用。

#### 上了年纪为啥会有“老人味”

“老人味”是人过了40岁以后，身体发出的一种很不友好的味道。

这种味道是体内脂肪酸被氧化后产生的一种叫2-壬烯醛的物质，这种物质随着年龄增大，味道会越来越浓，如果空间不通风，时间越长，这种味道会越来越浓郁。

年轻时，身体新陈代谢快，皮肤也有天然抗氧化能力，因而2-壬烯醛不易堆积。上了年纪后，皮肤上的抗氧化物质变少，体内激素也发生较大变化，就容易导致2-壬烯醛堆积，产生独特的“老人味”。

很多老人会服用一些药物，如降压药、降糖药、治疗冠心病的药等，这些药在代谢过程中，会通过皮肤发汗排出，从而出现味道。

有些老人因为身体原因，洗澡次数比较少，衣服更换次数也比较少，也容易产生一些味道。

还有些老人患有皮肤方面的疾病，比如脚气、湿疹等，这种情况时间久了，也会产生异味。

小健

# 约七成脑卒中死亡与高血压有关

## 成人应定期自我监测，血压过高需长期规律服用降压药

寒冷的冬天是心血管疾病的高发时节。作为最常见的慢性病之一，高血压是心脏病、脑卒中、肾病发病和死亡的最重要危险因素，约70%的脑卒中死亡和约50%的心肌梗死，与高血压密切相关。

据统计，目前全国有高血压患者2.7亿。在未使用降压药物的情况下，非同日3次血压测量收缩压 $\geq 140$ mmHg和(或)舒张压 $\geq 90$ mmHg，可诊断为高血压。推荐使用经过国际标准认证合格的上臂式全自动电子血压计，进行有规律的家庭血压测量。

需要注意的是，家庭血压测量值判断标准，不同于诊室血压，家庭血压读数 $\geq 135/85$ mmHg应尽快到医院就诊。

建议18岁及以上成人定期自我监测血压，至少每年测量1次血压，关注血压变化。

超重或肥胖、高盐饮食、吸



高血压的症状

烟、长期饮酒、长期精神紧张、体力活动不足等高血压高危人群和血压为正常高值者(120~139/80~89mmHg)，要经常测量血压。高血压患者在家庭开展自测血压和自我管理，血压达标且稳定者，每周自测血压1次；血压未达标或不稳定者，应增加自测血压的次数。

大部分高血压属于原发性高血压，一般不能根治，需要长期和规律服用降压药。一般高血压患者，血压降至140/90mmHg

以下；合并糖尿病或慢性肾病的患者，应降至130/80mmHg以下；80岁以上应控制至150/90mmHg以下。冠心病患者的舒张压低至60mmHg时应谨慎降压。控制不佳者应及时就医，不要盲目相信非法广告或伪科学宣传，不能用保健品、保健理疗或食疗替代降压药治疗。

目前，高血压患者健康管理已被纳入基本公共卫生服务项目，高血压患者要学会自我健康管理，认真遵医嘱服药，经常测

量血压和复诊，降低心脑血管病发生风险。

预防高血压发生，首先要注意生活方式的改变。尽量戒烟、少饮酒，烟里面含的尼古丁，对血管内膜有损伤作用；如果肥胖，应该控制体重，让体重指数低于23。同时，控制好可能引起血压升高的基础疾病或其他诱因。比如糖尿病患者要严格控制血糖，心脏有问题者要尽量控制心脏疾病，同时预防感染。

注意合理饮食和运动。保持低盐、低脂饮食，限制盐的摄入，清淡饮食，少吃咸菜，每天摄入的钠低于6g；有家族性遗传史者，可以经常监测血压，发现血压高后，要更进一步降低钠的摄入；低脂饮食，大鱼大肉、火锅尽量少吃；每天进行适度有氧运动，维持血管弹性。

(商河县人民医院 吕正花)