

美国芝加哥大学的研究者发现,睡眠过程中频繁醒来会增加癌症生长和肿瘤侵袭性生长的风险,甚至会抑制免疫系统对癌前病变的早期检测能力。研究者认为,支离破碎的睡眠会改变免疫系统处理癌症的方式,使得这种疾病更具有侵袭性。研究人员采用小鼠进行了动物实验。其中一组定时迫使它们醒来。另一组的睡眠没有受到干扰。7天之后,两组老鼠被注射了肿瘤细胞。四周后的结果显示:与睡眠正常的老鼠相比,睡眠受到干扰的老鼠其肿瘤要大两倍。



皮肤科患者半数湿疹

土豆泥、蒜泥等偏方要慎用,用热水烫是误区

(上接B01版)

医者说>> 不必谈“激素”色变

医学上,湿疹按皮损表现分为急性、亚急性和慢性等阶段,而医生一般会分阶段给予不同的治疗方案。

司晓青说,湿疹的治疗应充分遵循外用药物的使用原则,急性期无渗液或渗出不多者可用氧化锌油,渗出多者可用3%硼酸溶液作湿敷,渗出减少后用糖皮质激素霜剂,可和油剂交替使用;亚急性期可选用糖皮质激素乳剂、糊剂,为防止和控制继发性感染,可加用抗生素类药品;慢性期可选用

软膏、硬膏、涂膜剂;顽固性局限性皮损可用糖皮质激素作皮损内注射。

有的患者担心,不少外用药物含激素,长期使用会形成药物依赖,导致湿疹反复发作不易好。

对此,司晓青表示,确实有一些治疗湿疹的药品属于激素类药品,而说明书上并不明确,患者长期使用容易导致激素依赖型皮炎,不过,也不必谈激素色变,有些湿疹确实需要激素药物治疗,

只要是在医生的指导下合理使用就不会有问题。

内用药物对湿疹治疗的主要目的是抗炎、止痒。“可用抗组胺药、镇静安定剂等,一般不宜使用糖皮质激素;急性期可用钙剂、维生素C、硫代硫酸钠等静脉注射或普鲁卡因静脉封闭;有继发感染者要加用抗生素。”司晓青进一步解释。

为减少副作用,中药治疗皮肤病也得到不少医生和患者的推崇。

济南市中医医院皮肤科

主任医生李刚表示,根据个人的病症和体质搭配不同的药方,然后抓药熬汤,治疗效果也不错,中药的一大优势是不含激素,不会对身体造成激素性依赖。

对于网络流传的土豆泥、蒜泥等治疗湿疹的偏方,司晓青建议患者慎重选用。她说,有的患者用蒜糊在湿疹处,不小心加重了症状,“偏方并非绝对不能用,尝试的时候可以先局部小面积试用,看看治疗效果。”

提个醒>> 少接触洗涤用品

“从中医的角度来讲,湿疹是与风湿热有关的疾病。”李刚说,“中医认为这与人体的脾胃功能有很大关系,饮食脏腑功能失调易导致淤积不化,从而产生湿热。”

饮食习惯的调节是湿疹患者日常保健的一个重要方面。李刚介绍,由于湿疹属于过敏性病症,患者平时应尽量减少食用辛辣等刺激性、牛羊肉等大温大热的食品。

不过,由于湿疹病因以

查清,不宜盲目忌口。史克实表示,很多可能是过敏原的食品有丰富的营养成分,摄入过少会对身体免疫系统产生影响,因此患者不应该盲目忌口,而应该根据自己具体状况选择有针对性的忌口食品。“比如我曾经就碰到一位患者,吃虾皮就会加重湿疹,吃虾却没事儿。”

手部湿疹,在四五十岁的家庭主妇中非常常见。

“她们常年做大量的家务,经常接触不同种类的洗

涤剂,双手容易患有湿疹,主要表现为肥厚性瘙痒、红斑等症状。”史克实说,“对于她们来说,应该尽量用清水洗手,避免过多接触肥皂、洗洁精、沐浴液等洗涤用品。”

此外,司晓青也提醒广大女性市民,即使只用清水,过于频繁洗手也容易造成一定的过敏反应,引起湿疹等皮肤病,因此,洗手次数要适度。

同时,湿疹是一种“喜凉不喜热”的皮肤病,保持皮肤的凉

爽舒适非常重要。司晓青说,湿疹常伴有瘙痒症状,一些患者感觉到痒了就喜欢用热水烫,感觉能缓解,这是一个误区,热烫只是暂时压住了痒的感觉,但是对湿疹却是一种不良刺激,过后加剧症状。

“湿疹防不胜防,现在马上就要到春天了,空气中的花粉、尘螨等都会大量增加,容易诱发湿疹。有湿疹体质的市民就要多加注意,尽量避免接触过敏性物质。”李刚说。

多知道>> 手足湿疹和手足癣不是一个事

“湿疹是一种常见的皮肤病,来就诊的患者可占皮肤科门诊量的一半。”司晓青告诉记者,湿疹很容易和其他疾病混淆,比如手足癣、接触性皮炎等,出现把湿疹当皮炎开药等混淆情况并不少见,如不能准确诊断而随意抹药会延误治疗。

司晓青详细列举了手足湿疹与手足癣、急性湿疹与急性接触性皮炎的症状差异:(见附表)

表1 手足湿疹和手足癣的比较

	手足湿疹	手足癣
好发部位	手背、足背	手掌、足底、手指和脚趾间
皮损形态	多种形态、易渗出、对称分布	水疱、领圈状脱屑,常单发而不对称
皮损境界	清楚	清楚
指甲	较少出现病变	常伴随指甲增厚、污秽、脱落
真菌检验	阴性	阳性

表2 急性湿疹和急性接触性皮炎的比较

	急性湿疹	急性接触性皮炎
病因	复杂,多属于内因,不易查清	多属外因,有接触史
好发部位	任何部位	主要在接触部位
皮损形态	对称分布,无大疱及坏死,炎症较轻	单一形态,可有大疱及坏死,炎症较重
皮损境界	不清楚	清楚
病症表现	瘙痒,一般不痛	瘙痒、灼热或疼痛
病程	较长,易复发	较短,去除病因后迅速自愈,不接触过敏原不复发

般在宝宝刚出生时发病,这是宝宝长期在母体内单一环境下生存,出生以后接触到复杂的外界环境出现的适应过程,家长可以不必担心。

“另一种婴幼儿湿疹也可称为特异性皮炎,一般是有遗传性过敏家族史,例如父母可能患有哮喘等,表现为先是皮肤出水,然后会异常干燥瘙痒,甚至破裂,一般在婴儿出生1个月以后出现,一直到青春期后身体皮脂分泌正常后有所好转。”史克实说。

史克实表示,对患湿疹

的宝宝,护理非常关键,最重要的就是保湿,要使用保湿性的润肤剂,由于湿疹儿童非常容易过敏,对于润肤剂的选用可一点点尝试,最后选出适用的润肤剂。

在日常护理中,家长还应注意以下几点:留意寻找、确定过敏原,远离过敏原;让孩子多接触外界环境,可以逐渐脱敏;不要过分捂宝宝,贴身衣物选择透气性好、吸湿性强的纯棉制品;洗澡水不要过热;使用婴幼儿专用沐浴露。

《病榻札记》:讲出您的医疗故事,帮助更多的人从中有所感悟。
《医人说医》:医务工作者说与医疗有关的事,尽在《医人说医》!
《我来帮您问》:架起与名医名家沟通的桥梁,为您的健康支招。
来稿请洽:qlshengming@163.com。一经利用,稿酬从优。

病榻札记

病房里的歌声

韩振军

“大河向东流哇,天上的星星参北斗哇……路见不平一声吼哇,该出手时就出手哇……风风火火闯九州哇……”

一阵子含糊不清的,夹杂着“喔!啊!”之类的歌声传来时,人们都被吵醒,可就像事先已经商量好了,大家不但不生气,反倒还带着唉声叹气的同情。“唉,可遭了罪啦!”一个来医院陪护老公的大姐更是长长地叹口气,接着就跟我念起来。

唱歌的男人今年四十多岁,家住菏泽农村,住院前在一个石灰厂上班。那天灰窑坍塌被埋在里面,救出来时人已经快不行了,在县医院做了简单的处理,连夜送来省城。经过半年多的抢救性治疗,总算保住一条命,可全身大部分肌肉已经坏死,筋骨严重变形,要想下床,必须做强制性的康复理疗。给男人做理疗的是个年轻力壮的实习医生,一天要做四五次,每一次都累得大汗淋漓。已经长就的筋骨被一个年轻力壮的小伙子硬生生地搬过来,想想都让人后怕。

几天下来,我发现男人唱的都是些节拍紧凑、高亢有力的歌曲,不仅做理疗时唱,躺床上没事干的时候也经常唱。只是那种腔调大多都不像在唱歌,更像是在哭。也真是的,刚出事时已经被烧得失去了知觉,可这时候全身的神经都已经恢复,做康复理疗又不允许打麻药。除了肉体上的疼痛,在他那张面目全非的脸上,有时还能看到一种惊恐,这种惊恐来自于那个陪护的女人,女人冷漠的目光和大声训斥,立刻会让男人把急躁的叫喊声改成歌声。唉,一个拖家带口,曾经生龙活虎的大男人,一躺就是半年多,这期间还要遭受病痛的折磨和妻子的冷眼,不得已来用歌声麻醉自己,那种非人的滋味的确是需要很大的忍耐力和承受力的。医院里有着太多生活在这种痛苦中的男人,也有着太多或烦躁或迷茫却一直在操劳着的女人。

相较于挣扎在病痛和困苦中的男人,我的病床生活就显得轻松多了。有那么几天,甚至还很自私地感觉到“住院也是一种幸福”!这种幸福的感觉来自于领导、同事、朋友、亲戚、妻子和儿子。

被烫伤的那天,部门领导在第一时间赶到,跑前跑后地帮着办理住院手续,还安排了专人不分昼夜地轮流陪护;单位领导和同事们陆续到医院探望;家住附近的朋友执意把亲手做的饭菜送到医院去;辗转得到消息的侄子硬是从百公里以外的大学赶过来;妻子每天都在家和医院之间来回跑;儿子更是心疼得坐立不安,偷偷地掉眼泪。

短短几天的病房生活,小小的一点烫伤,让我切切实实地感受到了那些曾经被忽略掉的友情和亲情。一大堆的感动,让我在短时间内没办法回报,除了真诚地道几声“谢谢”,也只有珍惜生活,努力工作,才是对单位和亲人们最好的报答。

出院以来的这半年,还会经常想起那个用歌声释放疼痛和恐惧的男人,也不知道他现在怎么样了。可不管怎么样,毕竟人还活着,只要有活下去的勇气,就有生活的希望,就会挺到站起来的那一天。也许只有经历过一场大病的人,才知道生命的可贵,和那些正跟生命做着抗争的人相比,我们这些健健康康的人,还有什么理由不好好地珍惜每一天呢?