

七成人皮肤亚健康 浑身痒预示很多病

痒比疼让人更闹心

“痒”，每个人都经历过，有时它让人笑，有时却让人欲哭无泪。100多年前，美国心理学家斯坦利·霍尔和亚瑟·阿林第一次给“痒”做了定义。痒可以分为两种：一种是“高兴的痒”，由对脚底、腋窝等敏感部位刺激产生，伴随着止不住的大笑，父母与婴儿初次建立亲密关系，就是通过这种痒进行的；另一种则是“恼人的痒”，感觉是有小东西在皮肤上爬过，人们会忍不住通过抓挠来止痒，蚊虫叮咬、皮肤干燥、真菌感染、心脑血管疾病等都会带来这种痒。

有研究指出，痒是比疼更让人难以忍受的感觉。有时痒能持续几个小时，让人浑身不自在，甚至辗转难眠。当“恼人的痒”频繁造访时，就是在给健康敲警钟了。

“痒痒病”困扰很多人

据记者调查，有超过七成人在生活中出现过不明原因的皮肤痒，其中老年人皮肤痒更高达九成；有六成人表示“痒的不厉害就不会去管”，有三成人会“自己想办法止痒”（如使用药物），仅一成人会在“皮肤痒后到医院找出原因”；年轻白领因生活习惯、工作压力等，皮肤问题的出现明显呈上升趋势；儿童因为大多无法正确表达，皮肤痒后很难找到原因。

28岁的莫莉最近就老觉得身上莫名其妙的痒，皮肤发干，大腿、小腿等部位甚至出现干裂、疼痛的症状，常会被挠出抓痕。莫莉说，这种不明原因的“痒痒病”时而发作，时而消失，让她很是苦恼。刘大妈更是深有感触，“好多老年人都有身上痒的毛病，就像洗澡没洗干净似的，到了冬天尤其难受。”刘大妈说，大多数人都忍着，也会一起交流止痒偏方。

北京大学第一医院皮肤科副主任医师杨淑霞表示，入冬以来，因皮肤痒而来院就诊的患者络绎不绝。“一些患者忍不住痒而不断搔抓，皮肤上已经出现抓痕、血痂、色素沉着等继发损害。还有部分患者

由于在面部、腋窝和大腿根等皮肤很薄的地方使用了激素类药物，造成了皮肤萎缩、毛细血管扩张和继发性感染等损坏。”

世界卫生组织的一项调查显示，在黄种人中，皮肤处于健康状态的不到10%，处于病态的超过20%，处于亚健康状态者高达70%。痒痒感是80%的皮肤病患者在陈述自我感觉时，最先描述的感受。“来医院寻求医生帮助的毕竟是一少部分，很多人还是选择忍，或者根本没把痒当回事。”杨淑霞说。

衰老、过敏

糖尿病都会让人痒

美国明尼苏达大学神经科学教授格伦·吉斯勒说：“在专门研究了几十年关于‘痒’的课题后，我们发现让人们感觉到痒的原因至少有五十多种，最主要的可以归纳为以下几个原因。”

单纯皮肤问题。“因为皮肤自身问题而感觉到痒有两种情况。”格伦·吉斯勒说。一种是没有原发性的皮肤损伤，多半是由于皮肤缺少水分而引起的。就像现在处在干燥的冬季，很多人会觉得皮肤干痒、脱皮。另一种是皮肤本身就“痒”了，皮炎、湿疹、牛皮癣等皮肤疾病大多都



图新华社

伴随着痒痒。

中老年人皮肤退化。中老年人因为皮肤萎缩变薄，含水量降低，皮脂腺及汗腺分泌减少，使皮肤失去润滑保护作用而显得干燥。在寒冷的季节，干燥的气候又使皮肤粗糙，甚至表皮脱落，使皮内神经末梢更容易受刺激而发病。老年人身体痒多是这个原因。

过敏。华中科技大学同济医学

院附属武汉同济医院变态反应科主任医师刘光辉教授说：“临床上变态反应科就诊的病人，1/3有皮肤痒的症状。”对饮食、花粉、尘螨等过敏，接触某些化学制剂，都有可能引起过敏，从而使皮肤感觉到痒。这类痒，一般在停止接触过敏原后就会好转。

妇科炎症。女性如果发现外阴部瘙痒，要特别检查是否有滴虫、白色念珠菌感染等妇科炎症。调查显示，73%的女性在经期会觉得局部皮肤痒痒，可能与卫生巾质量不佳或衣物过于紧身有关。

情绪紧张。抑郁、紧张、烦躁等不良情绪都有可能造成局部或全身皮肤痒痒。B族维生素缺乏也容易引起皮肤痒痒。

肝胆疾病。北京中医药大学附属东方医院消化内科副主任医师胡立明说：“许多系统性疾病也会引起皮肤痒痒。”有研究显示，大约有40%—60%的肝胆疾病患者，在肝部不适、肝功能异常以及黄疸出现的时候就会出现皮肤痒痒。

糖尿病。糖尿病人皮肤痒痒的发生率高达15%—35%，约有10%的早期患者会出现全身性或局部性的皮肤痒痒，而且比较顽固，外阴或肛门部症状最严重。

甲状腺功能异常。不管是甲状腺功能亢进或减退，都可能出现皮肤痒痒的情况，但甲亢所致的痒痒多发展缓慢，皮肤多干燥，在冬季会加重。

恶性肿瘤。某些肿瘤发生时伴有皮肤痒痒，如淋巴系统、胃、肠、肝、卵巢和前列腺癌等。这种由肿瘤引起的痒大多较顽固，如果你的身体出现长时间无原因的痒痒就需要引起重视了。

六招赶走秋冬痒痒

如果发现身上不明原因的痒，

应该怎么做呢？刘光辉教授说，首先要辨别是否是接触了某些过敏原而产生的过敏现象。其次应该去皮肤科排除皮肤本身的问题，看看皮肤是否本身就“痒”了。最后，如果因其他疾病发生皮肤痒痒，应该及时针对病根展开治疗。

“在弄清原因之前，一定不要过于频繁地使用清洁性过强的碱性香皂，在医生的指导下使用激素类药物。”杨淑霞强调。在秋冬季节，人们身体的痒更多是由于皮肤缺乏水分造成的，特别是中老年人。如果是轻微的痒，不妨试试这几招：

不必每天洗澡。在秋冬季节可以不必每天洗澡，特别是中老年人。洗澡水温在40摄氏度左右即可，不宜过高。每次洗5—10分钟就可以。最好选择中性和弱酸性的沐浴液，甚至不使用沐浴液。

先擦润肤液再擦干身体。在浴后皮肤没有干透的情况下擦润肤液，能够使水分和营养更充分地被吸收。

养一缸金鱼给房间补水。在身体允许的情况下将暖气调低几度，用加湿器或养一缸金鱼来为房间补水，能减少因温度过高、空气干燥引发的皮肤痒痒。

选择纯棉的贴身衣物。柔软、少刺激的衣物可以避免痒痒进一步扩散，增加透气性，与皮肤接触后不会引起过敏。

隔夜茶水有效止痒。用温热的隔夜茶洗头或擦身，茶中所含有的氟可以迅速止痒，同时还能起到防治湿疹的功效。

多吃润肺生津的食物。冬季多喝水，多吃蔬菜水果和豆制品，能减少体内水分流失。还可吃些润肺生津的食物，如梨、百合、大枣、莲子、银耳等，不吃或少吃辛辣食物。富含维生素A、B族的食物也要多吃。

“卫生间的革命”系列科普之四

洗立洁磁化水洁身器免费使用7天

为回报广大读者的支持与厚爱，齐鲁晚报《今日健康》专刊、洗立洁磁化水洁身器共同推出答谢读者活动，在11月5日至12月5日期间，可享受以下答谢优惠：

一、《齐鲁晚报》读者，可免费试用洗立洁7天，亲身体验产品的使用效果，试用期间没有任何费用。读者预约试用，免费上门安装。

二、读者购买洗立洁，在市场价3280元基础上优惠800元，同时可以参加以下任意一项惠民活动：

- 1、赠送一份2011全年《齐鲁晚报》和超值礼品。
- 2、“赠送马桶”，如果读者家中马桶的尺寸不合适，只需加100元，即可获得价值980元的品牌节水马桶。
- 3、“以旧换新”，读者家中现在使用的任何品牌洁身器，每台旧洁身器可折价300元。

活动咨询：96706706

便后用纸擦，陋习太可怕人的臀部是隐私部位，为避免“走光”整天包得密不透风，加上肛周皮肤富含脂肪、汗腺和皮脂腺，会不停地分泌汗液、油脂，造成下身潮湿多汗，形成细菌、病菌的天然温床，肛周每条皱褶里潜伏着数千个病菌和寄生虫卵。

便后用卫生纸擦，根本不能把残留粪便清理干净，而且擦得越用力，越是将粪便残渣留在深处，细菌病菌就会肆意繁殖，很容易引起痔疮、便秘、妇科病等疾病，所以每天用流动的干净的磁化水，把臀部及女性外阴冲洗干净，疾病就会远离你。

便后水冲洗，痔疮、便秘远离你洗立洁磁化水洁身器，又叫智能便后清洗器，它是装在卫生间马桶上

的，专门为便后清洗臀部和女性外阴的高科技健康产品。特别是独家采用了国家863计划科研成果——稀土钕铁硼永磁体，永久磁化处理流水，把硬度大的水质改造成细腻柔软、洁净清澈、无菌无毒的活性水，并具有杀菌消炎、止痛止痒的作用。

每次便后，使用洗立洁专有的流动、干净、接近人体体温37度的磁化水自动冲洗，彻底把肛周清洗干净，防止细菌病菌侵入，杜绝疾病的发生和发展。同时洗立洁自主研发的喷射技术，以聚合水柱直接进入直肠内，起到灌肠的作用，软化硬便宿便，激发便意，使便秘患者顺畅排便。再配合强弱水流交替的“按摩”喷射技术，促进肛周血液循环，磁化水对痔疮进行杀菌消炎、止



痛止痒，帮助创伤面恢复愈合，从而摆脱痔疮的困扰。

肛肠专家指出：洗立洁特别适合痔疮、便秘、妇科病人使用，可以帮助你尽快恢复健康。没有疾病的人士，可起到预防保健的作用，尤其是孕妇、产妇，更应该使用，所以对于老百姓来说，都应该使用。

●小知识

顾头不顾“腚”的误区

洗立洁形象大使、著名表演艺术家李嘉存老师表示：“以前我代言的牙膏广告‘牙好胃口就好，吃嘛嘛香，身体倍儿棒’，其实这个观点已经落伍了。只关心‘进口’卫生，而忽视‘出口’的卫生，身体就不会健康！我们身体每一个部位都很重要，哪一个器官被感染了病，哪个部位受了伤，我们都会不舒服，都会很痛苦。所以我们只有把全身的卫生都做好，才能干干净净，健健康康，身体才能倍儿棒！”

顾头不顾“腚”，是大多

数人的卫生误区，是陈旧的卫生陋习所致，所以我们必须解决肛周的干净，才能做到真正的干净，身体才能真正的健康！顾头又顾“腚”，对于大多数人来说，刻不容缓！

●读者答疑

高新区读者杜先生咨询：我去年做了痔疮手术，但是效果不是很好，用洗立洁能有帮助吗？

答：痔疮患者及手术后恢复期都适合使用，洗立洁能够帮助术后尽快恢复，预防痔疮等肛肠疾病的复发，效果非常明显。早用洗立洁，做好预防，就可避免“挨一刀”。

●有奖问答：洗立洁专利磁化水有什么作用？

热烈祝贺：历下区雷女士获得上周幸运大奖，奖品是价值3280元的洗立洁一台。身份证：3701041957****223 请获得参与奖的读者，等候电话通知：领奖时间与地点。

洗立洁健康专线：96706706 幸运大奖等着你！

失眠有了新疗法

耳根一抹睡好觉

中国国家知识产权局官方网站，2008年7月16日公告：百乐士量子乳治疗失眠获国家发明专利，如下：“本发明提供的涂敷剂疗效显著，可达到或优于目前各种治疗失眠药物的疗效。且安全可靠，使用方便；每晚睡前一小时涂抹，此时上床可迅速入睡。不影响睡眠结构，是一种近乎理想的治疗失眠的涂敷剂。”该技术18次为一个调理周期，开始阶段睡前一个小时

耳根一抹即可入睡，随后三五天，或七八天，睡不着就抹一抹。由于失眠者长期缺乏，第二天人会感到有嗜睡、头昏现象，一般三五次后即可消失，18次失眠即可调理正常。

详细使用方法咨询：86559295(市内免费送货)

目前我市大观园舜天、华东药行、解放桥、甸柳庄泉城大药房、花园路四世堂药店、长清华东药行及章丘济德堂药店都引进了百乐士睡眠乳。

权威机构最新调查显示

住房压力成心灵“首杀”

中国人历来有“居者有其屋”的传统观念。因此，在房价飞涨的今天，许多人仍不惜背负沉重的贷款，当上“房奴”。近日，由中国医师协会、中国医院协会、北京市健康保障协会联合发布的一项调查指出，“房奴”人群普遍处于亚健康状态，其中三大健康隐忧凸显。

负面情绪折磨人。调查显示，“房奴”呈年轻化趋势，26—30岁成我国购房主力。在接受调查的人中，仅20%的购房者表示开心，18.8%的人认为心态没有变化。61.3%的人则备受焦虑、恐惧、抑郁、易怒、暴躁等负面情绪的折磨。对此，专家表示，房贷更使人有很强的危机感，高额的账单让人精神紧绷。

北京房奴睡眠最差。调查显示，近五成购房者每月平均有5天，睡眠少于5小时。在参与调查的城市中，北京、上海、广州、深圳、杭州的城市居民受住房困扰、工作及生活压力较大、睡眠较差。北京“房奴”睡眠失调比例最高。专家说，每晚睡眠不足4小时的成年人，其死亡率比每晚能睡七八个小时的人高1倍。房奴压力大，要通过多锻炼、多放松，来提高睡眠质量。

油炸食品、盐腌食品吃坏身体。“在过去一周内，下列食品有哪些您吃过3次以上”，排名依次是油炸食品、盐腌食品、甜食、方便面等。这些不良饮食使“房奴”们更易出现胃病、肥胖和消化性溃疡等疾病。