



入冬以来的几次降温后，生冻疮的人多了起来。近日，记者从省城各大医院了解到，陆续有冻疮患者前往医院就诊，有人手指肿得像萝卜，有人大腿外侧生出巴掌大红肿。皮肤科专家说，生冻疮的人大多血液循环不好，易反复发作，预防冻疮要注意保暖和健身。

# 血液循环不好易导致冻疮

本报记者 王小蒙

## 40岁鱼贩，手指肿成小萝卜

今年40岁的陈先生，在省城一家水产批发市场，长期卖活鱼，双手不可避免地总是接触凉水。近日，他发现手上长了几个冻疮硬疙瘩，手指又红又肿。开始他没在意，过了几天，他的双手手指均长出了冻疮，且肿得像胡萝卜一样。

“又痒又疼，还不敢使劲抓，抹了药膏也不见好。”陈先生说，之前每年冬天和开春后就会长冻疮，今年看着天还暖和，就没太注意保暖，没想到

冻疮又复发了。

连日来，记者从省城各大医院了解到，入冬以来的几次大幅降温，使得冻疮患者也渐渐多了起来。“已经连续接诊了好几个，其中有一位27岁的建筑工，手部红肿结痂。而大多数冻疮患者并不来医院就诊，就自己抹药膏。”

济南市第三人民医院皮肤科主任医师王树村说，长期在户外工作的人，因为皮肤暴露在外最容易长冻疮。另外

像户外活动较多的儿童和不注意保暖的成年女性，也是冻疮高发人群。

其实，冻疮不仅户外工作人员高发，长时间待在室内的也不能大意。前段时间突然降温，市民刘女士的手上就生了冻疮。“这几年一直生冻疮，所以外出都戴着手套，没想到还是没逃过。”就诊后医生告诉她，由于洗衣服、洗菜等双手总是接触水，皮肤长期处于潮湿的环境中，她的冻疮才反复发作。

## 冻疮“有记忆”，长过的地方易复发

王树村介绍，初冬至早春是冻疮易发的季节。“身体的外露部位和离心脏较远的肢体末端，如耳、鼻、手、脚等，没有做好保暖，天冷的时候很容易生冻疮。”

每年快要入冬的时候，市民黄先生都格外紧张，因为冻疮似乎格外“偏爱”他。“从小到大几乎年年长冻疮，手、脚趾、脚后跟、耳朵都深受其害，痒得厉害。”黄先生说，小时候是因为家里冷而生冻疮，工作以后家里有暖气了，可是冻疮还是时不时来犯。而他发现，身边的人都不会

被冻伤，即使老年人那么怕冷也没事，难道冻疮真的一长三年？

对此，济南市皮肤病防治院皮肤科副主任医师史克实说，冻疮确实“偏爱”一些体质较差，尤其是血液循环不好的人。“这些人可能久坐不动，容易导致血液循环相对较差；另外，室内外温差悬殊较大，冷热交替太快，血液循环状况不好的人一下子适应不了，末梢的血供瞬间就容易出问题，反复之后这些部位就会长出冻疮。”

同时黄先生也发现，冻疮仿佛

“有记忆”，往年生过冻疮的部位，来年最易复发。对此史克实说，生过冻疮的地方，天气变暖后看似表面已经痊愈，但实际上血管壁已损伤。

王树村说，如果受冻时间比较长，局部组织还会出现缺氧，细胞受损也会比较严重。长时间的寒冷使小动脉收缩，时间长了之后血管麻痹而扩张，静脉就会淤血，局部血液循环不良，毛细血管渗透性增强，血浆渗出来跑到组织间隙里去，进而发病。

## 寒冬穿裙装，年轻女孩大腿外侧受冻

其实，冻疮并不是直接接触寒冷才会引起，穿得少也可能导致冻疮。尤其是像一些冬天爱穿裙子的年轻女孩，腿部不注意保暖，大腿外侧也容易生冻疮。“有位20岁的姑娘大腿上起了半个手掌大的紫红色斑块。”王树村说。

不过，冻疮虽然易复发，但注意防护也能去根。史克实说，对付冻疮关键在于预防，而且是越早越好。如果等冻疮发作以后，才想起保暖防寒或上医院治疗，则是舍本逐末。“要提前做好防寒保暖，寒冷环境下工作时间不宜过长，对手、足、耳、鼻

等暴露部位应予以保护。不过不要穿过紧的、不透气的靴子，像过膝靴和雪地靴，虽然看着暖和但其实并不利于血液循环。”史克实说。

同时专家提醒，受寒之后也要尽快回到温暖环境中，不过也不要急于泡热水澡或烤火，这会使收缩的毛细血管突然放松扩张，局部血液循环立刻淤滞，很快就会形成冻疮。可以先按摩受寒最重的肢端，比如手外露者可以拍拍手，反复搓揉手指和手掌，帮助局部血液循环，待肢端麻木的感觉消失以后，再用温水毛巾短暂地敷一下。

而冻疮也不能直接用过烫热水浸泡，应该先用温水然后再慢慢提高水温。此外，做好易患部位的清洁工作，也能有效防止冻疮的发生。“在寒冷的冬天，多加强体育锻炼也能促进血液循环，增强心肌的供血能力，提高人体免疫力。”王树村说，

专家建议，对于已经生长的冻疮，若硬结块已破溃，可用红霉素软膏等涂擦且包扎。若冻疮仅为硬结块、未破溃，可用酒精擦洗。另外，不要轻易尝试偏方，以免形成刺激性接触皮炎。



养生堂 本期堂主:周霞

周霞，医学博士，副主任医师，副教授，国家二级心理咨询师。国家临床重点专科山东中医药大学第二附属医院康复中心中风眩晕方向学术带头人。主攻中风、眩晕、头痛等疑难杂病的中西医结合诊疗及康复。主持国家级科研项目5项，省级以上科研项目多项，出版专著5部，发表论文30余篇，获国家发明专利2项。为了方便读者与堂主交流，特公布周霞医生空中医援在线QQ/微信号:329047252，有问必复，验证请标注齐鲁晚报读者。

## 如何应对十面“霾”伏

近日，一场雾霾笼罩了我国北方许多地区，一时间人人谈霾色变，雾霾成为了人们当前最关注的话题。我们今天就来谈谈，何为雾霾，如何在雾霾天气下减少对身体损害。

雾霾是雾和霾的统称，是一种天气现象。霾是指空气中的灰尘、硫酸、硝酸、有机碳氢化合物等大量极细微的干尘粒子均匀地浮游在空中，使空气浑浊，视野模糊并导致能见度恶化，如果水平能见度小于10000米时，将这种非水成物组成的气溶胶系统造成的视程障碍称为霾。当水汽凝结加剧、空气湿度增大时，霾就会转化为雾。近些年来，随着空气质量的不断恶化，雾霾现象出现频率越来越高，中国不少地区把霾现象并入雾一起作为灾害性天气预警预报，即PM2.5及空气质量指数(AQI)预报。PM2.5即环境空气中空气动力学当量直径小于等于2.5微米的颗粒物。

PM2.5粒径小，面积大，活性强，易附带有毒、有害物质(例如，重金属、微生物等)，且在大气中的停留时间长、输送距离远，因此对人体健康危害大。雾霾会导致呼吸、心血管、血液、生殖等系统的疾病，引起诸如咽喉炎、肺气肿、哮喘、鼻炎、支气管炎等炎症，长期处于这种环境还会诱发肺癌、心脏病、男性不育等。

那么，怎样才能最大程度地避免雾霾对人体的损害呢？三个小妙招助您防霾。

1. 雾霾期间应尽量避免室外活动，外出时佩戴防雾霾口罩，室内安装空气净化器等。《黄帝内经》之“素问·上古天真论”篇讲到，“虚邪贼风，避之有时”，对于雾霾这种外邪我们首先应当尽量远离，尤其是老人小孩等抵抗力差的人群，这样才能防患于未然。

2. 增强自身抗病能力，中医认为：“正气存内，邪不可干”。同样的天气，最近儿子班里有一小半的孩子生病请假，而我的孩子未因感冒发热缺一节课。体质的强壮要归结于他每天一小时跆拳道练习，无论春夏寒暑，从不间断。体质弱的人也可以服用一些扶助正气的方药，如玉屏风散等，同时规律作息，适当进行室内锻炼，保持心情愉快。抵抗力强才可以帮助我们抵抗雾霾的侵袭。

3. 雾霾先从口鼻而入，以传于肺，肺为娇脏，易于感受外邪侵袭而患病。冬季气候干燥，霾又是可吸入的颗粒，为燥邪致病，燥邪易伤肺，平时我们可以选用一些养阴清肺、祛痰止咳的中药代茶饮，如石斛、麦冬、沙参、桔梗等。中成药如养阴清肺丸、百合固金丸等。饮食上注意清淡，多吃瓜果蔬菜，少吃辛辣食物，多饮水，促进体内废物代谢。