

秋季“牛皮癣”易发

医生:科学预防 不必焦虑

今天是第21个“世界银屑病日”,今年的主题为“心相印 爱无银”,旨在唤起社会各界对这一特殊群体的关爱与关注。银屑病俗称“牛皮癣”,是一种常见的慢性炎症性皮肤病,随着气候节气的变化,尤其是到了秋季早晚温差明显的季节,它总会趁虚而入。
□融媒体记者 张绍坤

难言之隐惹烦恼

刘先生今年40多岁,最近他身上出现红斑鳞屑,瘙痒明显,双手、双脚都出现了大片红斑脱屑。

这难言之隐不仅让刘先生感到身体上的不适,也给他带来了很大的心理负担。刘先生看过几家医院,医生的意见却各不相同。有说湿疹的,有说脱癣的,甚至有人怀疑他感染了梅毒,化验检查做了一大堆,用的药物也五花八门,最终还是没有明确诊断。刘先生最后来到泉州市皮肤院防治院皮肤科门诊,经过检查,诊断为银屑病。经过针对性的治疗,他的皮疹逐渐消退。

“银屑病是一种慢性炎症性皮肤病。”泉州市皮肤院防治院中医皮肤科副主任医师林俊杰介绍,最新数据显示,目前银屑病在我国的发病率约为0.47%,患者人数超过650万,相当于每200人中就有一人患有银屑病。它的发病原因较为复杂,目前认为与遗传、免疫、环境等多种因素有关。

林俊杰说,银屑病俗称“牛皮癣”,容易复发,不仅给患者带来身体上的

痛苦,更在心理上投下沉重的阴影,许多患者因为外貌的变化而受到歧视和误解。

不会传染 不必焦虑

“银屑病复发,很多患者最先出现的症状是感冒、发烧。”林俊杰表示,银屑病发病后,还会出现不同程度的皮损,可能会有大小不等的丘疹、红斑,患处的表面会覆盖着银白色鳞屑等。

从症状表现来看,这些红斑大小不一,形状各异,有的呈点滴状,有的则融合成片。鳞屑层层堆积,轻轻刮去鳞屑,会露出一层淡红色的半透明薄膜,再刮薄膜,可能会出现点状出血现象。这些症状不仅影响患者的外貌美观,还可能伴随着瘙痒、疼痛等不适,给患者的日常生活带来极大的困扰。

部分银屑病患者因害怕把病传染给别人,不愿意出门,不敢与他人接触。然而,银屑病并不是传染病,没有任何传染性。即使是密切接触,也不会传染给他人。因此,银屑病患者不必过度焦虑、紧张,也无需抑郁、自卑,应该保持良好的心态,增强战胜疾病的意志和信心。



银屑病

银屑病俗称“牛皮癣”,反复发作难以根治。(CFP图)

预防复发这样做就行

尽管目前还没有根治银屑病的方法,但通过科学合理的治疗,可以有效地控制病情。治疗手段包括外用药物、内服药物、物理治疗和生物制剂等,患者应在医生的指导下,根据自身病情选择适合的治疗方案。同时,日常生活中应做好护理工作。

在皮肤护理方面,建议患者每日在涂药前洗澡,水温控制在35℃—39℃为宜,每次不超过15分钟,脱屑严重可适当增加洗澡频率。洗澡时应避免用力搓

澡,浴后用质地柔软的浴巾轻轻擦干,洗后及时涂抹保湿润肤乳液。

在饮食方面,避免食用辛辣、刺激性食物。饮食应以清淡低脂、高维生素、高热量、高蛋白为主,多吃蔬菜水果、谷物,注意膳食营养搭配。由于银屑病患者每天会有大量鳞屑脱落,导致大量蛋白质流失,因此应多补充蛋白质。

保持良好心态,积极面对疾病,避免过度焦虑和紧张。适度锻炼也很重要。患者可多外出散心,进行一些中等强度的体育锻炼,增强体质。平时外出时最好戴口罩,积极预防上呼吸道感染。皮肤瘙痒时可采取散步、听音乐、聊天等方式分散注意力。

爱吃油炸食品、喝碳酸饮料

13岁男生患上高血脂

提到高血脂症,大家首先想到的是成年人常见的“三高”——高血压、高血糖和高血脂,可能很难把高血脂症和儿童联系在一起。但实际上,高血脂症(即“高血脂”)已逐渐成为危害儿童健康的重大儿科内分泌疾病。最近,泉州市妇幼保健院·儿童医院内分泌科就收治了一名13岁的高甘油三酯血症性胰腺炎患者。医生提醒,保持健康的生活方式,是预防和治疗高血脂症的关键。
□融媒体记者 张绍坤

儿童高血脂症呈上升趋势

13岁的小兵(化名),平时嘴几乎都没闲着,尤其钟爱油炸食品和碳酸饮料,这让他成了一个小胖子。

近日,连续暴饮暴食后,小兵的身体开始发出警报。一开始,父母以为只是消化不良或胃不舒服,提醒他注意控制食量。可过了两天,小兵的小腹剧烈疼痛,还发生呕吐,家人赶紧把他送到泉州市妇幼保健院·儿童医院。

经过检查,小兵甘油三酯16.31mmol/L(正常值<2.3mmol/L),总胆固醇10.28mmol/L(正常值<5.17mmol/L),确诊为高甘油三酯血症性胰腺炎。

泉州市妇幼保健院·儿童医院内分泌科袁高品副主任医师介绍,高血脂症已成为危害儿童健康的重大儿科内分泌疾病。而在门诊,也经常有血脂异常儿童的就诊案例。

近年来,高血脂症在儿童群体中的发病率逐渐上升,已成为一种不容忽视的健康问题。《中国血脂管理指南(2023)》显示,我国儿童青少年血脂异常血症发生率呈上升趋势,检出率高达20.3%至28.5%。



过量饮用碳酸饮料对人体有多种危害(CFP图)

早期干预可延缓疾病进程

高血脂症,根据病因分为原发性和继发性两大类。

原发性血脂异常指遗传性脂质异常血症,是由于基因缺陷参与脂蛋白代谢或转运的酶、受体或载脂蛋白功能发生改变,相对比较常见的是家族性高胆固醇血症。继发性血脂异常指由不健康的生活方式、药物及一些全身性疾病引起,是儿童常见的脂质异常血症病

因,不健康的生活方式是导致儿童脂质异常血症的主要因素。

袁高品说,高血脂症患者多无明显不适,有的患者是偶然检查发现血脂异常,有的是皮肤黄瘤就诊时发现。而一旦出现严重的高甘油三酯血症,可能会导致反复的胰腺炎。

血脂异常是导致脑卒中、冠心病、心肌梗死、动脉粥样硬化性疾病的主要危险因素。因此,从7岁开始筛查血脂,对早期心血管病的发生有明显的预防作用。

饮食习惯“从娃娃抓起”

小兵的案例提醒我们,孩子的饮食习惯直接影响其健康。油炸食品、甜食、含糖饮料虽然美味,但在悄然中引发肥胖和血脂异常。保持健康的生活方式,是高血脂症预防和治疗的关键。

合理膳食是控制血脂的重要措施。日常生活中应限制油脂摄入量,减少高脂、高胆固醇、高糖、高钠及深加工食品的摄入。使用植物油替代动物油,尽量避免反式脂肪的摄入。同时,确保家人的饮食多样化,增加蔬菜、水果、杂粮及膳食纤维的摄入,以保证营养均衡。

除了饮食,规律的运动也是预防高血脂的关键。建议每周进行3—5次、每次不少于60分钟的有氧运动,如慢跑、游泳、快走、骑车等,每天看屏幕的时间应限制在2小时内。

医生提醒,血脂管理是一项终身事业,最根本的目的是减少冠心病、脑梗等动脉粥样硬化性疾病的发生,应从娃娃抓起。据悉,《中国血脂管理指南(2023)》新增了儿童青少年血脂筛查部分,该《指南》明确,血脂检测应列入小学、初中和高中体检的常规项目。

霜降时节 遵守养生四要

霜降是秋季的最后一个节气,是秋冬两个季节之间的过渡。霜降时节,万物毕成,毕入于戌,阳下入地,阴气始凝,天气渐寒始于霜降。泉州市中医院中医儿科负责人、副主任医师詹俊杰提醒,霜降时节注意早晚温差变化,衣物增减要适度,要做到防寒保暖,又不可过度发汗,以免耗伤阳气。同时,要做到以下四方面:

调整睡眠,早睡早起。《黄帝内经》有言:“早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应也,养收之道也。”对应霜降时节来说,此期昼短夜长,自然界阳气开始收敛、沉降,应调整睡眠,规律作息,早睡以顺应阴精的收藏,早起以顺应阳气的舒达。

省辛增酸,以养肝气。孙思邈在《药王千金方》中提到“秋七十二日省辛增酸,以养肝气”。秋季对应肺金,如过多食用辛辣食品导致肺金过旺,会损伤肝气。应增加酸味食物的摄入,如乌梅、山楂等,以酸味入肝来养肝。

滋阴润肺,缓解秋燥。霜降时节,秋燥愈加明显,燥易伤阴,容易出现口干、咽干、皮肤干燥、便秘等现象。此时可多食用南瓜、柿子、白萝卜、秋梨等滋阴润燥之品。也可在煲汤时加入百合、麦冬、沙参、玉竹等滋阴润肺的食材,以缓解秋燥。饮品方面,冬桑叶性寒味甘苦,入肺、肝经,有清肺润燥的功效,可以泡水代茶饮用。

健脾养胃,以养后天。霜降为秋末之节,五行属土,脾旺于四季之末,脾为人体后天之本,此时节适合健脾养胃,以养后天。调补当以平补、淡补为主,可以选择栗子、山药、红枣等调补脾胃之品,煮以汤类、粥类为佳。

霜降时节处于秋冬交替的阶段,气候变化大,容易导致疾病的发生。此时,可通过身体调理来提高抗病能力。艾灸是一种有效的调理方式,建议选择大椎穴、尺泽穴、足三里穴等进行艾灸。□融媒体记者 张绍坤



霜降过后,可考虑以酸养肝。(CFP图)

丰泽区成立 中医骨伤专科联盟

本报讯(融媒体记者张绍坤 通讯员庄小霞)近日,在丰泽区卫健局的支持和推动下,泉州市正骨医院与丰泽区基层医疗卫生机构共同签署中医骨伤专科联盟协议,签约仪式在正骨医院北峰院区举行。

泉州市正骨医院院长陈长贤表示,泉州市正骨医院骨伤专科联盟是深化公立医院改革、发挥医院专科优势,辐射和带动丰泽区医疗服务能力的重要举措。在未来的合作中,正骨医院将坚持“合作、融入、共赢”的原则,打造出一个具有示范意义的区域专科联盟,为推动丰泽区医疗卫生事业发展做出新的更大的贡献。

此次签约活动切实推动了泉州市正骨医院与丰泽区基层医疗卫生机构中医骨伤专科的规范化协同发展,接下来,该院将充分发挥医疗、人才、技术、管理等优势,结合各联盟单位的需求,提供技术帮扶、科研教学指导以及亚专科建设等方面的支持,实现资源共享、优势互补、共同发展,加快分级诊疗体系建设,满足群众就近看病的就医需求。

甲状旁腺肿瘤或导致骨质疏松



甲状旁腺功能异常也会引起骨质疏松(CFP图)

本报讯(融媒体记者张绍坤 通讯员黄芳)“谢谢你们,及时发现我的肿瘤,要不然我的背痛不知道还要多久才能治好。”近日,在第910医院甲乳外科病房里,70岁的李奶奶笑着说道。

前段时间,李奶奶在家中清理阳台时,不小心被墙角的撑衣杆砸中腰背部,虽然有些疼痛,但她心想可能过几天就好。可是十几天过去,疼痛不仅没有减轻,还影响睡眠,听别人讲可能是年纪大了骨质疏松,李奶奶开始吃钙片,但腰背部的疼痛还是没有好转,甚至走路和睡觉翻身都感到困难,于是她来到第910医院骨科就诊。

接诊医生发现李奶奶患有重度骨质疏松,并出现胸椎骨折。然而,抽血化验结果显示她的血钙2.99mmol/L,高于正常值,血钙升高却伴随骨质疏松,引起医生的注意。于是医生为她安排了甲状旁腺激素、甲状旁腺B超等检查,结果显示李奶奶甲状旁腺激素值明显高于正常范围,B超也显示异常,在综合评估后,医生决定为李奶奶先进行骨科手术,然后转至甲乳外科

治疗。

该院甲乳外科进一步检查,确定李奶奶血钙异常高并伴有骨质疏松的原因为颈部甲状旁腺肿瘤。经过手术切除肿瘤治疗后,李奶奶的血钙水平很快就下降了。经过一段时间的治疗,李奶奶明显感觉症状好转,出院时已经可以拄拐下床行走了。

据悉,甲状旁腺可以分泌甲状旁腺激素,肿瘤可导致甲状旁腺激素分泌过多,过多的甲状旁腺激素像勤劳的搬运工,不断把骨骼中的钙搬到血液中,加速骨骼破坏,升高血钙,久而久之,骨骼中的钙被掏空,就会呈现出骨质疏松症状。因此,如果患者出现不明原因的骨质疏松症状或持续骨痛、易骨折等症状,应及时到医院检查血钙并进行相关检查,做到早发现、早治疗。