

皮肤并非“越干净越好”，专家提醒——

# 把握“净”“润”平衡 远离冬季湿疹

近日，不少市民反映冬季皮肤干燥、瘙痒问题频发，甚至出现脱屑、泛红等症状。针对这一情况，记者走访了泉州市皮肤病防治院，专访了副主任医师林俊杰。

□融媒体记者 张沼婢

## 过度清洁 洗掉“天然屏障”

采访中，林医生分享了一个典型案例：“不久前，诊室来了位42岁的张女士，她一进门就诉苦，称自己皮肤一到秋冬就干得掉皮，痒得钻心，手臂上全是抓挠的血痕。”林医生回忆，经过详细询问得知，这位由于“爱干净”而频繁洗护的女士，竟是因为过度清洁，把自己“洗”出了干燥性湿疹。

据张女士讲述，她从小就格外注重卫生，进入秋冬季节总觉得皮肤易沾灰尘，便每天坚持热水洗澡，每次搓洗长达15分钟以上，且选用的多是强力去油、杀菌类清洁用品，洗后还会用磨砂膏打磨四肢。不仅如此，她还会频繁更换衣物与床单被套。

“我以为越干净越不容易生病，没想到反而越洗越痒。”张女士的丈夫在一旁补充说道。这让林医生更加明确了病因方向。“她丈夫也劝过张女士别洗这么勤、水温别太高，但张女士总觉得不洗干净不舒服，后

来因为瘙痒睡不着觉，皮肤状态越来越差。”林医生说道。

林俊杰告诉记者，经过检查发现，张女士的皮肤屏障已严重受损，手臂、小腿部位皮肤增厚、脱屑，泛红明显，最终确诊为干燥性湿疹。“这类因过度清洁引发的湿疹案例，每年秋冬季节我们都会接诊不少。”

为何过度清洁会诱发湿疹？林医生解释道：“很多人存在认知误区，觉得‘清洁越彻底，皮肤越健康’，而事实恰恰相反。人们的皮肤表面有一层由皮脂、汗液和微生物组成的‘皮脂膜’，它就像皮肤的‘保护屏障’，能锁住水分并抵御外界刺激。”他进一步说明，过度清洁尤其是用热水、强力清洁产品长时间搓洗，会破坏这层保护膜，导致皮肤水分快速流失，变得干燥、敏感。此时，外界轻微的刺激都可能引发炎症反应，出现瘙痒、红斑、脱屑等湿疹症状。



破坏了“皮脂膜”，皮肤容易变得干燥、敏感，外界的刺激容易引发炎症。(CFP 图)

## 温和洗润 守护皮肤健康

针对张女士的情况，林俊杰给出了“先修复屏障，再调整习惯”的治疗护理方案。他向记者介绍：“首先要停用磨砂膏、强力沐浴露等刺激性产品，改用温和的氨基酸类沐浴产品；其次要严格控制洗澡频率和时间，秋冬季节每周2—3次即可，每次时长不超过5分钟，水温保持在32—38℃。洗澡后3分钟内，趁皮肤微湿时全身涂抹含有神经酰胺、尿素成分的保湿霜，以有效修复皮肤屏障。”

林俊杰特别提醒市民，预防干燥性湿疹的核心在于“温和清洁+充分保

湿”。“秋冬气候干燥，皮肤本身就容易缺水，更要避免过度清洁。”他建议，日常洗澡以温水为宜，选择温和的清洁产品，部分皮肤干燥人群甚至仅用温水冲洗即可；衣物和床单优先选纯棉等透气材质，减少对皮肤的摩擦刺激。若已出现皮肤干燥、瘙痒症状，切勿用力搔抓，可及时涂抹保湿产品缓解，若症状持续加重，一定要及时就医，避免延误病情。

林俊杰强调：“皮肤的健康从来不是‘越干净越好’，而是要维持平衡状态。只有适度清洁、科学护理，才能让皮肤的‘保护屏障’完好，远离湿疹困扰。”

## 警惕检验指标异常

# 早筛早治 守护肠道健康

肠癌的早期发现，往往始于日常体检中那些容易被忽视的检验指标。联勤保障部队第910医院专家提醒，一次简单的粪便或血液检查，就可能为生命安全提供关键线索。了解肠癌相关的常见指标异常，有助于在年度体检后及时识别风险，采取科学应对措施。

## 基础筛查核心：粪便隐血试验

这是肠癌筛查的“第一道防线”。因肠道黏膜可能发生微小的破损出血，少量血液混入粪便中，肉眼难以察觉。该试验可检测出这种微量出血。若年度体检中发现粪便隐血结果持续阳性，需高度警惕肠道

病变，应进一步排查。

## 血液肿瘤标志物：辅助诊断与监测

**癌胚抗原(CEA)**：虽非肠癌特异指标，但约70%的肠癌患者可出现CEA升高。其数值动态变化有助于评估病情进展、疗效及监测复发。需注意，长期吸烟、结肠炎等良性疾病也可能导致其轻度升高，应结合其他检查综合判断。

**糖类抗原19-9(CA19-9)**：在肠癌中的阳性率约为40%—50%，临上常与CEA联合检测，可提高诊断准确性，尤其对监测肠癌肝转移有重要参考价值。

## 血常规与生化指标：揭示整体状况

**血常规**：肠癌导致的长期慢性失血，可造成铁流失，引发缺铁性贫血。体检报告可表现为血红蛋白、红细胞计数降低。对于不明原因的贫血，需考虑排查肠道肿瘤。

**生化检查**：肝功能异常可能提示肝转移可能；白蛋白降低则反映营养状况不佳，可能与肿瘤消耗或肠道吸收功能障碍有关。

## 关键提醒与行动建议>>>

指标异常≠确诊：检验指标升高也可

能与良性疾病有关，需通过肠镜、影像学检查(如腹部CT)进一步明确。

肠镜是“金标准”：它能直接观察肠道内部，并可取组织进行病理活检，最终明确诊断。

筛查建议：根据《中国结直肠癌筛查与早诊早治指南》，一般人群应从40岁起关注风险，50—75岁的中低风险人群建议定期筛查。有肠癌家族史、慢性肠炎、肠息肉病史者，更应定期进行专项筛查。

年度体检是健康管理的重要一环。关注上述化验指标的变化，结合专业医生的建议与必要的肠镜检查，做到早发现、早诊断、早治疗，是提升肠癌治愈率、守护肠道健康的关键。

□融媒体记者 张沼婢 通讯员 黄芳

13年“老关节”突发疼痛，原是假体松动惹的祸——

# 关节置换术后 别忘了“年检”

人工关节并非“一劳永逸”，随着植入时间推移，假体磨损、松动等问题可能悄然出现。专家提醒，关节置换术后的定期复查与科学保养至关重要，这直接关系到假体的使用寿命和患者的生活质量。

□融媒体记者 张沼婢 通讯员 赖欣煊



现现象，不料疼痛日益加剧，甚至影响日常行走。在家人的陪伴下，他专程来到人工关节保养门诊求治。

接诊的关节科医疗学科带头人龚志兵主任经过详细检查，精准锁定了病灶：问题出在人工关节上——假体发生了“松动”。

## 骨质溶解诱发“水土流失”

龚志兵解释，这是人工关节失效最常见的原因之一，医学上称为“颗粒

病”。由于假体中的聚乙烯材料长期磨损产生微小碎屑，这些碎屑会引发周围骨组织的炎症反应，导致骨质溶解。“就像水土流失一样，假体失去了稳固的支撑基础，自然会松动、疼痛，影响行走功能。”

影像检查显示，陈伯的关节假体周围已出现大范围骨溶解，手术难度较大。关节科团队为此进行了周密的术前讨论，准备了3D打印金属垫块、加强环、植骨材料等多种特殊翻修假体，以应对术中可能遇到的复杂情况。

经过精心准备，手术顺利完成。术中发现与术前判断一致，假体周围可见大量因骨溶解形成的黑色病灶组织。术后复查显示，新假体位置良好，陈伯的疼痛明显缓解，关节功能逐步恢复，术后三天已能下地行走。

## 精准翻修重启“无痛人生”

人工关节置换术后，随着使用年限增长，假体松动是常见的远期并发症。

松动主要分为两种类型：一是无菌性松动，主要由长期磨损产生的碎屑引发骨溶解所致；二是感染性松动，因细菌感染引起。两者可通过症状、血液检查(血常规、ESR、CRP)和影像学检查(X光、CT等)进行鉴别。统计数据表明，人工关节的使用时间越长，松动发生率越高。

“人工关节就像一辆车，长期行驶必须定期保养。”龚志兵形象地比喻道。为假

助更多患者科学维护关节健康，泉州市正骨医院设立了“人工关节保养门诊”，联合康复科、医学影像科等多学科团队，为患者建立终身随访档案，提供系统化、个性化的保养方案。

据悉，该门诊开设以来，已为近百名患者建立健康档案，关节翻修手术量同比增长13.5%。不少患者甚至专程从外地赶来。

## 五大要点共筑“关节健康”

保持手术部位清洁干燥：术后康复期应穿着棉质、宽松透气的衣物。如发现手术部位出现红肿、渗液等异常情况，应及时就医。

科学进行康复训练：在医生指导下循序渐进地进行功能锻炼。早期可进行踝泵运动、股四头肌等长收缩等简单活动，随恢复情况逐渐增加强度。

注意日常活动姿势：避免剧烈运动和重体力劳动，以延长假体使用寿命。髋关节置换术后尤应避免下蹲、坐矮凳、盘腿、跷二郎腿等易导致脱位的动作。

保持健康生活方式：加强营养，多摄入富含蛋白质、钙和维生素的食物，如鱼肉、蛋奶、新鲜蔬果等。控制体重减轻关节负担，戒烟限酒，注意保暖。

建立定期随访习惯：建议术后第一年内每3个月复查一次，之后每年至少复查一次。对于手术超过10年的患者，更应通过全面评估监测假体位置及周围骨组织、肌肉的状态。

## 忽视检查 “小瘤”或成“大患”

“肚子里好像有东西在悄悄长大……”两年前，林女士在体检中查出患有子宫肌瘤，但因当时体积较小，便未予重视。

近半年来，她明显感到下腹部隆起一个硬块，腹部凸起如揣了个小西瓜。两个月前她开始出现阴道不规则流血、经期延长等症状。10天前，49岁的她忧心忡忡地来到泉州医高专附属人民医院妇科就诊，检查结果令人震惊：一颗直径达20厘米的巨大肌瘤几乎占满整个盆腹腔，大小堪比一个标准排球。

考虑到肌瘤体积巨大、血供丰富且可能与周围组织粘连严重，经腹子宫全切术是稳妥的选择。手术由曾华彬主任医师和李招娣主治医师实施，术后林女士恢复良好，目前已顺利出院。

曾华彬介绍，子宫肌瘤是女性最常见的良性肿瘤，由子宫肌层细胞过度增生形成。林女士的情况警示大家，肌瘤虽多为良性，但若长期不监测，尤其在围绝经期激素波动的情况下，少数肌瘤可能迅速增大，带来严重健康隐患。

曾华彬提醒，即使无症状，育龄女性也应保持每年一次妇科检查和盆腔超声的习惯。一旦发现肌瘤，务必遵医嘱定期复查(通常间隔6—12个月)，监测其大小和变化。若出现月经改变、下腹包块、尿频、便秘、腹胀腹痛等症状，应及时就医。

□融媒体记者 张沼婢

## 睡眠障碍筛查 全国基地落户泉州

本报讯 (融媒体记者张沼婢)近日，泉州市第三医院举办“医疗机构睡眠门诊建设与管理专家共识巡讲”活动，并正式获授“全国睡眠障碍筛查基地”。

活动当天，南方医科大学南方医院张斌教授围绕睡眠门诊的建设与管理开展专题讲座，分享前沿理念与实践经验。厦门市仙岳医院专家就“多导睡眠图(PSG)在精神科的应用”进行深入讲解，阐释其在精神科诊疗中的重要价值。此次活动有助于提升医院睡眠障碍的专科诊疗水平，推动区域睡眠医学规范化发展。

同日，医院专家团队走进丰泽区东湖街道圣湖小区，开展“优质睡眠万里行”公益活动。专家们为社区居民提供睡眠健康咨询与初步筛查，并针对不同睡眠问题给予个性化指导，包括作息调整、环境改善、运动与心态调节等建议，对疑似睡眠障碍者提出进一步诊疗方案。此外，现场还通过设立科普展板、发放宣传手册等形式，广泛普及睡眠障碍相关知识，增强居民对睡眠健康的重视。活动受到居民一致好评，有效提升了社区健康意识。

今后，泉州市第三医院将继续秉承“健康中国”战略，持续加强睡眠专科能力建设，为公众提供更加规范、精准、高效的睡眠健康服务。

## 慢点吃 好处多

现代生活节奏快，很多人为了赶时间，经常几分钟就“解决”一顿饭。但这种狼吞虎咽的习惯，会给健康带来负担。吃饭快的人应当如何调整？今天就来了解一下。

如果吃饭过快，会在“饱”反馈还未形成之前就吃下过量的食物，瘦素也来不及告诉大脑“该停止了”，导致摄入的食物量超过人体实际需求。

如果一个吃饭快的人把进食速度降下来，身体将发生以下变化——

胃功能变好 吃慢点会延长食物的咀嚼时间，使其被充分研磨进入胃，再到达肠道便能被消化、吸收，能改善因为长期进食过快增加胃肠负担带来的胃胀、胃酸、胃痛、消化不良等症状，还能保护胃黏膜。

牙龈更加“坚固” 细嚼、多嚼能锻炼下颌力量，促进牙床健康，还能促进牙龈血液循环。咀嚼时分泌的唾液，含溶菌酶和其他抗菌因子，可以有效阻止细菌繁殖。

缓解代谢疾病 相比吃饭慢的人，吃饭速度快的人肥胖风险增2倍；经常狼吞虎咽的人患糖尿病的风险是普通人的3倍。降低吃饭速度更有助于控制食量，减少肥胖和糖尿病的概率。吃饭速度快还会间接导致高血压、高尿酸血症、高脂血症等疾病。

癌症风险降低 口腔和食道能承受的适宜温度一般是10—40℃，50℃以上可能就会产生热伤害，而65℃以上的热饮是明确的致癌物。慢点吃能减少“趁热吃”的机会，避免过烫的食物刺激本就脆弱的食管黏膜上皮，减少食管癌风险。

压力变小更放松 吃饭时多咀嚼，可以使记忆中枢——海马体的血流量增加。用一定节奏咀嚼，还可促进血清素分泌，这种激素能让我们感到幸福愉悦。

(来源:家庭医生报)