

秋天 当心这些皮肤病染上身



进入秋季,大家有没有觉得皮肤问题开始增多了。有的人可能会在皮肤上起红色的小疹子,有的人则可能瘙痒难耐。这到底是怎么了?今天,皮肤科的医生就和大家聊一聊秋季易患的皮肤病,并分享一些防护小妙招。

真菌感染引起的足癣

不少人在运动出汗后或者在潮湿环境生活一段时间后出现足趾间起小水泡,并伴有剧烈瘙痒。这时就该引起注意,你有可能得了足癣。什么是足癣?足癣是一种由真菌感染所引起的皮肤病,具体来说可分为水泡型、糜烂型、鳞屑角化型。其中水泡型和糜烂型尤在夏秋潮湿季节多发。常常是单脚先发生,如果治疗不及时可逐渐感染到另一只脚。

那我们发现足部起小水泡并伴有瘙痒等症状一定是足癣吗?答案是不一定,其他的皮肤病也有可能出现相似的皮损表现及症状。我们可以去医院做真菌镜检或培养,如果结果显示为阳性,才可以确定是足癣。

应对措施:要注意个人卫生,勤换洗袜子;清洁足部后尽量保持足部皮肤干燥,不要处于潮湿的环境;如果出现瘙痒的症状一定要避免搔抓,以防感染;尽量不要与他人共用洗脚盆及洗脚巾,以免交叉感染。

如需治疗,我们要正确用药,可

选用抗真菌的外用药膏涂抹。

荨麻疹等过敏性皮肤病

丘疹性荨麻疹。秋高气爽,正是户外郊游的好时节。不过,这时就不能不小心提防丘疹性荨麻疹了,也就是我们常说的虫咬皮炎。因为本病的发生大多数与昆虫叮咬侵袭有关,比如蚊子、臭虫、虱子、跳蚤、螺、蟥虫、隐翅虫、毛虫、蜂等。它们常常在我们不注意时,就已经偷偷地“叮”上我们了。

丘疹性荨麻疹的皮损主要表现为红色风团样丘疹,或为风团样红斑块,中心有小丘疹、小水泡、淤点,甚至出现豆大水泡。同时伴有剧烈瘙痒、灼热疼痛。被咬后如果用力搔抓,可能会引起糜烂,甚至继发感染。

应对措施:大家在外游玩时,可以尽量减少皮肤暴露,并且随身携带防虫喷雾、药物等驱赶蚊虫;蚊虫喜欢在潮湿的地方生存,所以尽量少去潮湿、草丛、树林等蚊虫较多的地方;同时要保持良好的居住环境,如果居住地昆虫较多,可适当使用杀虫剂灭虫。如果一旦被昆虫叮咬,可使用清凉油等涂在叮咬处。若皮疹较重、剧烈瘙痒,应该及时就医,必要时口服抗组胺等药物。

湿疹。一提到湿疹,很多人第一反应就是皮肤起疹子、瘙痒。确实,湿疹的主要特点就是皮疹多形态且对称分布,自觉瘙痒,反复发作,易

成慢性,是一种皮肤炎症反应。临床中可分为急性期、亚急性期、慢性期三期。急性期主要表现为潮红肿胀斑片、粟粒大小的丘疹、丘疱疹、水泡,糜烂及渗出;亚急性期表现为红肿和渗出减轻,糜烂面结痂、脱屑;慢性期皮损以肥厚、苔藓样变为主。

应对措施:目前对于湿疹的相关病因并不明确,诱发因素较多,比如情绪、饮食、感染等,因此我们预防的重点是尽可能寻找并去除发病原因。同时尽量避免各种外界刺激,如热水烫洗、搔抓、肥皂水洗涤,以防感染及病情加重;在饮食上也要多加注意,忌食辛辣、海鲜、牛羊肉等发物。如皮疹较为严重,应该及时就医。

病毒感染引起的带状疱疹

带状疱疹是由水痘-带状疱疹病毒引起的急性感染性皮肤病,也是民间俗称的“蛇串疮”“火带疮”。在换季之时如果不小心着凉或不注意增减衣服则容易导致机体免疫力低下,当机体免疫力下降时就会容易发病。

通常最早出现并让患者最痛苦的症状就是疼痛。疼痛后1至5天开始出现皮疹,同时可伴低热、全身乏力不适等症状。如果得了带状疱疹,皮肤会有哪些表现呢?皮损初起为红斑,上有簇集成群的小红丘疹,很快变成水泡,疱液清亮,累累如串珠,并沿一侧皮肤分布。

应对措施:日常要注意休息,保持心情舒畅,同时避免过度劳累使免疫力降低。饮食宜清淡,忌食辛辣、海鲜等发物及肥甘厚味。更重要的是保持皮肤干燥、清洁,皮损部位忌用水洗,注意不要碰破水泡,防止继发感染。

治疗带状疱疹可选择抗病毒、止痛及营养神经的药物及中药汤剂。除此之外中医外治法有很好的疗效,初起疱疹未破时,可用清热解暑药物外敷;水泡破溃、糜烂渗液者,可选用清热解暑利湿药物湿敷患处;水泡较大者可挑疱清创治疗,还可以进行针灸治疗(体针、火针、围灸等)及物理治疗。

(北京青年报 王梓凝 蓝海冰)

用微波炉加热或烹饪会破坏营养吗?

如今,使用微波炉烹调或再加热食物方便、快捷,也成为日常饮食生活中不可或缺的一种工具。但是,随着人们健康意识的提高,有不少人担心,使用微波炉烹制加热食物,微波会不会会泄漏,食物中的营养成分会不会受到影响?

只要电器没有损坏就不会造成微波泄漏

微波是一种类似于无线电波和红外线的电磁辐射,微波炉是利用微波来实现高效的蒸煮、解冻和加热食物的。

从微波炉产品本身而言,防止微波泄漏技术和产品自身的生产工艺均能将微波泄漏限制在10瓦/平方米以下,对于合格的微波炉产品,使用中不会被损坏便不会造成微波泄漏。

没有足够证据表明微波烹饪会诱发癌症

2013年中国国家家用电器研究院在其主办的“微波炉烹饪对食品安全与营养的影响”研究成果发布会上发布的结果表明:在合理的烹饪前提下,只要控制好温度与加热时长,食物的分子结构变化是无害的。

针对微波烹饪可能会增加食物中的致癌物或发生不良诱变的言论,都没有足够的证据支持该观点。在微波的生物效应研究中,至今没有任何研究结果和证据表明,微波可以诱发动物和植物的基因突变。

蔬菜水果用微波炉维生素、叶绿素损失较小

中国国家家用电器研究院联合国家级食品专业检测机构,比较使用微波与使用明火烹饪食物后的营养成分,包括维生素、脂肪、蛋白质、矿物质等,结果表明,微波炉烹饪并不会比传统烹饪使营养成分损失更快、更严重。

同时,在对加热时间比较敏感的维生素、矿物质等营养成分保护方面,微波炉加热的效果明显强于明火加热。有研究证明,蔬菜水果等食物在用微波烹调时,因为加热时间短,达到同样中心温度时,其维生素C、类黄酮和叶绿素的损失较小。

水溶性维生素,如维生素C、维生素B等的流失与烹调方式中加水量有关,微波烹调因无需加水或只加少量水可以较好地保留食物中水溶性维生素。

n-3不饱和脂肪酸食物不建议微波炉烹饪

部分鱼类、肉类、蛋黄等含有n-3不饱和脂肪酸的食物,以及酸奶等含有活菌的食品会受到微波影响,营养成分被破坏,因此不建议在微波炉中加热。通过任何形式的烹饪加工方法,包括加热和冷却,都会使食物发生物理性质、化学组成和营养特征上的变化。因此,要合理科学选用食物的烹调方式,在满足色香味的同时摄取食物中较多的营养。

使用微波炉几点建议要牢记

- 1.仔细阅读使用说明书,科学合理使用微波炉,合理选择加热时间、微波火力,不应太长、过强。
- 2.烹饪过程中旋转和搅拌食物使热量分布均匀,避免过度烹饪蔬菜以减少营养损失。
- 3.切勿对有硬质外壳或有膜的食物直接进行烹调,如带壳的整个鸡蛋、鹌鹑蛋、脆皮肠等。加热时去掉外壳或在膜上割几刀或戳几个洞,让蒸气散发,以防止发生爆裂甚至爆炸。
- 4.微波加热本身不具有灭菌作用,建议不用微波加热隔夜或者存放时间相对较长的食物,以免发生食源性疾病。

(北京青年报 郭 雯)

更年期,多吃橙黄果蔬

对于女性朋友来说,更年期是一道“人生大坎”。除了规律作息、做好心理准备,饮食上也要注意,建议多吃橙黄色果蔬。原因在于,胡萝卜、南瓜、木瓜、橙子、柚子、香蕉、芒果、柠檬等橙黄色果蔬富含两种特别重要的物质——胡萝卜素和叶黄素,它们都属于类胡萝卜素,对更年期女性有以下几种好处。

缓解皮肤干燥。进入更年期,很多人的皮肤会变得敏感、干燥,眼睛也会出现干燥、痒、刺痛、流眼泪、酸涩等不适感。胡萝卜素在人体内转化成维生素A,有助于维持皮肤和黏膜的完整性,如果摄入不足,皮肤表面所分泌的黏膜和皮脂减少,会带来表皮干燥,表现为表皮干燥而角质化,毛囊突起,皮肤摸起来粗糙扎手。维生素A还是构成视觉细胞内感光物质的成分,负责暗光下的视力和明暗变换视力,缺乏易导致夜盲症和干眼症。

提升免疫力。在这个特殊时期,女性的内分泌系统会发生一系列变化,机体调节能力和免疫力也随之降低。维生素A对于提升免疫力至关重要,其充足时,皮肤和机体保护层(如胃肠道、呼吸道、生殖道上皮层)才能维持正常的抗感染能力和抵御外来侵袭的天然屏障作用。此外,维生素A还通过调节细胞和体



液免疫提高免疫功能,该作用可能与增强巨噬细胞和自然杀伤细胞的活力以及改变淋巴细胞的生长或分化有关。

预防黄斑变性。更年期也是黄斑变性的高发期,补足叶黄素有助预防这种眼部疾病。叶黄素是视网膜黄斑中的主要类胡萝卜素,可在人视网膜内部形成一种有效的蓝光过滤器,能吸收光线中有害的紫外线和短波光,同时捕获危险的自由基,将蓝光造成的氧化损害降到最低,从而延缓眼睛衰老。《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013版)》建议,成人每人每天应摄入6毫克叶黄素。橙黄色食物里含有一定量叶黄素,如南瓜为13.2毫克/100克,枸杞4.7毫克/100克。由此可见,每天吃50克南瓜,就能轻松补够叶黄素。

预防乳腺癌。乳癌与雌、孕激素

水平关系密切,更年期女性激素水平紊乱,因此比其他年龄组更易被乳腺癌盯上。并且,这个阶段的女性容易出现体内脂肪代谢紊乱,而过量的脂肪会刺激合成过多的雌激素和催乳素,进而引发乳腺癌。研究发现,血液类胡萝卜素的浓度越高,患上乳腺癌风险越小。也有研究发现,柑橘类水果摄入量和乳腺癌风险呈负相关。

保护心血管。一般来说,50岁左右,女性卵巢功能开始衰退,雌激素保护作用减弱,即进入绝经过渡期,心血管病风险增加。研究发现,血清类胡萝卜素水平每升高25%,全因死亡、癌症死亡和心血管疾病死亡的风险都会显著降低。原因可能在于,类胡萝卜素具有一定抗氧化作用,有助消灭体内自由基,进而保护心血管。

需要提醒大家的是,如果一次吃过量的橙黄色食物,或者短期内摄入太多胡萝卜素,肝脏无法完全分解,就会导致血液中胡萝卜素浓度过高,就会沉积在皮肤角质层和黏膜部位,出现黄皮肤。黄色通常会出现在手心、脚底、脸上,这种症状称为“胡萝卜素血症”。这听上去虽然是很可怕的名字,但这种症状的恢复是一个良性过程,只要停止摄入含有大量胡萝卜素的食物,过一两周颜色就能渐渐淡去,对身体健康没影响。(生命时报 于俊民)

每天一杯奶预防糖尿病



一项最新研究认为,不同的动物蛋白来源在营养价值上并不相同。

研究团队对包括红肉(牛肉、羊肉和猪肉)、白肉(鸡肉和火鸡)、加工肉类(培根、香肠和熟食)、鱼类、全脂奶制品、低脂奶制品、牛奶、酸奶和鸡蛋等多种类型的食物进行综合研究,并评估它们对人体的影响。研究显示,每天摄入100克红肉的人罹患糖尿病的概率比那些吃得少的人高出22%,而每天摄入100克鱼和一个鸡蛋则对患病风险没有影响。每天摄入50克加工肉类(相当于不到两份培根)会使患病风险上升30%,而每天吃50克白肉的人患病

风险仅高出4%。与较少摄入乳制品的人相比,每天摄入200克牛奶(相当于一杯)的人被诊断出糖尿病的概率要低约10%,而每天摄入100克酸奶的人患病风险降低6%。在额外摄入奶酪、黄油、液体奶油等全脂乳制品等食物的人群中,未发现明显的预防患病效果。

专家表示,乳制品含有丰富的营养物质、维生素和其他生物活性化合物,可以有利地影响葡萄糖代谢,即身体对糖的加工。此外,益生菌已被证明对葡萄糖代谢有益,这或许也可以解释为什么经常食用酸奶与降低患2型糖尿病的风险有关。

(生命时报 冯 岳)