



银屑病患者“治痒”度秋冬

专家建议：预防感染

别受潮着凉

情绪放松

遵医嘱用药

A 饮酒、吸烟、精神紧张可能诱发银屑病

每年一到秋冬季，海口市民齐女士就开始发愁，因为每到这时都是她银屑病复发和加重的时候。“我该怎么办，奇痒无比，而且到处乱长，整个人心情都坏透了。”齐女士近日给记者打来电话咨询。

银屑病俗称牛皮癣，是一种以红斑与鳞屑损害为主要特征的慢性复发性炎症性皮肤病。随着秋冬季的来临，如何减少疾病的复发及加重成为很多患者面临的问题。健康周刊记者近日就此采访了海南省皮肤病医院有关专家。

海南省皮肤病医院住院部主任杨先旭介绍，有关银屑病的病因虽然进行过许多研究，但至今尚不十分清楚。目前认为，此病的发生可能涉及多方面，

包括遗传、感染、免疫异常、内分泌因素及其他因素，如精神神经因素与银屑病的发病有一定关系。饮酒、吸烟、药物和精神紧张可能会诱发银屑病。

银屑病分别为寻常型银屑病、脓疱型银屑病、红皮病型银屑病和关节病型银屑病。其中寻常型是四中类型中最轻的一种，如治疗不当，可向其他三型发展。

银屑病的发生与复发受多种因素影响，有的病人是因上呼吸道感染而发病，有的病人是由于过度精神紧张而发病，而有的病人则为受潮着凉而发病。

B 受潮着凉要不得

银屑病患者怎么安然度过秋冬？该注意些什么？杨先旭给出了以下建议：

预防感染 局部感染是诱发银屑病的一个重要原因，尤其是感冒后，并发扁桃体炎气管炎，需要积极治疗，尽量缩短病程扁桃体反复发炎，与银屑病发作有密切关系者，可考虑扁桃体切除术这一点对青少年患者尤为重要。

避免过敏因素 由于饮食或服用药物，或接触某种物质而过敏常可诱发银

屑病的发生。患者每次复发后，需仔细回想近来曾服用了什么东西或接触了某种物质，从而使皮肤发痒，继而出现红斑的这种物质，今后应尽量避免接触。比如某些海产品、牛羊肉、辛辣食物及其他物质等。

预防受潮着凉 风寒侵袭而诱发银屑病的为数较多，由于居住环境潮湿、天气寒冷可使本病发生或加重，因此患者应尽量避免大冷大热刺激皮肤，居室保持通风干燥。

避免烫伤划伤 银屑病患者不要用热水清洗皮肤，因为容易刺激皮肤，使皮损急剧增加。银屑病可出现同形反应，刮伤将形成新的病变，病变范围扩大。

注意季节变化 在秋冬季节，大家一定要特别注意预防该病的发生。应当在干燥季节来临之初，就根据天气的变化来适时添加衣服，防止感冒。在秋冬季节里，大家一定要注意预防咽炎、扁桃体炎的发生，因为感染容易引起银屑病的复发及加重。

避免烫伤划伤 银屑病患者不要用热水清洗皮肤，因为容易刺激皮肤，使皮损急剧增加。银屑病可出现同形反应，刮伤将形成新的病变，病变范围扩大。

精神别紧张 日常生活由于工作压力大、休息不好，患者容易精神过度紧张。此外，长期饮食没有规律，暴饮暴食，多食腥发动风之物，酗酒喝茶过度等因素，都会导致银屑病发病或复发。医生建议，在生活中尽量不要长时间心情压抑、紧张。保持心态平和以及情绪上的放松。患者不要悲观、焦躁，积极配合治疗，就可以使疾病达到临床治愈。

C 能用外用药就不吃口服药

银屑病按皮损面积分为轻、中、重，目前国内对银屑病治疗采取“上阶梯”疗法：能简单就不复杂，能用外用药控制就尽量不给予口服药，能用普通药物控制

就不使用特殊药物。

银屑病的诱发原因很多，只有患者在日常生活中多加注意，注意环境卫生，积极消除诱发因素，忌酒，忌辛辣、鱼虾

海味、羊肉及腥发动风之物，慎防感冒扁桃体发炎。患者患病后，要到正规医疗部门治疗，慎用有些控制性药物等，才能减少复发机会。



偶遇失眠，不必过分忧虑

天出现失眠更是紧张不安，担心所致的过分焦虑，对睡眠本身及其健康的危害更大。

海口市人民医院中医科主任王德表示，神经衰弱的人，由于大脑皮质的内抑制下降，神经易兴奋，睡眠时不易

引起广泛的抑制扩散，难以入睡或不能深沉，容易惊醒或睡眠时间太短，或醒后又难以再睡。长期如此，势必形成顽固性失眠。失眠后白天头昏脑胀，精神萎靡，使学习、工作效率低下，病人深感痛苦。到了晚上又担心失

眠。从而，因焦虑而失眠，由失眠而焦虑，互为因果，反复影响，终为神经衰弱的失眠症。

神经衰弱的病人常说自己“睡不着”，典型症状是：上床以前似乎头昏欲睡，上床以后脑子静不下来，思维活跃，

浮想联翩，因此心里很焦急，愈急就愈睡不着，病人可能会试用各种方法使自己静下来，或做其他放松试验，但往往无效。其实，应对神经衰弱导致的失眠是有方法的。那么，神经衰弱失眠怎么办？

王德给出九条建议：▼

■本报记者 侯赛 特约记者 汪传喜

日常生活，经常出现神经衰弱失眠怎么办？专家表示，出现失眠不必过分担心，越是紧张，越是强行入睡，结果适得其反。有些人对连续多

1

建立信心

生活中偶尔遇到失眠，不必过分忧虑，相信自己的身体自然会调节适应。曾有研究，连续200个小时不睡者，仍能保持身心功能正常，一两夜失眠自不会造成任何问题。偶尔失眠之后，如不担心失眠的痛苦，到困倦时自然就会睡眼。失眠之后，愈担心失眠的事，到夜晚就愈难入睡。

2

安排规律生活

避免失眠的最有效方法，是使生活起居规律化，养成定时入寝与定时起床的习惯，从而建立自己的生理时钟。有时因必要而晚睡，早晨仍然按时起床；遇有周末假期，避免多睡懒觉；睡眠不能贮存，睡多了无用。

3

保持适度运动

每天保持半小时至一小时的运动，灵活身体各部器官。但是睡眠前应尽量避免剧烈运动。有人想借睡前剧烈运动，使身体疲倦达到沉睡的目的，是错误的。

4

睡前放松心情

睡前半小时内避免过分劳心或劳力的工作。即使明天要参加考试，也绝不带着思考中的难题上床。临睡前听听轻音乐，有助于睡眠。

5

设计安静卧房

尽量使卧室远离噪音，而且养成关灯睡觉的习惯。

6

睡床单纯化

养成睡床只供睡眠用的习惯；不在床上看书，不在床上打电话，不在床上看电视。因为在床上进行其他活动时，很容易破坏定时睡眠的习惯。

7

睡前饮食适度

睡前如有需要，可适度进食；牛奶、面包、饼干之类食物，有助于睡眠。过饱对睡眠不利，咖啡、可乐、茶等带有刺激性的饮料，尤其不利于睡眠。

8

饮酒不利睡眠

不少人对酒产生误解，误认饮酒有助于睡眠。专家表示，酒后容易入睡，但因酒所诱导的睡眠不易持久。酒气一消，容易清醒，醒后就很难入睡。而且酗酒者容易导致更严重的窒息性失眠。

9

忌服安眠药物

失眠者切忌未经医师处方，自行服用安眠药物。因为安眠药虽能使人入睡，但第二天药后的副作用，容易对身心产生不利影响。

制图/石梁均

海南省安宁医院精神卫生防治宣传窗口

加强心理疏导 关注青少年心理健康

人是一个逐渐成长的个体，在每个人成长过程的每个阶段都会遇到不同的心理问题：

婴幼儿(0-3岁)常有因养育方式不当所带来的心理发育问题，如言语发育不良、交往能力及情感行为控制差。

学龄前(4-6岁)难以离开家长、与小伙伴相处困难。如处理不好，易发生拒绝上幼儿园以及在小朋友中孤僻、不合群等问题。

学龄期(7-12岁)及青少年(13-18岁)阶段有学习问题、人际交往问题、情绪问题、心理发展问题、行为问题、网络安全、吸烟、饮酒、接触毒品、过度追星、过度节食、厌食和贪食等。

省安宁医院儿童康复科于2008年9月成立，目前主要针对“孤独症”、“智力低下”、“语言障碍”、“学习困难”、“发育迟缓”等特殊儿童进行综合型康复训练。科室利用医院的资源优势，集儿童精神卫生专家、教师与康复治疗师于一体，通过运用特殊教育训练、心理治疗与药物治疗等手段，为每位特殊儿童制定个性化康复方案，全面地促进儿童身心发展。该科室现有工作人员18人，其中儿童精神卫生主任医师1名，主治医师1名，专业管理

人员2名，研究生1名，康复治疗师1名，特殊教师12名；室内训练场地2000多平方米，设有一对一语言治疗室、音乐游戏室、行为观察室、感觉统合与多感官治疗室、心理评估室，集体教学室与结构化教室等。为加强孤独症、智障儿童的语言能力，干预不良情绪，科室购置了孤独症、智障儿童语言治疗与情绪干预仪等国内先进设备。

在2010年，海南省残联授予“海南省贫困孤独症、智力残疾儿童抢救性康复项目定点机构”，出色完成了海南省“十一五”与“十二五”贫困孤独症、智力残疾儿童抢救性康复项目，被中残联授予“全国贫困孤独症、智力残疾儿童抢救性康复项目定点机构先进单位”等荣誉称号。

治疗形式：采用长期开班，不分寒暑假，治疗期为三个月。训练时间每周一至周五上午8:00-11:30，下午14:30-17:10。

儿童康复科地址：海口市南海大道10号海南省安宁医院康复楼二楼
咨询电话：66892258
交通路线：海口市公交车10路、14路、19路、20路、42路21路可到达。

(小可 黄胜)

记忆力减退，或是高血压惹的祸

■本报记者 孙婧 通讯员 王琨

随着社会的发展，高血压这种病症逐渐引起人们的关注。高血压是冠心病、脑血管疾病的高危病因，其危险性在于突然死亡或致残，且如今高血压症状有向年轻人蔓延的趋势。就此，解放军第四二五医院心血管内科医生孙鹏介绍了高血压的症状，以及预防措施。

出现与内耳眩晕症相类似症状。头痛亦是高血压常见症状，多为持续性钝痛或搏动性胀痛，甚至有炸裂样剧痛，常在早晨睡醒时发生、起床活动及饭后逐渐减轻。头痛的部位多在额部两旁的太阳穴和后脑勺。

五是烦躁、心悸、失眠。高血压病患者情绪多较急躁、遇事敏感，易激动。失眠多为入睡困难、早醒、睡眠不实、噩梦纷纭、易惊醒，这与大脑皮层功能紊乱及植物神经功能失调有关。

六是感到眼部不适。在紧张或劳累后加重，高血压患者也会出现视力模糊、鼻出血等较重症状，因高血压性血管痉挛或扩张所致。

适当饮食少食盐

孙鹏强调，高血压虽然隐患重重，但是可以预防也是可以控制的，无论是否患有高血压，都要注意以下几点：

适当饮食 健康饮食会帮助控制体重，并且延迟动脉粥样硬化。比如减少

脂肪和胆固醇摄入量，少吃肥肉、鸡皮、动物内脏，多吃豆腐、瘦肉、鱼和鸡肉。此外少吃盐，少吃或不吃罐头肉、腊肉和腌肉等高盐加工食品，控制盐的用量。多摄取纤维素，多吃全麦面包和麦片，偶尔也吃糙米，多吃新鲜蔬菜和水果。

适量运动 为保持身体健康，最好养成持续运动的习惯。有氧运动如散步、慢跑、太极拳、骑自行车和游泳等，都可以降低血压。

戒烟限酒 吸烟会导致高血压这是肯定的，因为吸烟者血液中一氧化碳血红蛋白含量增多，从而降低了血液的含氧量，使动脉内膜缺氧，一旦动脉壁内脂的含氧量增加，则加速了动脉粥样硬化的形成。

心理平衡 高血压患者的心理表现是紧张、易怒、情绪不稳，这些又都是使血压升高的诱因。孙鹏建议，可以通过改变自己的行为方式，培养对自然环境和社会的良好适应能力，避免情绪激动及过度紧张、焦虑，遇事要冷静、沉着，从而维持稳定的血压。

血管瘤危害，你知道多少？

■本报记者 孙婧 通讯员 王琨

血管瘤是新生儿疾病中非常严重的一种，尤其是对皮肤的伤害相当严重。

据解放军425医院普外科主任冉启华介绍，血管瘤是指发生在血管组织的一种良性肿瘤，是由于血管组织的错构，瘤样增生而形成。血管瘤分为原发性和继发性两种：继发性多见于婴儿期出现，少数在成年期发现，病因尚不清楚；原发性即先天性胎生性是由人体胚胎期血管网增生而形成，出生时即有，血管瘤较小时间无症状。

据悉，血管瘤起源于残余的胚胎成血管细胞，是一种先天性良性肿瘤或血管畸形，发生于口腔颌面部的血管瘤占全身血管瘤的60%，除影响美观外，对周围正常组织会造成极大的破坏。

冉启华解释，血管瘤的危害，取决于它的生长部位、大小及组织成分：如果血管瘤生长在面部，必然影响美容，严重者可使面部五官畸形；在颈部、咽喉部，则容易因进食而导致组织破溃，甚至危及患者生命；在功能部位，如眼球、舌头、手指、足趾、阴茎、阴蒂及关节等，可影响这些部位的功能。他表示，无论血管瘤生长在什么部位，都会危害患者的健康，因为血管瘤还可发生感染、溃疡、出血甚至恶变，甚至危及患者的生命，因此得了血管瘤必须及时治疗。

冉启华表示，婴儿的血管瘤其实是可以预防的，尤其是孕期就应该做好预防工作：

一是孕期要注意增减衣服，关注气候变化，预防疾病的的发生，尽可能不要用药。

二是孕妈妈应该避免使用香水、化妆品，一部分化妆品含有激素类药物，长期使用容易造成人体激素水平失调，成为胎儿血管瘤的诱导发病原因之一。

三是保持室内空气的清洁、温度和湿度，避开重工业地段，以免环境污染诱发胎儿血管瘤。据研究资料显示，在重工业地区，新生儿血管瘤的发病率远高于其他地区。

四是生活中应以清淡饮食为宜，多吃新鲜的瓜果蔬菜，保证大便的通畅，营养均衡，不暴饮暴食。要避免摄入刺激辛辣的食物，以免肝脏的负担过重，影响肝脏健康，导致肝血管瘤的出现。

肠道息肉切除后 别急着出院

很多人认为肠道息肉切除是个小手术，只要在门诊完成就行。专家表示，肠道息肉切除后有可能出现出血、伤口感染、穿孔等情况，穿孔能马上看出，那就必须住院治疗，如果出现出血却无法马上看出，需72小时才能通过大便观察到，因此不要急于出院，最好能常规住院5-7天，辅以抗炎、补液、止血等治疗，依照病灶大小遵医嘱禁食，一般为1-2天。

肠息肉切除之后要随访，随访时医生会根据患者的临床症状，做肠镜检查。专家认为，至于随访的次数、频率，这就要根据息肉切除后活检出来的结果而定。

一般认为单发腺瘤性息肉切除术后，一年之后要复查一次，如果肠镜下没有发现新的息肉，也就是结果显示“阴性”，则改为每3年复查一次。假如是多个腺瘤切除或息肉的直径>2厘米的伴有不典型性增生，那么要在3-6个月内复查一次，结果显示阴性就改为1年后再复查一次。当连续两次复查都是阴性，就可以延长成每3年复查一次。

为了保险起见，息肉切除后的随访复查不能见好就收，一般建议监控时间不少于15年。

专家强调，即使连续几年复查的结果都很好，息肉切除者仍是结直肠癌的高危人群，平时在生活中要养成良好的生活习惯，戒烟限酒，保持良好的精神状态，加强体育锻炼，增强体质，多在阳光下运动。在饮食方面，不要过多地吃咸或辣的食物，酌情吃一些防癌食品和含碱量高的碱性食品，都有助于避免形成酸性体质，预防肠息肉再次复发。(宗和)

常查眼底， 能早发现心脏问题

视网膜很敏感，是全身唯一可直接、无创观测血管及全身微循环的机体组织，而且视神经与大脑相连，视网膜上的任何变化都能反映出身体其他部位的健康状况。从眼睛的血丝分布、充血情况就能分辨出一个人的心脏负荷。

专家表示，如果一个人的眼底血管变细，很有可能是眼底动脉硬化的一个典型症状。这就意味着，患者身体其他部位的血管变窄的可能性会更大，也就是说很有可能心脏出了问题。通过观察眼睛动脉脉络膜