



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

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,并发扁桃腺炎、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。这一点对于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。

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、扁桃腺炎的发生,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,酗酒饮茶过度等因素,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,慎防感冒扁桃腺炎。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

■ 本报记者 侯赛 特约记者 汪传喜

日常生活中,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

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,难以入睡或不够深沉,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: ▼

1	2	3	4	5	6	7	8	9
建立信心	安排规律生活	保持适度运动	睡前放松心情	设计安静卧房	睡床单纯化	睡前饮食适度	饮酒不利睡眠	忌服安眠药物
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眠。失眠之后,愈担心失眠的事,到夜晚就愈难入睡。	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;睡眠不能贮储,睡多了无用。	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。	睡前半小时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。	尽量使卧房隔离噪音,而且养成关灯睡觉的习惯。	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。因为床上进行其他活动时,很容易破坏定时睡眠的习惯。	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。	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室息性失眠。	失眠者切忌未经医师处方,别自行服用安眠药物。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、交往能力和情绪行为控制差。

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、性心理发展问题、行为问题、网络成瘾、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性康复训练。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,特殊教育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医院”,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医院先进单位”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。

记忆力减退,或是高血压惹的祸

■ 本报记者 孙婧 通讯员 王琨



早期症状多不明显

高血压的主要症状表现一是注意力不集中,记忆力减退。高血压早期症状多不明显,表现为注意力容易分散,近期记忆减退,常很难记住近期的事情,而对过去的事如童年时代的事情却记忆犹新,这种情况随着病情发展而逐渐加重。

二是肢体麻木,常感觉手指、足趾麻木或皮肤如蚁行感,或项背肌肉紧张、酸痛,部分病人常感手指不灵活。

三是出血。由于高血压可致动脉硬化,使血管弹性减退,脆性增加,故容易破裂出血。其中以鼻出血多见,其次是结膜出血、眼底出血、脑出血等。据统计,在大量鼻出血的病人中,大约80%患有高血压。

四是头晕头痛。头晕为高血压最常见的症状,也是高血压病人的主要痛苦所在,感到头部有持续性的沉闷不适感,严重妨碍思考、影响工作。当出现高血压危象或椎基底动脉供血不足时,还会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。高血压病患者性情多较急躁、遇事敏感,易激动。失眠多为人睡困难、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。

适当饮食少吃盐

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,少吃或不吃罐头的肉、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,培养对自然环境和良好的适应能力,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,血管瘤是指发生于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;继发性多数在婴儿期出现,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,血管瘤较小时可无症状。

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;长在颈部、咽喉部,则容易因进食而导致组织破溃,甚至危及患者生命;长在功能部位,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。

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,以免使肝脏的负担过重,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这息肉的直径>2厘米的伴有不典型性增生,那么就要在3-6个月内复查一次,结果显示阴性就改为1年后复查一次。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,不吃过热、过冷、过期及变质的食物,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。通过观察眼前动脉静脉血管的宽度,就可知道老年患者冠心病导致死亡几率的大小。通过眼底照相,测量出这些小动脉和小静脉的直径,大致能够计算出它们的几率。小动脉和静脉是主动静脉的分支,这些小血管的情况反映出人体小血管或者微循环总的状态。

老年性眼底动脉硬化化其实是全身动脉硬化化的一个典型信号,患有老年性眼底动脉硬化化的人,全身动脉硬化多有硬化。因此,需要进一步检查,以查明全身其他部位的动脉硬化情况。

另外,患有高血压、糖尿病的中老年朋友,除了积极有效地控制全身疾病,包括合理的药物治疗、调整饮食结构和适当的体能锻炼之外,还需要每隔3-6个月检查一次眼底,争取早发现问题,早采取针对性的治疗措施,这是减少或减轻眼底动脉硬化化及其并发症的有效措施。同时患有高血压、高血脂和糖尿病等的患者需要积极治疗,以免引起严重的眼部病变而失明以及心脑血管系统等其他方面的意外。(健时)