

## 健康周刊

## 春季踏青 小心荨麻疹来“调皮”

典型症状：反反复复 越挠越痒

## 过敏体质者更易中招

“我家里干干净净的，也没去过户外，怎么就被虫咬了？”不少患者因节肢动物叮咬后引起过敏症状，往往会觉得不解，自己从未接触过什么虫子，怎么就患上丘疹性荨麻疹呢？

“节肢动物包括但不限于螨虫、蚊子、跳蚤，一般情况下，是人肉眼看不到的。”叶莉华说，丘疹性荨麻疹的出现，主要与节肢动物的叮咬有关，以春、夏、秋季多见。“由于昆虫种类不同和机体反应性的差异，可引起叮咬后不同的皮肤反应，一般为红色水肿性丘疹，中央可有黄豆大小水疱，好发于暴露部位和腰部。”

“海南最近气温转暖、湿度大，蚊虫叮咬而患病。”海口市人民医院皮肤性病综合科主治医师叶莉华提醒，这些红色的疹子可能并不是简单的蚊虫叮咬，是丘疹性荨麻疹，俗称“虫咬皮炎”，是皮肤因为节肢动物叮咬后其唾液蛋白及虫体蛋白引起的过敏症状。

## 轻症者无需治疗

“一般丘疹性荨麻疹患者红肿显著，皮肤会突起很多像被蚊虫叮咬过的大包，甚至成片出现，常有剧痒而影响睡眠，搔抓可引起继发感染。”虽然医生解释得很清楚，但通常情况下，身上长了红疙瘩，多数人不会想到是丘疹性荨麻疹。

那么如何辨别丘疹性荨麻疹与一



虫较多，皮肤病高发，患者也比以往多了不少。”叶莉华说，丘疹性荨麻疹其实是一种过敏反应，是人体接触了外界过敏原而在皮肤上形成的症状，本

身有过敏体质的人更易中招，所以医学书籍上说这是“夏季常见儿童皮肤病”，因为相对于成人，儿童的皮肤更为娇嫩敏感，患病几率更大。

般的皮肤病或蚊子叮咬？叶莉华给出了三个判别诀窍：首先要看红肿的持续情况，一般的皮肤过敏或荨麻疹半个小时或者两个小时之内就可以消退，但是丘疹性荨麻疹会持续一到两星期；其次，要看发病部位，一般的皮肤过敏或荨麻疹，全身都可能长，但丘疹性荨麻疹容易长在暴露的四肢和腰背；最后看色素沉着，一般的皮肤过敏或荨麻疹消退之后，不留痕迹，但丘疹性荨麻疹消退后容易出现色素沉着。

叶莉华指出，虽然丘疹性荨麻疹“来势汹汹”，但是轻症者无需治疗，抗拒“痒”，远离过敏原，一般7-10天后可自行消退。

## 瘙痒要克制 若发热需尽快就医

“一定要克制住痒，尽量减少搔抓，为什么儿童患者比成人患者更多，除了儿童皮肤娇嫩外，还因为小孩子更难克制，痒了就会挠，然后引起感染。”叶莉华建议市民尤其是家长，可以备一瓶炉甘石洗剂。“炉甘石洗剂不含激素，对蚊虫叮咬引起

的红、肿以及瘙痒有很好的控制作用。”

若皮疹较重或数量较多，可外用糖皮质激素乳膏（如糠酸莫米松、氢化可的松等）；若有局部感染需外用抗生素药膏（如莫匹罗星、复方多粘菌素B及夫西地酸等）；对

瘙痒明显者可口服抗组胺药，如扑尔敏、苯海拉明、氯雷他定及西替利嗪等。

叶莉华提醒，如果患者的瘙痒不止，有明显的长水疱现象，甚至抓破了水疱，或者症状严重出现发热等不适，应考虑及时就医。

## 如何预防荨麻疹

对付丘疹性荨麻疹要以预防为主，预防措施不到位，市民还是会被反复叮咬致敏。叶莉华给出了几个建议。

首先改善外部环境问题和居住条件。尽量少去草丛、池塘、公园、水沟等潮湿蚊虫多的地方。如果非要外出，一方面尽量穿长衣长裤，避免皮肤长期暴露在外面。另一方面可随身携带防蚊虫喷雾，如花露水、风油精等，随时喷一喷，能有效降低蚊虫叮咬的可能性。

其次，家里要保持通风，用自然光晒死螨虫。家居里藏着很多致病原，床垫、枕头、沙发、窗帘，包括孩子的毛绒玩具等，都是大量尘螨寄居的地方，多清洗，多晾晒，尤其是从柜子里面拿出的衣物、被褥，要格外小心，彻底晾晒后才能穿着。

有孩子的家庭，家长要特别注意一些角落，这些地方容易出现跳蚤，应清理干净。如果孩子是过敏体质，会更容易患丘疹性荨麻疹，尽量不要使用地毯和毛毯这些容易长虫子的物品。如果养宠物，要经常给宠物洗澡消毒，定期给宠物除虱。

研究发现，定期运动的骑行爱好者肌肉质量和力量并未因年龄增长而减小，体脂肪和胆固醇水平也没有随年龄的增长而增加。此外，男性骑行爱好者雄激素分泌仍保持在较高水平，意味着他们或许可以避免经历明显的男性更年期。

研究还发现，骑行爱好者的免疫系统似乎也没有衰老迹象，胸腺产生的“免疫武器”T细胞数量与年轻人一样多。T细胞是免疫系统与病毒和癌细胞等作战的主力。一般来说，随着年老体衰，胸腺功能会逐渐退化，产生的T细胞数量也随之下降。

伯明翰大学教授珍妮特·洛德说，该研究结果表明，应鼓励人们终生定期锻炼。  
(新华社)

## H 资讯

“妇女健康文化月”活动启动  
为黎村苗寨妇幼送去健康

本报讯（记者符王润）近日，海南省妇幼保健院启动“妇女健康文化月”系列活动，走进琼中黎族苗族自治县，为这里的妇女儿童送去健康。

省妇幼保健院和琼中妇幼保健院组织了产科、妇科、儿科、眼科、检验、药剂等专家共25人，翻山越岭来到红毛镇什寒村开展义诊活动。一场别开生面的健康讲堂，吸引了不少穿戴着民族服饰的黎族苗族群众到场聆听。省妇幼保健院妇科专家劳海红，用生动的例子讲解了生殖健康、妇女病防治等内容，抓住群众关心内容，语言幽默轻松，注重互动，现场气氛热烈。

在义诊现场，国务院特聘专家向伟、儿科专家樊利春、小儿神经外科专家顾颐等，把优质的医疗服务送到基层。专家们仔细询问前来咨询的村民，与他们聊天，拉近彼此的距离，还进行了生活习惯、饮食等科普知识宣讲等。

## H 医技前沿

终生定期运动  
有助减缓衰老

英国一项最新研究指出，终生有规律地运动不仅有益身体健康，还能减缓衰老速度。

英国伦敦大学国王学院、伯明翰大学等机构研究人员在新一期《衰老细胞》杂志上报告说，他们对125名身体健康、年龄在55岁至79岁之间的业余骑行爱好者展开了一系列测试，并将结果与一组身体健康但不经常运动的成年人对比。吸烟、酗酒、高血压以及有其他健康问题者被排除在这项研究之外。

研究发现，定期运动的骑行爱好者肌肉质量和力量并未因年龄增长而减小，体脂肪和胆固醇水平也没有随年龄的增长而增加。此外，男性骑行爱好者雄激素分泌仍保持在较高水平，意味着他们或许可以避免经历明显的男性更年期。

研究还发现，骑行爱好者的免疫系统似乎也没有衰老迹象，胸腺产生的“免疫武器”T细胞数量与年轻人一样多。T细胞是免疫系统与病毒和癌细胞等作战的主力。一般来说，随着年老体衰，胸腺功能会逐渐退化，产生的T细胞数量也随之下降。

伯明翰大学教授珍妮特·洛德说，该研究结果表明，应鼓励人们终生定期锻炼。  
(新华社)

## 运动是防治糖尿病的基础方法之一

## “糖友”健步走 走出健康来

## ■ 本报记者 符王润

糖尿病患者控制血糖，除了控制饮食、吃药、监测血糖等外，还需要“运动疗法”。上海六院海口骨科与糖尿病医院（以下简称海口骨糖医院）内分泌科执行主任刘芳教授表示，研究表明，八成因肥胖引起的糖尿病与缺乏运动锻炼有关。因此，治疗糖尿病，运动是基础之一。



## 牙齿松动，原因你知道吗？

牙齿在健康状态下有一定的活动度，主要是水平方向的，垂直方向更是非常微小，不超过0.02毫米，不易被人察觉，当由于某些疾病因素或其他因素造成牙齿的活动度大于生理范围时，就称作牙齿松动。

牙齿松动可由多种原因引起。归纳起来主要有两大方面的原因：一是牙根周围组织的病变；二是牙根本身吸收变短。

1. 牙槽骨吸收。牙齿是靠牙根周围的骨组织和软组织包围支撑才能稳定地存在于口腔内的固定位置，并发挥其功能的。而牙周炎的患者随着病情的发展，包围牙根的牙槽骨发生慢性吸收，当吸收的程度超过牙根长度的1/2时，牙齿的支持力量减弱，会使牙齿的松动度增大。

2. 咬合创伤。如果牙齿的咬合

状态不良，或有夜磨牙、紧咬牙的不良习惯，对牙齿的咬合造成了创伤，长期下来也会造成牙齿的松动。

3. 突发的牙齿松动多有明确的病因，如突然咬硬物、受外伤等。

4. 牙周膜急性炎症或者牙周手术可造成牙齿暂时松动。

5. 女性激素水平的变化，可能会引起牙齿松动度的改变，如在月经期可能出现轻度的牙齿松动。

6. 儿童在乳牙替换之前，会发生乳牙牙根的吸收，当达到一定程度时即会出现牙齿松动。

7. 某些疾病，如囊肿或者肿瘤压迫牙根可造成牙齿松动。

如牙齿发生松动，应尽早就到正规医院做口腔拍片检查，寻找病因对症下药，以免松度过大，牙齿发生脱落。

（王润）

运动对糖尿病患者  
有哪些好处？

刘芳表示，运动可以给糖尿病患者带来很多好处。如运动能增加胰岛素的消耗和脂肪的分解，促进糖摄取、转化成热量消耗掉，从而可以达到降低血糖的效果；可以提高胰岛素敏感性，保护胰岛功能；能够控制体重、改善循环、降低血压和血脂等。

糖尿病患者不同于健康人，参加运动锻炼时必须注意掌握好分寸。每日或每周有数日定时进行锻炼，每周运动时间要有150分钟以上。而运动也以中等强度有氧运动为佳。

研究表明：糖尿病患者运动开始的5~10分钟，达不到降血糖的目的；运动时间20~30分钟，降血糖的作用最佳；运动时间超过40分钟，不但血糖可以降低，脂肪也会分解增加，还有减重作用。

哪些糖尿病患者  
需通过运动控制血糖？

1. 血糖稳定的2型糖尿病患者
2. 体重超重的2型糖尿病（最佳适应症）患者
3. 血糖波动不大的1型糖尿病患者
4. 怀孕中期、血糖较稳定的妊娠糖尿病患者

## 选择什么运动方式好？

刘芳介绍，糖尿病患者可根据病情、年龄与爱好选择合适的运动方式。一般可选择散步、中速步行、慢跑、广播操、太极拳、爬坡、爬楼梯、骑自行车等非剧烈运动。其中步行可作首选项目。这个“步行”不是慢吞吞散步，而是有节奏的快走，俗称“健步”。

糖尿病患者不宜空腹运动，因为容易出现低血糖。运动最好是在饭后1小时左右进行，这段时间食物消化已被吸收，血糖值增高。如果在这一时间开始锻炼，不仅可以降低餐后血糖，而且不容易发生低血糖。

而1型糖尿病患者，运动应选择在注射胰岛素后1至2小时之间，尽量避免在胰岛素作用的高峰期运动，以防止胰岛素吸收过快而引起低血糖反应。

## 选择什么运动时间好？

运动并非适合所有糖尿病患者，有些患者如血糖控制不佳，并有明显酮症或酮症酸中毒、反复低血糖或血糖波动较大、有急性并发症、严重慢性并发症等情况，都不适合运动。

刘芳介绍，海口骨糖医院会定期组织糖尿病病友开展学习疾病管理、交流活动。如3月17日来自上海的糖尿病专家将带领病友们健步走，并免费测血糖、答疑解惑。

哪些糖尿病患者  
不宜运动？

运动并非适合所有糖尿病患者，有些患者如血糖控制不佳，并有明显酮症或酮症酸中毒、反复低血糖或血糖波动较大、有急性并发症、严重慢性并发症等情况，都不适合运动。

刘芳介绍，海口骨糖医院会定期组织糖尿病病友开展学习疾病管理、交流活动。如3月17日来自上海的糖尿病专家将带领病友们健步走，并免费测血糖、答疑解惑。

美国新研究称：  
**婴儿食用配方豆奶粉  
可能产生不良影响**

美国一项新研究发现，与母乳喂养或食用婴儿配方牛奶粉的婴儿相比，食用配方豆奶粉的婴儿的生殖系统细胞和组织会有一些不同。研究人员指出，这些差别非常轻微，但科学界还需要进一步研究配方豆奶粉对婴儿身体产生的长远影响。

一些不能母乳喂养的母亲由于担心孩子食用配方牛奶粉会出现牛奶过敏、乳糖不耐受等问题，选择配方豆奶粉作为替代。但是，大豆蛋白包含的染料木黄酮，会改变内分泌系统，并可能干扰激素的正常发展。动物实验显示，染料木黄酮会导致生殖系统的发育和功能异常，但是科学界还不太了解染料木黄酮对人类婴儿的影响。

美国费城儿童医院等机构的研究人员招募了283对母亲和婴儿。其中，102名婴儿食用配方豆奶粉，111名婴儿食用配方牛奶粉，70名婴儿是母乳喂养。

研究人员评估了这些婴儿的泌尿生殖系统组织中的上皮细胞成熟度，并利用超声波检测了女婴的子宫、卵巢、乳房或男婴的睾丸发育情况，并通过验血测定激素浓度。这些评估重复展开，一直持续到男婴28周大，女婴36周大。

研究人员在新一期《美国临床内分泌学与新陈代谢杂志》上发表报告说，他们发现区别主要体现在女婴身上。与喂食配方牛奶粉的女婴相比，喂食配方豆奶粉的女婴阴道细胞的成熟指数更高，子宫体积减小得更慢，这都与雌激素暴露水平有关联。

研究人员在对比喂食配方豆奶粉和母乳喂养的女婴时，也发现存在类似差异。

研究人员指出，目前尚不了解上述发现是否会对婴儿的健康和发育带来长期影响，但这一问题值得进一步研究。

研究人员建议母亲应首先考虑母乳喂养，不能吃母乳的早产儿不应食用配方豆奶粉，患有一些遗传性疾病而无法消化牛奶制品的婴儿可以食用配方豆奶粉。  
(新华社)