

冬季科学防治湿疹,从“正名”开始

湿疹是一种慢性、瘙痒性、炎症性皮肤病,发病时瘙痒剧烈,且难根治、易反复发作。虽然它的名字带“湿”,但事实上它的主要诱因却是“干”。在寒冷干燥的冬季,湿疹成为不少人的健康困扰。

专家提醒,大众常说的“湿疹”,其实大多数情况下都是特应性皮炎,好发人群覆盖全年龄层。冬季更应重视湿疹的科学防治,切勿掉以轻心。

湿疹只是简单的常见皮肤问题吗?

皮肤干燥瘙痒、红肿、起“红疙瘩”、出现破损……专家称,大众常把上述的皮肤症状称为“湿疹”。“半年痒一次,一次痒半年。”今年35岁的广西南宁市民张倩怡说,她一不注意保湿或是吃了辣椒等刺激性食物就会“长湿疹”,看医生才知道是患上了特应性皮炎。

“目前,我们把病程超过6个月,有明显皮肤干燥、瘙痒和对称性皮疹的湿疹诊断为特应性皮炎。”北京安贞医院皮肤性病科主任医师王晓阳介绍,特应性皮炎患者常常伴有过敏性鼻炎、结膜炎、哮喘等共病,是皮肤科非致死性疾病中的“一号疾病”。

专家表示,湿疹虽不致命,但对生

活的影响却不容小觑。很多患者因瘙痒难忍而彻夜难眠,导致学习和工作效率降低,甚至影响社交。若处理不当,湿疹还可能会引发更严重的皮肤问题,如继发感染。

相比其他皮肤病,湿疹的知晓率较高,但大众对它的认识和重视程度仍待进一步提高。

广西医科大学第一附属医院皮肤性病科副主任医师张馨予认为,长期以来许多人把湿疹理解作为一种表面性的皮肤问题,这种认知实质上是低估了疾病的复杂性,而特应性皮炎这个专业提法能更准确反映其本质,即一种由免疫系统异常引起的慢性炎症性疾病,涉及

遗传、环境等多种因素的相互作用。

“为湿疹‘正名’可以消除一些误解,比如认为湿疹是‘小毛病’或者觉得‘擦擦药膏就好了’的想法。”张馨予说,正确认识湿疹能让更多人意识到它是一种需要规范化、专业化治疗的慢性病,从而更重视早期干预和长期管理。

婴儿湿疹尤其需要引起家长的重视。王晓阳说,患有特应性皮炎的儿童由于皮肤屏障功能异常、皮脂腺功能未发育完全,皮肤往往干燥、脆弱,且易受外部环境刺激,在空气、温度变化以及接触或摩擦到外物时,容易引起特应性皮炎发作或加重,这种情况如果发生于婴儿期,病情可能持续到成年。

冬季里哪些因素容易诱发湿疹?

专家介绍,湿疹的成因有很多,包括遗传因素如“过敏体质”、免疫紊乱、皮肤屏障受损、微生态失调、神经-内分泌因素等,湿疹通常是这些因素共同作用所致。进入冬季,有哪些因素容易诱发湿疹?

一方面,干燥是引发湿疹的重要原因。“皮肤一干燥,就像完整结实的一面墙失去了砖块之间的灰浆,变得松松散散、千疮百孔。”上海交通大学医学院附属新华医院皮肤科主任医师郭一峰说,冬季环境湿度下降,导致皮肤含水量下降,皮肤屏障功能变得薄弱,清洁、保湿等屏障保护措施不足时,就容易出现湿

疹。

近期以来,“冬天要不要天天洗澡”的话题在互联网上引发热议,网友们在“一天不洗不舒服”和“天天洗澡容易皮肤干燥瘙痒”之间纠结。对此,郭一峰提醒,在干燥环境中过于频繁洗澡会破坏皮肤屏障,因此冬天洗澡要注意频次和时间,不可过于频繁,时间也不宜过长,一般控制在5分钟到10分钟,水温控制在37摄氏度或以下,使用没有刺激性、弱酸性的沐浴清洁产品。

另一方面,闷热也可能导致湿疹发病。张馨予说,冬季以来,因不当穿着“美肤衣”和“鲨鱼裤”等紧身保暖衣、塑

身衣而引发的湿疹病例明显增多。此类衣物若透气性欠佳,长时间穿着可能造成局部皮肤潮湿闷热,加上日常行动时的摩擦刺激,很容易诱发湿疹。

“皮肤也需要‘呼吸’。”张馨予说,尤其是对湿疹患者来说,贴身衣物应首选纯棉材质,保证舒适和透气,冬天在做好保暖的基础上不宜穿着过厚,避免因“捂热”加重湿疹的瘙痒症状。

此外,不健康的生活方式也可能诱发湿疹。“压力过大、作息不规律,免疫功能失调,还有不注重个人卫生或者过度清洁等因素,都在不断挑战我们的皮肤防御系统。”张馨予说。

湿疹根治难,如何“和解”?

应对特应性皮炎等湿疹问题的关键是对症治疗。张馨予说,要先明确诊断,查明病因,然后制定个性化的治疗方案,“我们通常会联合使用药物、护肤品改善皮肤状态,必要时辅以光疗等物理治疗手段”。

“特应性皮炎很难根治,但可以通过治疗达到长期缓解,保持无皮疹的状态。”郭一峰说,约七成的特应性皮炎为轻症,一般采取基础治疗,即日常注重皮肤的清洁、保湿,并回避一些诱发加重的因素,再根据皮疹的

严重程度来使用外用药物,可选择外用糖皮质激素或非激素类的抗炎药物,合并鼻炎、哮喘时可口服抗组胺药物。对于中重度患者外用药物不能控制的,采用生物制剂、小分子靶向药物、免疫抑制剂、光疗等系统治疗。

在所有外用药物治疗中,激素是一线药物。王晓阳说,激素治疗特应性皮炎起效快、疗效好,能快速起到控制皮损、缓解瘙痒的效果,但长时间使用也可能引起皮肤色素沉着、萎缩、多毛等

副作用。王晓阳提醒,采取激素治疗湿疹应选择正规医疗机构,用药前须先根据问诊、检查等确定适合患者的激素类药物浓度剂型,并根据部位选择合适的药物。

“目前没有任何一种方案能够绝对治疗特应性皮炎,但适时的治疗、合理的用药、恰当的护理都能控制病情。”王晓阳建议,患者应尝试和特应性皮炎“和解”,积极面对,最大限度地减少其对生活的影响。

新华社北京1月20日电

今年“三九”不冷以后还会冷吗?

俗话说“冷在三九”,这意味着“三九”是一年最冷的时段。但今年,大家普遍觉得“三九”没那么冷,这是为什么?越来越暖和的冬天会不会成为常态?新华访谈采访国家气候中心首席预报员丁婷、江苏省气候中心副主任项瑛为大家解答。

新华访谈:今年“三九”为何没以前冷?

项瑛:“三九”通常是一年中最寒冷的时候。近年来全球气候变暖的趋势明显,西风带环流形势变得不稳定,波动加剧,冷暖空气的交汇变得更加复杂和频繁,使得气温的变化也更加不稳定,使得原本应该寒冷的“三九”时期变得温暖。

丁婷:今年冷空气的特点是较为频繁,但整体强度不强。入冬以来,全国平均气温(-2.9℃)较常年同期偏高0.3℃,冷暖区域东西分布差异较大,其中东北大部、华北东部、西南等地偏高1℃以上。

新华访谈:出了“三九”,还会冷吗?

丁婷:今年“三九”所在的时段是1月8日至16日,但是如果其他时段出现强冷空气,可能出现更冷的情况。

项瑛:根据历史资料估算,1月中旬起,西风带有逐渐活跃的迹象,强冷气团会带来更强的暖湿气流流向我国输送,南方湿度将加大。

丁婷:春运期间,影响我国的冷空气较为频繁,强度总体偏弱,但冷暖起伏较大。内蒙古东部、西北、西南等地气温偏低、降水偏多,全国其余大部地区气温接近常年到偏高、降水偏少。春节期间,预计假期后半段有一次弱冷空气过程影响我国大部地区,西北地区南部、西南地区东部可能出现低温雨雪天气。

新华访谈:越来越暖和的冬天会不会成为常态?

项瑛:在全球变暖的背景下,各种极端天气事件频率增加、强度增强。“暖冬”背景下更容易出现气温起伏大,冷暖的极端情况也更易发生。

丁婷:1981年以来,我国冬季平均气温表现出上升趋势,但近年冬季寒潮天气也经常发生,例如2024年1月下旬发生全国型寒潮。

据新华网

春节假期如何养生?“养生三宝”请牢记

中新网1月20日电20日,国家中医药管理局召开专题发布会。中国中医科学院西苑医院脾胃病研究所所长唐旭东介绍,春节的假期应该是放松身心、享受美食的大好时光,但也是容易出现很多胃肠或者其他系统健康问题的时期,在这里给大家分享一下春节假期的“养生三宝”。

第一宝,是“常吃生萝卜”。不管是青萝卜还是红萝卜,生吃以后都可以消食下气、帮助消化,而且口味很好,媲美

水果。春节期间,也可以备着一些消食的凉菜,“防患于未然”,比如说凉拌萝卜丝,老百姓经常食用,可以解油腻、促消化,而且酸甜可口,比较爽脆。

第二项是汤膳,就是煲汤,给大家推荐一个山楂麦芽的消食汤,用炒山楂15g,炒麦芽15g,陈皮10g,山药15g,加上猪瘦肉100g或者乌鸡肉100g一起炖,炖之前可以把中药浸泡半小时,喝了之后可以消减油腻,促消化。

第二宝,是“户外走一走”。因为春

节期间比较懒散,吃得多、运动得少,很可能只吃不动,不妨户外走一走,做一些简单的伸展运动,活动一下关节,中医讲这对气血的流畅、经络的疏通、食物的消化都是有帮助的,特别是原来就脾虚,消化功能不好的人,吃得不对付,或者吃得稍微多一点就消化比较差的人,更应该注意这一点,餐后走一走,而且也应该控制饮食,做简单的运动,揉揉腹,这些对于改善消化、促进胃肠的蠕动都是有帮助的。

第三宝,是“适时眯一觉”。“因为春节期间都非常的辛苦,不管是从购买春节年货,还是做年夜饭,守岁熬夜,到处走亲访友,各种家庭朋友的聚餐,对人的体力和精神都消耗比较大,特别容易疲劳,我觉得在繁忙劳累的春节期间,适时的休息一下、眯一觉,这是养生的法宝,所以建议大家午后得空休息一下,这对于补足精神、缓解疲劳、解除困倦是非常好的,同时它也有利于胃肠的蠕动和食物的消化。”唐旭东说。