

# 秋冬手脱皮 除了撕还有更好的办法

不少老年人可能会有这样的困扰,到了秋末冬初手总会蜕皮。这样的手脱皮情况,往往会持续几周甚至超过一个月,不但影响美观,而且还很影响心情。有的老年人会不自觉地把手皮撕掉,但因为处理不当,可能会出现伤口。那么手脱皮该怎么办呢?有什么其他更好的办法来处理呢?

## 空气湿度低成脱皮“主谋”

秋天天气干燥,空气湿度较低,加速人体体表水分的蒸发,从而使皮肤的角质层代谢速度加快,导致角质层无法及时得到充分滋润,表皮的角质层与下面的表皮分离,最终引起手部角质层的脱落,表现为脱皮。刚开始手掌出现一些小的白点,以后小白点渐渐扩大,形成大小不一的像干涸的水泡状,表面出现一层发白的角质层,可以自然破裂,

脱落下来像一层半透明的薄纸一样。如果不断脱落,留下的就是像地图那样的大片粉红色的新生长的表皮。但有的人会因为怕影响美观,没有等到自然脱落而主动去撕脱,就会出现出血、疼痛。由于手部常常接触外界不洁的东西,一旦出现伤口,就很容易感染。因此,医生并不主张患者在脱皮时主动撕掉表皮。

## 戴个手套膜,润手不脱皮

医生强调,要对付手部脱皮,除了相对的处理方法,在生活上也要多注意。在平时的饮食上,要多吃含有维生素A的食物,同时多吃水果和蔬菜,补充适量的脂肪类、糖类食物,这样可使皮脂腺分泌量增加,减轻皮肤干燥及开裂。想要避免手部脱皮的发生,可以尝试以下三个做法:

1.保持手部滋润。要对付因干燥引起的手部脱皮,建议多涂润肤霜,保持手部滋润。必要时,可在涂抹润肤霜后戴上薄膜手套,促使水分

水分渗透角质层。  
2.避免手部接触碱性物质以及热水。肥皂、洗衣粉等碱性的化学物质会带走手部的油分,而温度过高的水也可使手部表面的油分减少。  
3.等待角质自然脱落。要注意不要去撕脱尚未完全剥离的角质层,以免引起疼痛或流血。  
医生提醒,手部脱皮时出现瘙痒疼痛的患者则需要提高警惕,要排除手足癣角化型的病变,以免延误治疗。



链接

## 脱皮分阶段 外涂外搽可治愈

对于已经出现脱皮的患者来说,也要按照情况分段处理。医生介绍了三个主要情况以及相应的处理方法。

- 1.水泡阶段应以收敛、止痒为主,可用尿素软膏外搽,也可用10%明矾溶液浸泡。
- 2.脱皮阶段以外用药保护新生长的表皮,可以肤康活软膏外涂。
- 3.皮肤干燥角质质增厚有小裂口的患者,可采用保湿防裂的鱼肝油软膏外搽。

(晚报综合)

## 三个信号 预示心脏问题

过去,我们一直很重视体重、血压等因素对心脏健康的危害,却忽视了心脏病风险隐藏在生活细节里的“信号”。

### 运动时打哈欠

研究认为,打哈欠有助于给血液补充氧气,也可以对大脑进行冷却。但是研究者提醒,如果在锻炼过程中不停地打哈欠,则可能意味着身体里的“冷却机制”运行出现了“故障”,有可能是心脏或循环系统的一个提示。

### 口臭

如果口气问题持续存在,可能问题就不只在于口腔了。研究发现,口臭可能意味着心脏有问题。研究人员表示,牙龈疾病会让细菌在口腔内大量繁殖从而诱发心脏病。

### 起身后头晕时间长

很多人在突然起身后会感觉头晕。专家提醒,大部分人的这种症状只会持续1~2秒钟,如果持续时间长达数分钟,可能提示有潜在的血液循环问题,尤其是55岁以下人群更应提高警惕。研究发现,有长时间头晕史的人群在未来患有心力衰竭的可能性将会比正常人高出一半。

## ● 美国发布高血压新定义

美国心脏病协会和美国心脏病学会13日联合发布了更为严格的新版高血压指南,将高血压定义为血压超过130/80毫米汞柱。但新版指南对于理想血压的定义没有改动,依然是120/80毫米汞柱及以下。

新版指南强调,治疗高血压最好的方法就是减少体重、健康饮食以及增加锻炼。

美国心脏病学会预防心血管疾病委员会主席帕梅拉·莫里斯认为,新定义“将鼓励患者坚持遵守(健康生活方式)”建议,鼓励医生更大胆要求(患者)改变生活方式”。

不过新版指南同时强调,尽管调整生活方式是治疗高血压的重要“基石”,但是对于那些已经面临心血管疾病高危风险的患者,“该吃药时还是得吃药”。

## ● 牙好减少老年痴呆风险

研究发现,按时刷牙可能会使患痴呆的几率减少四分之一。与牙齿健康的人相比,少于20颗牙的人患上能导致老年痴呆的认知性问题的几率增加26%。一个人的牙齿越少,越有可能患有牙龈疾病,其患老年痴呆的风险也越大。有效的牙齿护理,会减少患病风险。同时研究还表明,痴呆越严重,患者的牙齿越不健康。

## ● 太胖太瘦都易患偏头痛

研究发现,与正常体重者相比,超重者患偏头痛的风险要高27%,体重不足者则高13%。肥胖和体重不足,都是发生偏头痛的风险因素。意识到这些风险因子,对偏头痛患者和医生都有重要意义。

## ● 蓝莓汁改善老人大脑功能

英国研究发现,65至77岁的健康老人每天饮用浓缩的蓝莓汁,在进行认知测试时显示出认知功能、脑部血流量和大脑激活的改善。还有证据表明,他们的记忆力也有所改善。蓝莓富含黄酮类化合物,具有抗氧化和抗炎的特性。研究者说,人的认知功能往往随着年龄的增长而下降,但以前的研究表明,认知功能在更多摄入植物性食物的老年人中保持得更好。

## ● 老人常咬舌头需查查脑血管

对于老人来说,说话或者吃饭的时候不小心咬着舌头在所难免。可如果老人经常性地咬着舌头,那就有可能是脑血管病变的前兆。有些已经出现脑血管前期病变的患者,由于中枢神经已不够灵敏,当病变发生在大脑左侧时,就可能频繁咬伤右侧的舌头。此时患者的自觉症状仅仅是整天昏昏沉沉的,其实此时已经存在轻微的右侧中枢性面瘫,进一步做CT检查,还有可能发现病人左侧已出现脑梗塞。

家属一旦发现老人常咬舌头,或伴有头晕、头痛、行走不稳、言语不清等症状,就要赶紧就医,对于患有高血压、高血脂、糖尿病等基础病的老年人来说,尤其应当警惕。

名字一字之差,但实际用途却相去甚远。日常生活中,很多人用药都是摸着石头过河,望文生义,随意购买和使用药物,这样容易轻则导致贻误病情,重则造成危及生命的不良后果。

现代的中成药药名大多都是沿袭千百年来的古方中的名字,有的晦涩难懂,有的富于诗意,有的名字相差毫厘,效用却谬以千里。与西药简练直白的通用名称相比,中成药的命名绝非一眼就能看出其成分的通用名称。

在医院或药店,我们拿起一盒中成药,往往看到的是一个约定俗成的名称,这个名称有时代代表功效主治,有时代表主要成分,有时代表老字号的秘方,有时代表古代医学家美好的寓意等等。正因为中成药特殊的命名方式,使得有些中成药的名字很相像,一字之差,但实际用途却相去甚远。

## 人参健脾丸和人参归脾丸

**人参健脾丸** 功效健脾益气,和胃止泻。此药是以健脾为主,加强脾胃的运输与消化能力,改变大便溏泻的状态,主要针对平时吃东西就很少,脾虚不思饮食者。

**人参归脾丸** 功效益气补血,健脾养心。此药主要以补气生血为主,补益脾气、中气的同时促进血的生成,从而改善失眠、健忘、心慌、心悸等症。

**区别** 人参健脾丸偏于健脾理气,而人参归脾丸偏重于补气养血。

## 保儿安颗粒和保儿宁颗粒

**保儿安颗粒** 功效健脾消滞,利湿止泻,清热除烦,驱虫治积。主要用于小儿食积停滞及有寄生虫。患儿表现为面黄体瘦,肚腹胀满,大便稀溏,夜睡不宁等。

**保儿宁颗粒** 功效益气固本,健中醒脾。用于补益小儿脾肺气虚所致的神倦乏力,易疲劳,面黄肌瘦,体质虚弱,爱出虚汗,容易感冒。

**区别** 保儿安颗粒偏重于小儿消滞杀虫,而保儿宁颗粒偏重于小儿补益强壮。

## 温胃舒胶囊和养胃舒胶囊

**温胃舒胶囊** 功效温胃止痛。主要用于慢性胃炎,脾胃虚寒导致的胃脘凉痛;食用生冷食物,胃部受寒作痛。

**养胃舒胶囊** 功效滋阴养胃。用于慢性胃炎,胃阴虚引起虚火导致胃脘灼热、作痛。

**区别** 温胃舒胶囊偏重于治疗虚寒型慢性胃炎,而养胃舒胶囊偏重于治疗虚热型慢性胃炎。

## 感冒清热胶囊和感冒清胶囊

**感冒清热胶囊** 功效疏风散寒,解表清热。用于风寒感冒,头痛发热,怕冷浑身疼痛,鼻涕清稀,咳嗽咽干。

**感冒清胶囊** 感冒清胶囊属于中西药复方制剂,功效疏风解表,清热解毒。用于风热感冒,发热重,头胀痛,鼻塞流涕,咽喉红肿、疼痛等症。

**区别** 感冒清热胶囊偏重于治疗风寒感冒,而感冒清胶囊偏重于治疗风热感冒。

## 大活络丸和小活络丸

**大活络丸** 功效祛风、舒筋、活络、除湿。主要用于长期性的血栓、风湿关节痛、中风瘫痪、口眼歪斜、半身不遂等。

**小活络丸** 功效祛风除湿,活络通痹。用于治疗长期风寒湿痹,肢体疼痛,麻木拘挛,力量较大活络丸小。

**区别** 大活络丸偏重于理气化痰,疏通活络,而小活络丸偏重于通络化痰,活血止痛。

# 一字之差 但功效相去甚远的中成药

## 丹参片和丹参酮胶囊

**丹参片** 由一味丹参组成,功效为活血化瘀。用于瘀血所致的冠心病、心绞痛,表现为胸部疼痛、痛处固定、舌质为瘀血所引起暗紫色,心神不宁。

**丹参酮胶囊** 也由一味药组成,即丹参乙醇提取物,功效为抗菌消炎。用于痤疮、扁桃腺炎、外耳道炎、疖、痈、外伤感染等一系列炎症。

**区别** 丹参片适用于血瘀证患者,而丹参酮胶囊用于治疗炎症。

## 八珍颗粒和八正颗粒

**八珍颗粒** 功效补气益血。用于气血两亏,面色苍白或萎黄,食欲不振,四肢乏力,月经过多。

**八正颗粒** 功效清热泻火,利尿通淋。主要用于湿热下注膀胱,小便不通畅而引起的各种泌尿系疾病。小便主要表现为频、涩(不通畅)、热。

**区别** 八珍颗粒适用于补益气血,是妇科用药。而八正颗粒为利尿通淋,是泌尿科用药。

## 心血宁片和心神宁片

**心血宁片** 组成葛根、山楂提取物。功效活血化瘀,通络止痛。用于瘀血循环不畅引起的冠心病、心绞痛,眩晕。

**心神宁片** 功效养血除烦,宁心安神。用于肝心血虚所致的失眠多梦,烦躁而惊。同时能清肝胆虚热,去除心中烦热。

**区别** 心血宁片偏重于治疗冠心病、高血压、心绞痛、高血脂等,而心神宁片偏重于心肾不交引起的失眠多梦。

## 左归丸和右归丸

**左归丸** 功效滋阴补肾。用于肾阴不足,腰酸膝软无力,夜间出汗。

**右归丸** 功效温补肾阳,填精止遗。用于肾阳不足,肾火亏虚,命门火衰,腰膝酸冷,怯寒畏冷,阳痿遗精。

**区别** 左归丸偏重于补益肾阴,而右归丸偏重于补益肾阳。

## 参芍片和参苏片

**参芍片** 组成白芍、人参茎叶皂苷。功效活血化瘀,益气止痛。用于气虚血瘀所致的胸闷、胸痛、心悸、气短。

**参苏片** 功效益气解表,祛痰止咳。用于身体虚弱,外感风寒邪气,头疼鼻塞,咳嗽痰多,胸闷恶气等。

**区别** 参芍片偏重于活血化瘀,适用于气虚血瘀证中加实的冠心病、心绞痛、胸痛等症;而参苏片偏重于气虚引起的风寒感冒,咳嗽痰多。(摘自京郊日报)

## 我国老年用药 有了“风险目录”

近日,中国老年保健医学研究会联合中华医学会老年医学分会等四所大学共同修订了《中国老年人潜在不适当用药目录》。

据介绍,此次修订的过程,国内老年临床医学和临床药学等专家在国外标准的基础上,结合国家药品不良反应监测中心、北京市药品不良反应监测中心等监测数据,另外还收集北京市参与“医院处方分析合作项目”22家医院60岁以上老年患者的药品不良反应监测数据,最终制订出符合我国国情的目录。

该目录一共列举了包括华法林、氯吡格雷等72种老年人潜在不适当用药及每种药物存在的风险隐患和评级。在临床使用中,医务人员可根据药物的风险点和风险强度,并结合老年人的疾病状态,指导老年人合理使用药物。(摘自老年日报)



## 抗生素耐药后 还能再用吗?

细菌对抗生素耐药,是滥用抗生素后细菌适应了环境而发生变异的结果。那么,抗生素发生耐药后还能再用这种抗生素吗?回答是“不一定”。

耐药菌只对经常服用的药物耐药,而不对其他所有药物都耐药。比如说,青霉素在某地使用一段时间后,细菌对青霉素耐药了,此时如果换用另一类有效抗菌药物,例如左氧氟沙星,经规范使用后,对青霉素耐药的细菌最终被沙星药物杀死,细菌对青霉素的耐药性就无法传播,甚至被消减,那么以后就可以用青霉素了。

若耐药菌得不到清除,甚至繁衍扩散,那就不能再用原来的抗生素,如果强行坚持要用,风险更大。因为,耐药药可能需要增加抗生素剂量才能达到不耐药前的治疗效果,但药性加剧,胃肠道反应、肝肾损害、过敏反应等不良危害也会在同时加倍增加。因此,如果抗生素滥用得不到遏制,耐药菌得不到有效杀灭或控制,甚至蔓延恶化,耐药菌类会越来越多。如果控制不了耐药菌的传播,临床上一旦出现严重感染,医生将因无药可用而束手无策。(摘自广州日报)