

健康新知

长倒刺与 缺乏维生素无关

很多人认为手上长倒刺是因为缺少维生素,但是如果真的缺乏维生素,不仅会出现皮肤问题,还会伴有身体上的其他症状。单纯的甲周倒刺大部分只是局部的皮肤异常,与缺少维生素没有关系。

由于甲周皮肤缺乏汗腺和皮脂腺,与其他部位皮肤相比更干燥,更容易缺水,皮肤最外层的角质层发生干裂,就会出现倒刺。同时,手是和外界接触最多的部位,经常摩擦、接触有刺激性的洗涤物品等,也容易损伤角质层,引起倒刺。

出现倒刺后千万不要用手撕下来或用嘴咬下来。倒刺都是向下、向后连接周围皮肤的,强行撕扯下来只会进一步损伤周围的皮肤,再加上不注重手卫生,就会引起伤口发炎、感染,甚至出现甲沟炎、甲下脓肿等。

因此,出现倒刺,可以用锋利且干净的指甲刀将倒刺剪掉,但也不需要剪得过于“干净”。如果已经撕掉倒刺,则要注重伤口的卫生,保持伤口干燥;已经出现红肿、感染等情况,可以用碘伏进行局部消毒,每天2~3次,保持手部的干洁;如果已经出现脓包的情况,一定要及时到医院进行脓肿的切开引流,听从医嘱正确使用抗生素治疗。

芥末能杀死寄生虫吗

芥末来源于十字花科植物,其刺激的气味源于异硫氰酯类物质。研究显示,此类化学成分在体外实验中确实能杀灭霍乱弧菌、伤寒杆菌等微生物,甚至可以杀灭异尖线虫。但实验中对芥末的浓度、作用时间等都有严格的要求,如只有将三文鱼浸泡在浓度非常高的芥末里,经过55小时以上,才可能杀死少量的异尖线虫。日常饮食中,想要通过蘸取少量的芥末来杀灭寄生虫是无法实现的。

强忍哈欠对身体不利

强行忍住打哈欠,可能对身体不利。因为此时人体产生大量二氧化碳,平静呼吸不能及时排出二氧化碳,如果再人为抑制哈欠,会导致二氧化碳累积,引起胸腔沉闷,身体各器官更疲劳。

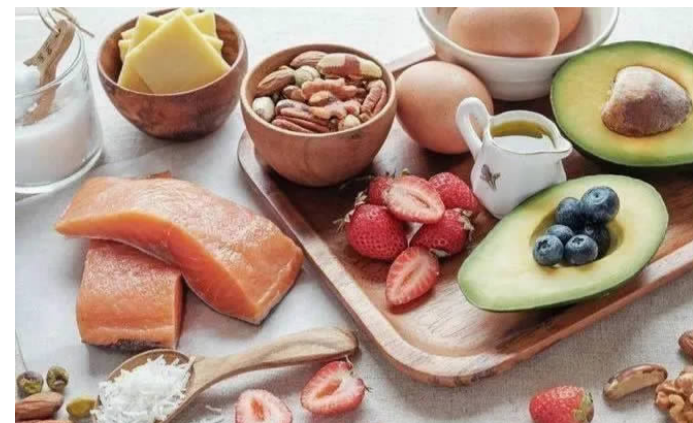
如何预防老年斑

预防老年斑,首先应做好防晒,减少紫外线对皮肤直接照射;其次要养成良好的生活习惯,适量补充富含维生素C、维生素E的食物;最后要保证充足睡眠及适量运动,促进血液循环和新陈代谢。

帕金森患者 需要动起来

帕金森病患者如果早期加入运动疗法,可起到延缓疾病发展的作用。研究人员认为,运动有助于改善步态、加强肌肉力量、提高平衡能力、减少跌倒。在条件允许的情况下,高强度的运动可能效果更好。(本报综合)

河南男子在汉重新找回“口福”



本报讯(记者肖凯 通讯员宁亚飞)在食管和胃被切除的情况下,用患者自己的一段结肠重建一条“新食道”,成功恢复经口进食功能。3月18日,从武汉大学人民医院(湖北省人民医院)东院胸外科康复出院时,来自河南的陈先生对湖北医生的“妙术”赞不绝口。

“时常感觉食物难以吞咽,仿佛食管被卡住了。”55岁的陈先

生十年前接受食管癌手术切除了部分食管,利用胃重建了上消化道。从去年开始,他又出现吞咽障碍,在河南当地医院进行胃镜检查,结果显示胸腔又长出了肿瘤。

陈先生了解到武汉大学人民医院东院胸外科主任黄杰教授和谢颂平教授团队拥有治疗复杂食管疾病的丰富临床经验。去年6月,陈先生到武汉寻求帮助。

接诊后,黄杰教授团队联合

东院肿瘤科等多学科进行会诊,综合分析认为手术治疗为最佳治疗方案。

谢颂平教授团队为陈先生制定了个性化的手术方案。手术计划分为两期:第一期手术治疗目标切除胸胃肿瘤;第二期手术采用“结肠代食管”的方法重建消化道,恢复进食功能。

去年6月底,在黄杰教授指导下,谢颂平教授带领团队实施第一期手术。术中专家发现,食管、胸胃与周围组织致密粘连,分离胸胃和左侧纵隔、膈肌食管裂空处的粘连时,视野暴露困难且操作难度较高,操作稍有不慎就会造成在手术中、术后出血和副损伤等情况。为确保完整切除肿瘤,同时降低手术风险,谢颂平教授团队采用左侧开胸联合右侧胸腔镜微创的手术入路,历经3个小时,成功切除了肿瘤。

术后,根据病理结果,谢颂平教授联合东院肿瘤科精准分型,进行术后抗肿瘤治疗和术后康复,为第二期重建消化道手术

做好充分准备。

今年3月,康复良好的陈先生如约再度来到武汉,接受“结肠代食管”手术。术中,谢颂平教授带领团队以中结肠动脉为供血血管,采用患者自身的一截“结肠+部分回肠”,进行上消化道重建。历时4个多小时,一根“新食管”就此重塑成功。

谢颂平教授介绍,“回结肠代食管”术式具备独特优势,如抗返流、减少异味、有足够长的移植肠段、保留大部分结肠减少术后腹泻不适等优点。术后,经过医护团队15天的精心康复护理,陈先生恢复了进食功能并康复出院。

黄杰教授介绍,该院胸外科自上世纪60年代在全球首创“结肠代食管”术式,即应用移植一段结肠来代替食管,保证因各种原因导致食管无法进食的患者,正常经口进食。60多年来,成功帮助国内近2万例食管因各种原因无法进食的病患重获新生。

一根睫毛藏8条螨虫 疑与养宠物有关

本报讯(记者肖凯 通讯员彭锦云 何玉枝)8岁的小男孩贝贝最近眼睛总是发红,抱怨眼睛干涩发痒,特别怕光。贝贝的妈妈吴女士便带着他前往武汉爱尔眼科汉阳医院就诊。

经该院眼表及角膜病科夏桂媚医生仔细检查,贝贝双眼结膜充血,右眼睑板腺口堵塞,通过眼表分析仪检查,被诊断

为结膜炎、睑缘炎、睑板腺功能障碍。此外,共焦显微镜检查显示贝贝的睫毛根部存在大量的蠕形螨,一根睫毛毛囊中,最多达8条螨虫。

原来,吴女士家中养了3只猫和1只狗,有时候还搂着小猫睡觉,除此之外,贝贝平时还特别喜欢揉眼睛。夏医生推断,导致贝贝眼部螨虫滋生原因可能与家中的宠物以及不良的卫

生习惯有关。

眼表及角膜病科主任牛晓光主任医师介绍,儿童处于代谢周期比较快、油脂分泌比较快的时期,为螨虫生长提供了充足养分,这时候如果加上用眼习惯不良、不注意卫生,就容易出现眼睛螨虫感染。

牛主任提醒广大市民朋友,如果出现眼睛刺痛、有异物感、有烧灼感、眨眼时有磨痛、

眼睛疲劳,有些会反复红痒,或者眼睑包块形成(尤其幼儿反复发作的麦粒肿)等症状可考虑去医院做螨虫检查并治疗,若治疗不及时,严重的可诱发慢性结膜炎、干眼症、甚至角膜炎。大部分患者通过2~3个月规范治疗,加上生活卫生习惯调整,基本可以改善。在症状缓解后,还需要定期复查监控睑缘健康状况,以防螨虫“卷土重来”。

反复“湿疹”一查竟是乳腺癌

本报讯(记者肖凯 通讯员马遥遥)57岁的张阿姨(化姓名)家住汉口,半年前左侧乳头反复出现发炎、潮红等现象,瘙痒难耐,她自以为是乳房湿疹,自行涂抹外用药物治疗。然而,这种症状还是反复出现,近期还加重了。半个月前,张阿姨的左侧乳头乳晕区开始脱屑、反复结痂,然后破溃。还有淡黄色的液

体渗出,后来又出现了糜烂、结痂等情况,几天后还出现破溃,最后直到乳头竟然脱落了,这才来到医院看病。

在武汉市中心医院后湖院区甲乳外科门诊,经相关检查,医生诊断张阿姨得的其实是“湿疹样乳腺癌”。此时,张阿姨左侧乳腺还有约3公分的包块,左侧腋窝可触及2公分的肿大的淋

巴结。在穿刺确诊为乳腺癌后,一周前,该院甲状腺乳腺外科扬帆帆副主任医师成功为张阿姨实施了乳腺癌改良根治手术。

武汉市中心医院甲状腺乳腺外科主任江明介绍,湿疹样乳腺癌是一种少见的特殊类型的乳腺癌类型,恶性程度较低,发病率也低。由于此病在临床相对少见,其特征性临床表现为乳头

的脱屑、糜烂、渗液、瘙痒等湿疹样改变,故又称为湿疹样癌。由于该病的病情隐匿,一般不易诊断,非常容易出现误诊误治。当女性反复出现乳头皮肤湿疹样改变,尤其是乳头乳晕区皮肤病损治疗疗效不明显的,一定要考虑是否患有乳腺湿疹样癌的可能,不要单纯认为是皮肤湿疹,应尽早就诊,以免延误病情。

“嘴巴甜”是患了糖尿病吗?

近日,一位外地的朋友找我咨询:我最近空口的时候会感觉口甜,请问这是啥情况?我在网上查了一下,会不会是糖尿病?

我告诉他,口里发甜不一定就是糖尿病。导致口里发甜的原因可能由多种,如:饮食、口腔卫生、疾病,还与神经的分布有关,这种情况要查原因。那么,口里发甜可能会是什么原因呢?

1.糖尿病:这是人们最常考虑的问题。血糖增高时,嘴里是可以感觉到甜味的,如果是糖尿病的病人,则考虑为血糖控制不好引起的,随着血糖的控制,这种感觉是会消失的。对于没有糖尿病的人,可以到医院检测血糖,以排除糖尿病。我的那位朋友到医院检测空腹血糖为

5.6mmol/L,可以排除糖尿病。

2.饮食因素:糖果、甜点、水果和饮料等食物可能会在口腔中留下甜味,另一方面,口腔内的食物残渣,在唾液中的淀粉酶作用下,也会出现嘴里有点甜味的感觉。这种情况无需特殊处理,注意清洁口腔就可以了。

3.口腔卫生问题:不良的口腔卫生可能导致细菌滋生,有些细菌可能产生甜味。因此,要注意口腔卫生,养成进食后漱口的好习惯。

4.消化系统疾病:胃炎、胃肠炎、消化不良、胃酸反流和一些肝脏疾病等一些消化性疾病可能会导致消化酶分泌异常,造成唾液淀粉酶分泌增多,而出现嘴里有甜味的感觉。还有一些胰

腺疾病可能会导致胰岛素的分泌失调,而导致血糖升高,也可出现口腔有甜味的感觉。及时发现和诊断消化系统疾病,进行有针对性治疗。随着疾病的控制,这种症状也可以消失。

5.神经系统疾病:我们知道,人体的味觉主要是由舌头感知的,舌前2/3味觉感受器所接受的刺激,是由面神经传递的,舌后1/3的味觉是由舌咽神经传递;舌后1/3的中部和软腭,咽和会厌味觉感受器是由迷走神经传递的。因此,味觉由面神经、舌神经和迷走神经等三根神经控制。这些神经的病变和一些中枢神经系统疾病也可引起口腔甜味感觉异常,需要到医院进一步检查。

6.其他:肾脏疾病或荷尔蒙失衡,也可能对味觉产生影响;肾上腺皮质功能亢进会导致皮质醇分泌过多,血糖升高,出现口腔甜味感;甲状腺功能亢进同样可引起血糖升高,导致口腔感觉甜味。

因此,嘴巴有甜味可能是正常的,也可能是疾病引起的,切不可一有甜味就自己诊断为糖尿病,要到医院进行检查,才能确定诊断。(纪光伟)



纪教授说医