



日光性皮炎多发生在炎热的夏天,中医学根据日晒后皮肤起疱的特点,称之为“日晒疮”。西医学根据其发病机制及临床表现的不同,又分为日晒伤和多形性日光性皮炎。所谓日晒伤,是由日光中的中波紫外线过度照射后,引起皮肤被照射的部位出现急性炎症反应。

由于中波紫外线作用浅表,仅表现在皮肤的表皮。且日光强烈照射后会很快造成皮肤表皮角质细胞坏死,并释放介质导致真皮血管扩张,从而引起组织水肿。随后黑色素细胞在日光的强烈照射下,加速合成黑色素,从而使被晒皮肤变黑。所以日晒伤多在日光强烈照射后4-6小时,在被照射皮肤出现边界明显的红斑,严重者可出现水肿,12-24小时达到高峰,并伴有局部灼痛或刺痛,有的可能会出现局部瘙痒。更严重者可能会引起全身症状,如发热、头痛、恶心、呕吐等。而多形性日光性皮炎,表现为暴露部位,如面部、颈部、前臂伸侧、手背等,出现不同形状的红斑、丘疹、风团或水泡。这种表现最具特点的是,日晒加重,避光则减轻。

日光性皮炎大多数人认为只与光照有关,其实日光性皮炎与饮食也有关系,这是因为有些蔬菜在人体内可分解出一种感光性物质,积蓄于体内,当人体接触光照后,而诱发日光性皮炎。所谓光敏性物质,是指善于吸收光线的物质,光敏性物质在光线作用下,能转化成为另一种物质——光化学产物,光化学产物再与皮肤内蛋白质相结合,可成为抗原,抗原能使机体产生过敏反应。日光性皮炎是由于日光的

防日晒少吃感光蔬菜

中波紫外线过度照射后,引起人体局部皮肤发生的光毒反应。

莴菜、油菜、马齿苋、芹菜、茄子、土豆、菜花等蔬菜都是含有感光物质的食品,这些蔬菜由于富含营养,大多有美容、抗癌等功效,深受大家欢迎,有的人会刻意多吃,由此而引起的日光性皮炎的日益增多。此类皮炎又称为蔬菜日光性皮炎。另外鲜木耳中含有一种光感物质,人食用后,会随血液循环分布到人体表皮细胞中,受太阳照射后,会引发日光性皮炎。

蔬菜日光性皮炎常发于20至40岁的女性,这些女性接触日光的机会较多,并且食用这些蔬菜的次数也非常频繁。蔬菜日光性皮炎发病较急,一般在进食蔬菜后5到20小时,即见面部、手背呈弥漫性、对称性浮肿,质地坚实不发亮、不发红,严重者可以延至颈部或前臂,1至5天后,浮肿部位出现淤斑或淤点,颜色由浅渐深,随之发生灼痛、发麻、发痒、血泡,并伴有头痛困倦、恶心想吐的症状。还表现为局部皮肤有瘙痒感、灼热感,并可见到急性水肿、淤斑或水泡,且有刺痛,严重者口唇、眼睑及颜面肿胀呈紫红色。同时可伴有头痛、乏力、发热、恶心、呕吐、食欲减退等全身性反应。

一旦发生蔬菜日光性皮炎,应立即停止食用与发病有关的蔬菜,避免晒太阳。过敏症状较重者,可在医师指导下使用抗组织胺类药物。在日光性皮炎治愈后,仍要避免食用含有光敏物质的蔬菜,使这些感光物质在体内的浓度逐步降低,从而起到预防作用。

李秀丽(同济大学附属第十人民医院皮肤科主任、教授) 本版图片 IC

“分阶洗护”新生儿肌肤

细心的妈妈一定会发现新生儿的皮肤与幼儿的皮肤存在不同,顺应婴儿皮肤的无声需求,“分阶洗护”理念在新生代妈妈中树立起来。如同儿科用药必须采用专门的儿童剂型和儿童用量,儿童与成人的洗护用品亦不宜通用,尤其月龄越小越需要特有的皮肤洗护用品。

目前很多妈妈给孩子选用同一品牌同一款儿童洗护产品,往往从出生一直用到读小学,然后与成人混用。她们没有意识到针对不同的年龄层选择护肤用品。在她们看来,只要不是特别敏感的肌肤,一般的专供儿童的洗护产品都能应付肌肤洗护的需求。

科学研究显示,0-6个月的新生儿皮肤

尚未发育完全,天然赋予的皮脂保护膜薄而脆弱,尤其需要呵护;而6个月后的宝宝,皮肤的厚度只有成人的2/3,肌肤更易干燥发红,因此婴幼儿肌肤护理应以加倍滋润保湿为主。也就是说,新生儿的皮肤有一层天然皮脂保护膜,这跟长大的宝宝有所不同,如果忽视这种区别,让新生儿用三岁宝宝的洗护产品,可能会影响其肌肤健康。

正因为新生儿期肌肤和婴幼儿期肌肤的特点不同,正确的做法是采用针对性的产品来呵护不同阶段的肌肤。实际上,给新生儿用专为新生儿度身研制的护肤品,可使娇嫩肌肤获得专业的呵护。

虞睿

远离肝硬化 防止肝恶变

在我国,慢性乙型肝炎是引起肝硬化和肝细胞性肝癌最常见的病因,而肝硬化又是慢性乙型肝炎最常见的并发症。在今年的“世界肝炎日”期间,上海市肝病研究中心主任周光文教授关照广大患者,早查、早诊、早治,才

能争取早日康复。他鼓励患者坚持定期监测,每3-4个月进行病毒学、肝功能、甲胎蛋白和肝脏影像学检查。同时积极与医生配合,坚持抗病毒治疗。另外,适当的休息对改善症状、促进肝功能恢复、减少复发非常重要。 陈涵

“好”东西吃多也伤身

食品安全颇受关注的今天,人们会特意吃一些“公认”为营养成分含量高的、对人体有益的食物,但需注意进食有度,不然损害健康。“少吃多滋味,多吃坏身体”的老古话是有一定道理的。

牛奶 牛奶不但为人体补充优质蛋白质,还可提供易被人体吸收的钙,因此牛奶成为百姓最常喝的健康食品。不过,牛奶也不是喝得越多越好。因为牛奶中的蛋白质成分中主要是酪蛋白,如果吃进太多的酪蛋白,会促使胆固醇、甘油三酯等脂类物质沉积在血管壁上,降低血管弹性。牛奶中的碳水化合物是乳糖,它在体内酶的作用下分解成半乳糖,而半乳糖可在眼睛晶状体内蓄积,并影响晶状体的代谢,使晶状体蛋白质发生变性,使透光性降低。成年人每天以喝200-250毫升牛奶为宜,特殊情况也不要超过500毫升。

瘦肉 吃太多瘦肉同样会对人体产生危害。组成瘦肉的成分中有很多蛋氨酸,蛋氨酸在体内代谢过程中会变成“同型半胱氨酸”。人体对“同型半胱氨酸”的代谢能力有限,一旦过量,它就会游离于血液中,损害血管内皮细胞。瘦肉每天摄入量以50-100克为宜。

海鲜 许多海域本身含有汞(水银),生活在其中的海鲜生物都有富集重金属的“本能”,鲨鱼、箭鱼、国王鱼等远洋鱼类,含汞尤其高,且以甲基汞形式存在于海鲜生物体内,在鱼卵和鱼翅中含量更高。甲基汞的毒性比无机汞大得多,摄入太多会引起视力模糊、手足疼痛,还会影响人体生殖细胞的形成,使精子数减少;它还可通过胎盘对胎儿脑细胞造成损害。因此海鱼应该吃,但不能吃得太多,每天不要超过200克。准父母、孕妇、乳母及幼儿,最好不要吃鱼卵和鱼翅。

大豆 豆类是含植物蛋白最多的食品,其中还含对人有异的异黄酮等保健成分,所以有人认为豆类是理想的营养素来源。这种观点虽有一定科学依据,但也应适量,否则

同样会有损健康。因为豆类含有大量皂甙,它会刺激人体合成过多胆固醇(体内的胆固醇大部分是自行合成的),促使血清胆固醇增高;又能降低胆盐浓度,不利于胆固醇分解。豆类蛋白还会抑制肠道对食品中铁吸收,所以长期大量吃豆类的人会出现缺铁性贫血。每天吃豆类不超过100克。

海带 海带富含碘、钙、铁和膳食纤维,因此是营养师提倡应该常吃的食品。然而碘的摄入切忌过多,尤其是吃碘盐的人们。过量的碘会促使脑垂体释放过多的促甲状腺激素,从而使甲状腺的上皮细胞不断增殖肥大。生活在沿海地区的居民,因平时已能从各种食物中摄取足量的碘,不要每天吃海带,海带的日摄入量限制在100克之内。

为了健康,我们每天吃多种食品,摄入量要适当:谷类300-500克,蔬菜400-500克,水果100-200克,畜禽肉类50-100克,鱼虾类50克,蛋类25-50克,奶类250-500克,豆类50克,油脂25克。如果你能充分认识到平衡膳食的重要性,那么对任何诱人的食品都会做到适可而止。 蒋家驷



心理抑郁 功能早衰 诱发癌症

别让尿失禁耽误后半生

尿失禁是中老年人的常见病。但很多人认为年纪大了有这种毛病很正常,要么乱吃偏方,要么不当回事,结果越拖越重。尿失禁不治疗将严重影响患者的生活质量及身心健康,甚至引发癌症等重大疾病,耽误后半生的幸福!

尿失禁不治危害大

尿失禁素有“社交癌”之称,患者因尿频、尿急、漏尿,身上常伴有尿骚味,无法进行正常的社交,易造成心理障碍,诱发焦虑、抑郁、自闭等心理疾病,其抑郁症发病率是普通人的10倍;其次,尿失禁易导致女性月经不调、更年期提前,夫妻性生活不和谐,加快女性衰老和男性性功能减退。第三,尿失禁易诱发盆腔炎、膀胱炎、尿路感染、阴道炎,甚至引发膀胱癌、尿毒症等重大疾病,危及生命。

5种症状要特别当心

当出现5种症状的患者应特别当心,尽快前往正规医院进行治疗,因为这5种症状意味着患者已经患了尿失禁,如不尽早治疗,病情会愈加重,从而引发其他疾病。

一、咳嗽、打喷嚏、大笑,剧烈运动时漏尿者;

二、尿频、尿急、憋不住尿、夜尿多、

尿不尽者;

三、男性前列腺病引起的尿频、尿急者;

四、脑病后遗症引起的漏尿、尿床者;

五、各种术后引起的漏尿者。

中医标本兼治效果好

其实,祖国传统医学在尿失禁的治疗方面积累了丰富的经验。中医认为:尿失禁的根源主要是由于脾肾、膀胱等脏腑功能下降,脏腑相互之间功能不协调,致使膀胱失约而引起的水液泛滥造成的。尿失禁患者还常伴有腰酸膝软、畏寒肢冷、足跟痛、腹胀便溏、背心发凉、短气而喘、易感冒等症状。由于尿失禁多发于中老年人,而中老年人又多有高血压、糖尿病、心脑血管等老年性疾病,故慎用西药和手术治疗。

而祖国医学向来十分注重通过穴位和药物相结合的方式治疗尿失禁。运用辨证施治、标本兼治的原则,采用针灸、特色中药穴位注射及口服系列中成药等治疗方案,通过补脾肾、益元气、涩精、化浊、缩尿止遗等调理脏腑功能的方式,使膀胱肌张力与收缩力增强,储尿和排尿功能恢复正常,可使症状明显减轻、消失。这种治疗方式由于较安全少副作用,被称为治疗尿失禁的“绿色疗法”,已得到了医学界的普遍推崇。 文/瞿语新

上海港华医院

沪新广【2012】第05-07-C165号有效期:自2012年5月7日至2013年5月6日止

地址:上海市淮海西路282号、286号 联系电话:021-32262688