新民健康周周讲 Thursday

黄梅天警惕心情“发痒” 闷热烦躁易致瘙痒缠身

◆ 吴瑞莲

上海入梅以来，潮湿闷热、雨水缠绵的天气让很多人深感不适。市民张小姐反映连日的阴雨天让她心情烦躁，遇事易动怒，就连身上也出现了不少“小红疙瘩”，一抓挠很快红成一片。上周四，由新民晚报社等主办的2016第12期“爱尔眼科杯·新民健康周周讲”上，上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院皮肤科陈洁主任医师表示，黄梅天空气湿度大，给细菌、真菌等繁殖生长提供了有利条件，各类皮肤病纷纷抬头。而烦躁的心理会引起患者的免疫功能低下，从而导致荨麻疹、湿疹等皮肤病复发，或加剧瘙痒，所以，黄梅天还需预防“情绪性瘙痒”。

中年偏胖女性好发夏季皮炎

陈洁主任医师指出，夏令皮炎是夏季最常见的皮肤病之一，主要因环境高温闷热所致。由于炎症奇痒难忍，患者往往会抓出条状抓痕、血痂，消退后留下色素沉着。“需要提醒的是，夏季皮炎好发于中年偏胖女性，这可能与她们爱出汗，又穿着材质不够透风的衣裤等因素有关。”陈洁主任介绍说，肥胖者因皮下脂肪丰厚，皮脂腺分泌活跃，皮肤皱褶多，尤其是乳房下部、腹部与大腿根部的皮肉接触、重叠和磨损，很容易患上各类皮肤病。她建议，夏季衣服不应太厚，质料以纯棉最佳，因为纯棉易吸汗，可减少身体的“湿气”，常保干爽，可避免皮肤病的发生。

据了解，皮肤病的发病还与患者本人的体质、体型、生活习惯密切相关。陈主任指出，糖尿病患者，尤其是血糖控制不佳的患者容易罹患皮肤病，这是因为糖尿病患者每单位皮肤组织中葡萄糖量高于每毫升血液中糖含量，其体内产生的异常中间代谢产物易引起皮肤病，如皮肤感染、皮肤瘙痒、皮肤黄瘤等。

而皮肤病之所以在黄梅天高发，就外界而言与湿气重密切相关。“这是因为空气湿度大，给细菌、真菌等繁殖生长提供了有利条件，空气中飘浮物、污染物和致敏物多，容易附着在皮肤上，由此可引发湿疹、皮炎、荨麻疹、浅部真菌病等皮肤病。”另一方面，陈教授表示，天气忽晴忽雨，比较闷热，人们心情容易烦躁，可引起免疫功能不稳定，以往有荨麻疹、湿疹等病史的人容易在这期间复发，或加剧皮肤瘙痒。

陈年凉席易藏匿尘螨诱发过敏

天一热，不少家庭将放置了大半年的凉席拿出使用。前几天，王小姐用湿布擦洗凉席后就给儿子换上了。谁知第二天，儿子的四肢上出现了一块块小红斑，去医院后，医生告诉她这是被凉席上的螨虫叮咬后引起的丘疹性荨麻疹。

据了解，目前市面上常见的凉席材质主要为竹子、草苇或藤。陈洁主任对此指出，草苇材质的凉席缝隙中容易寄生螨虫，喜欢在人们的皮肤上叮咬。“特别是汗液浸湿凉席后，汗液产生的代谢废物，加大了对皮肤的刺激，导致身体接触凉席的地方红肿、瘙痒、疼痛并起小红疙瘩，这其实就是凉席性皮炎。如果不及时诊治，红斑面积逐步扩大，起水疱，反复搔痒脱屑。严重时可合并葡萄球菌、链球菌和真菌感染，引起发烧、发炎，产生脓疱疹、体癣等皮肤病。”

陈主任建议，选择凉席时最好选用竹席或藤席，不要选用草席。新买凉席、使用过一段时间后每年首次使用凉席前，要用热开水反复擦洗凉席，再放到阳光下暴晒数小时，可以将肉眼不易见到的螨虫、细菌及其虫卵杀死。秋季存放凉席时也以此法进行，内放防蛀、防霉用品以抑制螨虫的生长。

缓解湿疹可尝试绿茶水擦拭

据说绿茶能治湿疹，很多患者每天都用绿茶水擦洗患处，究竟可信吗？陈洁教授解释说，中医认为湿疹因风、寒、湿、燥、火、虫毒、七情内伤、饮食不节等相互作用而致，所以治疗湿疹应选用清火解毒，除湿利水的方法治疗。据介绍，绿茶水具有“清汤绿叶，滋味收敛性强”的特点，具有清热解暑的良好功效，所以被人们用来治疗湿疹。

陈主任表示，湿疹患者可尝试用干净的水煮沸少量绿茶，放置待温热，用干净的布沾水擦拭，一天最好三次。“有效果就继续使用，如果效果欠佳或引起其他反应，建议先停用，询问专业医生后再决定是否继续使用。”

梅雨季小心细菌“悄悄潜入”泪道

梅雨季里空气湿度大、气温高、衣物容易发霉，真菌异常活跃，如此高温潮湿的气候也给眼科炎症创造了“可乘之机”。上海爱尔眼科医院泪道病专家范金鲁教授提醒，市民在梅雨季节应特别注意眼部卫生，一旦细菌进入泪道，会引起急性泪囊炎等泪道疾病。

范教授表示，梅雨季节细菌容易繁殖，若不慎进入眼内，会随着眼泪进入到泪道，长期留存在泪囊内，很容易引起泪囊发炎，出现流脓、流泪的症状。急性泪囊炎属于泪道病变的一种常见疾病，属泪囊炎的一种，一旦急性发作，会给患者带去心灵与肉体的“双重创伤”。急性泪囊炎炎症发作时，泪囊部位皮肤红肿，由于脓物较多，聚集在泪囊内，会肿起一个大包，按压会有明显疼痛，当泪囊和表面皮肤承受不住肿包的不断增大时，就会发生溃破，范教授提醒广大市民，泪道炎症还可能扩散到面颊部位、鼻梁周围和眼睑等部位，引发其他疾病，所以泪囊炎早发现早治疗是最佳的方法。

据了解，中年人群中都患有不同程度的泪道疾病，但是很多人对于泪道疾病的认识也十分局限，认为身体有自愈能力，能拖就拖。范教授指出，泪道病属不可逆转的病变，对于泪道病，药物起到的效果微乎其微，他建议一旦发现自己无故流泪就应及时到院治疗，采取相应的措施干预。

边吃火锅边吹空调、在大街与商场间进进出出、大汗淋漓后来瓶冰饮……这些看似爽快的行为究竟暗藏怎样的健康隐患？第13期“新民健康周周讲”将告诉你如何在“冷”与“热”中寻找夏季健康。更多资讯请添加关注“新民健康”微信公众号和“上海名医”微信公众号，参加讲座可拨打新民健康会员服务中心热线021-80261680(10:00-17:00)抢号报名！

本版活动为公益活动，不向参加者推荐医疗服务或者其他商品，相关信息仅供参考

华东区首台针刀镜落户上海市光华医院

“超微创”让患者摆脱颈肩腰腿痛

◆ 叶雪菲

一到黄梅天，不少患关节骨痛的“老病号”就要开始遭罪了。对此，上海市光华中西医结合医院颈肩腰腿痛科主任程少丹博士表示，因黄梅季雨水较多、湿度较大，易致湿气入侵；如进食生冷，或吹空调贪凉，还易受到风寒之邪的影响，因此关节骨痛患者在梅雨季节十分容易复发。对于这些“老病号”，程少丹建议，不妨试试中西结合“超微创”的针刀镜疗法。

梅雨季节湿度大、温差也大，极易诱发风湿类疾病，特别是以往就存在腰肌劳损、扭伤、骨折或有手术切口的人，更容易感到患处的酸痛。因此，程少丹提醒，“老病号”应均衡饮食，多吃蔬菜、水果和谷物，养成大量饮水的习惯，避免摄入过多的糖、酒等。平时应及时增减衣物，避免寒冷潮湿；出汗时不可用风扇和空调直吹，并及时擦干。

但对许多“老病号”而言，怎样才能真正摆脱这些疼痛？程少丹指出，目前，小针刀技术在临床上已较为成熟，广泛运用于各种软组织损伤引起的顽固性疼痛；部分骨关节退行性疾病；肌肉、肌腱和韧带的慢性积累性损伤、肌紧张、损伤后遗症；某些脊柱相关性内脏疾病。但小针刀的操作均在盲视下进行，关节腔内的具体情况无法了解，操作完全凭经验。日前，上海市光华中西医结合医院引进了针刀镜这一全新的临床治疗手段，作为华东地区首台针刀镜，这一项新技术将为更多顽固性关节疼痛、难治性风湿病患者带来福音。

程少丹介绍，针刀镜在小针刀基础上进行了技术革新，融合了现代医学的内窥镜和传统医学的小针刀及微创外科技术，与小针刀相比，针刀镜使整体操作由盲视变为可视，让软组织松解可视化，让“盲刀”不再盲。此外，针刀镜与关节镜相比，“超微创”是其最大的特点。在拥有可视化的前提下，针刀镜更是具有创面小、损伤小、安全性高的特点。总的来说，针刀镜疗法以解剖学、手术操作为基础，以中医经筋理论为指导，诊疗过程中在不破坏整体结构的前提下改善微细组织结构，可同时进行局部疏通、剥离、灌洗、置药等处理，具有操作可视化、治疗范围广、疗程短、见效快、创伤小、安全性高的优点，适用于各种关节顽固性肿痛及软组织病变。对于诊断不清的患者进行滑膜活检，有辅助临床诊断并同时治疗病变的价值。

专家简介

程少丹

副主任医师、博士、上海市光华中西医结合医院颈肩腰腿痛科主任。

中国中医药研究促进会针刀医学专业委员会副秘书长、中华中医药学会针刀医学分会委员、上海市中医药学会针刀医学分会副主任委员。

长期在临床中从事针刀治疗，临床经验丰富，且曾于2015年12月至广州军区总医院专门进修针刀镜的临床运用，充分掌握了针刀镜的临床适应症、操作流程及操作规范。

●国内邮发代号3-5／国外发行代号D694／全国各地邮局均可订阅／广告经营许可证号：3100020050030／社址：上海市威海路755号／邮编：200041／总机：021-22899999转各部
●本报印刷：上海报业集团印务中心等，在国内外7个印点同时开印／上海灵石、上海龙吴、上海金桥、上海界龙／北京、香港、美国洛杉矶
●本报在23个国家地区发行海外版／美国、澳大利亚、加拿大、俄罗斯、西班牙、泰国、菲律宾、日本、法国、巴拿马、意大利、荷兰、南非、匈牙利、新西兰、罗马尼亚、尼日利亚、印度尼西亚、阿联酋、英国、德国、希腊等
24小时读者服务热线 962555
本报零售价 每份1.00元