

健康+

会员福利大放送

夏日洗澡过勤小心湿疹缠身

又到了挥汗如雨的夏季,逐日升高的气温开始让人闷热难耐,很多人为了摆脱浑身粘腻,喜欢一天冲几回澡。不少湿疹患者为求彻底清洁、杀灭细菌,更是每次都用洗浴产品认真搓洗。那勤洗澡真能防湿疹吗?日前,在奉贤区塘外社区举办的2016第12期新民健康周周讲上,上海市皮肤病医院皮肤科副主任医师周静指出,洗澡过频并不是一件好事,夏天有不少皮肤湿疹、干燥瘙痒都与洗澡太勤有关。

据了解,大部分香皂与浴液都是碱性的,而人的皮肤是中性偏酸的。洗澡时适当用一些洗浴品,可去除皮肤上的油脂与皮屑,令人感觉清爽。但周静提醒,频繁洗浴会

破坏皮肤的保湿能力,皮肤反而会变得干燥。同时,肥皂用多了也会改变皮肤弱酸性的PH值,造成皮肤的屏障功能下降,容易诱发过敏。

周医生表示,由于患上湿疹,人们往往忍不住搔抓,很多患者认为用热水冲洗时可以缓解瘙痒症状,试图多涂点肥皂或者沐浴露来杀灭细菌,殊不知这实际上刺激了皮肤,加重了病情,形成恶性循环。她建议,患上湿疹后可口服一些抗过敏药物,局部可使用薄荷脑炉甘石洗剂等止痒的药物,若皮肤温度高、皮肤红肿时候也可以适当冰敷,但时间不能太长。

很多人都认为冬天皮肤容易干燥,因此每次洗完澡都要涂抹身体乳来保湿,而夏季汗多皮肤就不用补水

了。其实,在夏日高温与空调冷气的双重影响下,肌肤在夏天更容易处于极度缺水状态。一方面,汗水带走了皮肤里的水分,特别是日晒过后,肌肤严重缺水;另一方面,空调房内十分干燥,也容易使皮肤流失水分。

周静对此建议,夏季洗澡不要太频繁,洗澡时除了需注意水温不要过烫,湿疹发病时少用碱性沐浴产品外,洗澡后还应及时涂抹保湿剂。“患上皮肤病以后,皮肤容易敏感,所以不建议使用一些成分复杂、含香精香料多的保养品。建议每日使用保湿霜,比如最简单的凡士林,老年患者或者皮肤特别干燥的,可以选择尿素霜。使用保湿霜可以增加皮肤屏障功能,对于预防皮炎和

湿疹非常重要。”

此外,周静提醒,夏季游泳成为人们运动的首选,但泳池内加入的消毒成分可引起直接的皮肤刺激,导致接触性皮炎,敏感性皮肤的人会觉得瘙痒;游泳后皮肤干燥,若不及时涂抹保湿霜还易诱发皮炎。“泳池里还可传染一些皮肤病,如足癣类真菌性皮肤病,及疣类病毒性皮肤病。”周医生强调,敏感皮肤人群夏季游泳应尽量选择正规、水质过关的游泳池;下水前需查看水质是否清澈透明,水面上有无漂浮的灰尘和杂物,水池内是否有刺鼻的消毒水味道等。如泳池内人太多,建议不要下水,以减少染病几率,游泳后需全身涂抹保湿霜。吴瑞莲

“互联网+营养”成未来健康新趋势

日前,由长三角营养保健产业联盟、浙江省保健品化妆品行业协会等主办的第六届中国营养保健产业高峰论坛在沪举行,长三角营养保健产业联盟主席张艳表示,2016年将成为中国营养健康产业发展的“新元年”。面对蓬勃发展的传统营养健康产业,“互联网+”模式将会带来追求健康的养生新方式。

张艳介绍,伴随着人均可支配收入的提升以及健康意识的提高,消费群体更加关注自身健康,由此衍生了巨大的健康市场需求,而“互联网+”是信息时代营养工作的最佳工具和手段。“互联网+营养”能够为居民、企业和政府等各级服务对象提供准确快捷的营养信息,在营养监测中又能发挥其强大的信息采集能力,在发现和消除各种营养不良相关危险因素方面起到积极作用。在营养干预过程中,“互联网+营养”能够针对不同个体提出干预意见,同时进行实时反馈,扭转各种形式营养不良的发生。在临床营养治疗过程中,医院也能够利用“互联网+营养”所采集的信息,更好地为患者服务。

未来,人们在手机、电脑端就能获得自身的营养信息,缺乏哪些营养、应该补充哪些营养、如何补充等问题都将获得专业解答,并能在生活中得到专业的个性化解决方案。

叶雪菲

上海名医

夏季痛风高发 20%原因来自饮食

痛风患者吃河海鲜都需谨慎

炎炎夏日,又逢欧洲杯,很多球迷拿啤酒当水喝,海鲜排档更是高朋满座,再加上气温高、出汗多,不少人的痛风“找”上门。第二军医大学附属长征医院风湿免疫科副主任医师吴歆指出,就长征医院的门诊量而言,痛风患者人数已从以往的5%上升到20%。其中,许多患者是因为受凉、饮食不当而诱发。她认为,虽然痛风发作的原因,饮食只占20%,但不少人却抱着“吃管吃,发管发”的心态,还有人认为“不能吃海鲜,河鲜就可以随意吃”,其实,这些做法都存在不小的隐患。对于原本就有痛风病史或者体检时发现尿酸偏高的人群,吴歆提醒,日常饮食还应少喝酒、多喝水,少吃海鲜、河鲜等高嘌呤食物。

吴歆介绍,痛风是一种与遗传因素、代谢因素、环境危险因素均相

关的多因素疾病,遗传因素在尿酸排泄和高尿酸血症中均占较大比例(尿酸排泄占87%,血尿酸占60%)。众所周知,所有的痛风患者都伴发高尿酸血症,但高尿酸血症并不是导致急性痛风性关节炎的唯一条件,而大多数高尿酸血症患者不会发展为痛风。

吴歆进一步解释,人体尿酸的来源80%是内源性的(机体自身产生),20%是外源性的,也就是从富含嘌呤或核蛋白的食物而来。因此,可以说高嘌呤饮食是痛风的诱发因素之一。海鲜正是属于嘌呤含量很高的食物,痛风患者如果一次吃了很多海鲜的话,摄入的嘌呤就会大大增加,嘌呤在机体内代谢产生尿酸,造成血尿酸升高,诱发痛风急性发作。

很多爱吃海鲜的痛风患者常常

会以河鲜来代替“不能吃”的海鲜,殊不知河鲜同样也应谨慎食用。吴歆指出,河鱼的嘌呤含量也是有差别的。嘌呤含量中等的河鱼(50-150mg/100g)有鲤鱼、草鱼、鲫鱼、三文鱼和刀鱼等;嘌呤含量高的河鱼(>150mg/100g)有白鲢鱼、鲢鱼等。对于痛风患者,急性发作期还应避免食用鱼籽和鱼皮;对于高嘌呤类海鲜,不管急性期和稳定期最好都要控制。

此外,痛风患者,不止啤酒应适量,其他酒类也应注意。吴歆表示,酒类都含有酒精成分,酒精代谢为乳酸,乳酸抑制尿酸排泄。因此,任何酒都有诱发痛风发作的风险,相对来说,发作风险啤酒>黄酒>白酒>红酒。吴歆建议,痛风患者急性发作期,最好严格控制饮食,稳定期或缓解期可选择少量红葡萄酒;控制饮酒量,不超过50毫升。喝酒时

专家名片



吴歆

副主任医师、副教授

第二军医大学附属长征医院风湿免疫科副主任

擅长强直性脊柱炎、类风湿关节炎、痛风、骨质疏松、系统性红斑狼疮等风湿免疫性疾病的诊治以及生物制剂的个体化应用

专家门诊时间:周四上午

多喝水或碱性矿泉水,稀释酒精,降低度数;少吃荤食,多吃水果蔬菜。同时,也要注意避免进食含糖分高的水果或者饮料。

叶雪菲

颈肩腰腿痛可以“夏治”吗?

天气越来越热,正是“冬病夏治”的季节。对于许多患有颈肩腰腿痛的人,是否也能“夏治”?由新民晚报等主办的2016第14期新民健康周周讲,下周(7月7日)将开讲“骨痛可以‘夏治’吗?”

不少上班族经常感到颈肩酸痛;中年人则常常腰痛不已;而老年人却往往膝关节疼痛,走不了路,这些人群应该如何利用夏天来防治?7月7日第14期新民健康周周讲“骨痛可以‘夏治’吗”专题科普讲座将请来“大牌专家”为大家解答热点问题。现场还有专家提供面对面咨询、为居民提供血压测量、眼部检查等公益服务,感兴趣的读者可报名参加!

因专家“粉丝”较多,参加现场活动需提前电话报名预约。读者可添加关注“新民健康”和“上海名医”微信公众号,或拨打新民健康会员中心热线021-80261680(10:00-17:00)抢号报名。

叶雪菲

健康新视野

体检出肺小结节可享“一站式”看病

72岁的郑阿婆来到浦东新区公利医院,准备领取体检报告。可刚拿到手,老人不禁傻了眼,肺部CT显示左肺下叶背段磨玻璃结节,建议胸外科会诊。这究竟是良性结节还是恶性肿瘤?是切还是留?突如其来的消息让她措手不及。

两天后,郑阿婆终于盼来了肺小结节检后专家会诊,一走进体检中心VIP室,她便被眼前的“阵势”惊呆了:三名副主任级以上,分别来自胸外、影像和体检科的专家等候在桌边,胸片、体检报告也已备全。这样的VIP待遇,郑阿婆还是头一回。

“我觉得需要增强CT检查。”“还是考虑恶性结节的可能。”在专家们的建议下,老人进行了肺CT增强检查,结果显示结节直径约1.2cm,内见血管穿行,边缘毛糙,有恶性结节的可能!当天下午,通过“绿色通道”,公利医院胸外科李晓斌主任随即将老人收治入院。一周后,患者接受了胸腔镜辅助左下肺背段占位切除术。病理化验证实,郑阿婆患了原位肺腺癌,但由于发现及时手术后不需要再进行任何放化疗治疗。



据了解,随着低剂量CT技术的普及,越来越多的人体检时被查出患上肺部小结节,患者往往不知所措甚至惶恐不安。为此,作为上海市唯一一家全民健康管理示范医院,浦东新区公利医院体检中心于今年四月底推出了肺小结节检后专家会诊服务,针对在该院体检出的肺结节患者提供从体检到就诊的“一站式”服务。

公利医院健康管理中心主任张小兵副主任医师介绍,肺癌是我国

发病率、死亡率位居首位的“头号肿瘤杀手”,尽早发现无症状的肺结节是预防和治疗肺癌的关键。“一旦病人在体检过程中发现肺部结节,可提前预约由胸外科、影像科等相关科室专家的联合会诊,制定个性化检后干预方案。”截至目前,公利医院已为16例肺结节患者进行了综合评估,其中1位接受了外科手术,3位仍在考虑手术中,其余12位建议定期随访。

公利医院胸外科主任李晓斌主

任医师表示,有些患者发现自己患有肺小结节后,认为越早切除越好,然而单凭一张胸片有时难以准确判断结节的良恶性,需要观察不同时段小结节的密度、边缘、浸润程度,特别要根据小结节是否伴有新生血管等动态变化才能作出判断。“由于在窗口观察期内,手术效果并无差异。因此,我们并不提倡在没有明确诊断的前提下,对肺部微小结节病灶进行不必要的手术。”李主任强调,检出小结节需要高度关注、定期随访,但不必草木皆兵,在肺小结节中,80%-90%仍为良性病变。

吴瑞莲 通讯员 曹黎静

更多咨询请加入“上海名医”、“新民健康”微信公众号,或拨打新民健康会员中心热线021-80261680。



玩转健康圈

■ 为隆重纪念孙中山先生诞辰150周年,“别克·她们·风华绝代——宋氏三姐妹特展”正在上海朵云轩艺术中心公展。新民健康会员中心将给会员带来大福利,在平日票80元,周末票100元基础上,新民健康会员价仅需50元!快来拨打会员中心热线:021-80261680抢票吧!

■ 6月30日11:00,第二军医大学附属长海医院(长海路168号)将在门诊1楼大厅由骨关节科主治医师薛晨晨带来“年轻人膝痛的原因”科普讲座。