

湿疹不可怕，杜绝复发是关键

生活中，湿疹虽然不可怕，可以治愈，但是仍然让很多人谈虎色变。湿疹易反复发作，尤其是换季的时候湿疹发病率非常高。那么对于湿疹，我们该如何应对？

治疗湿疹这些弯路不要走

在治疗慢性湿疹上，许多患者都曾病急乱投医，不对症治疗，走了不少弯路，结果往往是疗效不佳，迁延难愈，病情反复或加重。有的患者“久病成医”，自行购买激素类药物使用，一停药就“反弹”，或是听某病友吃某种药治好了，也不分青红皂白跟着吃，结果因长期使用免疫抑制剂和激素类药物，损害了肝肾功能；

有些久治不愈的患者相信江湖郎中，游医的祖传秘方、偏方；还有些患者悲观消极，丧失治疗信心，任由湿疹病情复发加重，延误治疗时机，给治疗带来难度。

对待湿疹你是这样吗？

湿疹发生的原因有许多，如穿着闷不通风的衣服、肥胖者、剧烈运动大量出汗、空调排气不佳等，汗液滞留刺激皮肤，造成许多继发的炎症反应。此外，也有可能是由于患者过敏体质、外界理化因素的刺激，以及气候季节饮食都有一定关系。洪淑珍专家指出，很大一部分慢性湿疹患者病情一直缠绵不愈反复发

作，其原因固然有因病人自身未注意好饮食禁忌，但其导致病情常年反复发作不愈的根本原因主要存在于对本病的认识和治疗上的误区。很多患者认为湿疹只是一种普通的过敏症状，未能引起足够重视，在初发病时没做相应正规系统的治疗或治疗不彻底，致使症状暂时减轻或控制，但病灶却未完全祛除，留下“尾巴”，因此会在免疫力下降或进食辛辣饮食或饮酒之后再次复发甚至加重。久之成为慢性，缠绵反复难以根除，加之因搔痒引起反复搔抓，致使病情日渐加重。

那么对于慢性湿疹，中医中药是否可以对整体情况进行调理？洪

淑珍专家指出，皮肤病是机体内部紊乱失调在皮肤上的一种外在表现，针对这种情况，中医认为可以中药及物理治疗相结合，因为中药可以从根本上对机体的整体情况进行调理，调整阴阳气血，兼以祛风和血，利湿解毒，再根据皮肤具有吸收、渗透、排泄作用的特性结合物理治疗。

活动信息

新民健康特邀经验丰富的皮肤病专家为你宣教解答疑惑，并提供与专家交流机会。可以通过以下方式报名：拨打新民健康咨询热线：52921706 或编辑短信“湿疹+姓名+联系方式”发送至 18621303635

【医生简介】

洪淑珍

主任医师，从事中医皮肤病的临床诊疗科研工作近40年，擅长以中西医结合的方法治疗湿疹、荨麻疹、皮炎、痤疮、鱼鳞病等皮肤病。经验丰富，拥有独特的中西医结合整体观念。

全市征集30名静脉曲张患者

新民健康特邀韩国著名血管外科专家2月19日与您面对面宣教

◆ 吴瑞莲

近年来，下肢静脉曲张的发病率逐渐升高。“相比韩国，中国静脉曲张的患者就诊率低，但就诊患者的病情严重程度更高。”韩国著名血管外科专家金炳均教授对此现状感到很遗憾。“由于人们对下肢静脉曲张的认知度、危险因素及其危害性了解不足，往往到了疾病后期出现并发症才就诊，导致病情贻误；还有很多中国患者选择接受一些没有科学依据或不专业的治疗，病情虽然在短期内得到抑制，但因为不是除根治疗，不久就再次复发，复发会使血管造成粘连，增加后续治疗的难度。”

很多人认为静脉曲张不严重、不致命，可以不用治疗。金炳均对此指出，这是个误区。虽然静脉曲张本身不是一种致命疾病，

但静脉曲张发展到后期会有并发症，严重的会危及生命。下肢静脉曲张在早期确实不痛不痒，但是随着病程的进展，后期会出现小腿皮肤变黑，甚至溃烂，破裂出血。据了解，曾有夜间睡眠时出血过多导致死亡的病例发生，还有少数情况下会形成血栓并蔓延，则有可能导致肺栓塞，危及生命。

如何尽早发现静脉曲张？金炳均教授介绍，下肢沉重、酸胀、麻木是静脉曲张早期最明显的症状。他表示，提倡早期治疗是为了避免并发症的发生，提高患者生活质量。后期症状尤其是皮肤变色，晚期治疗的话，皮肤很难恢复到自然的肤色。近年来，下肢静脉曲张的发病率逐年升高，但却因症状不够明显、对该病不够重视等原因，患者的及

时就诊率、规范就诊率不及半数。

金炳均提醒，如果感到下肢沉重、容易疲劳、瘙痒、抽筋、浮肿、胀痛等症状，且下午比上午更明显，长时间站立后和夜间更严重，即便没有明显突起的血管，出现上述症状都应该去医院接受早期检查。

如何界定自己是否患上了静脉曲张？金炳均教授解释说，大隐静脉和小隐静脉血液倒流时间超过0.5秒，就可确诊为静脉曲张。此外，如果肉眼可以看到3毫米以上的血管凸出时，也可基本判断为静脉曲张。静脉曲张不是由血管堵塞引起的，而是由血管扩张引起的，现阶段也是治疗的好时期。

图说
价值观

友诚敬爱法公平自和文民富
善信业国治正等由谐明主强

乐善好施

天津美术学院 李鹏楠作

百善孝当先

西汉·司马迁《史记·乐书二》：闻徽音，使人乐善而好施；闻羽音，使人整齐而好礼。

中宣部宣教局 中国文明网

口腔义诊通告

牙齿健康 全身健康——与口腔专家面对面

很多人牙疼了才去看医生，往往没有把牙齿缺失放在心上，其实长期牙齿缺失对于身体健康十分不利。牙齿缺失，不仅会引起牙龈萎缩、牙齿松动、口臭等牙周疾患。还会引起肠胃疾病，糖尿病等并发症。

经相关部门批准，华驰口腔及多名牙科专家举行“牙齿健康、全身健康”大型义诊活动。活动期间本着“便民惠民”的原则，特别开通（免专家费、免挂号费、免检查费）等多项绿色就医通道，向广大牙齿缺失、假牙佩戴不适、烤瓷牙使用不适、有种植需求的患者提供专业的口腔咨询服务。

叶雪菲

义诊专家简介

江中明：原长海医院颌面外科副主任
第二军医大学获博士学位
中华口腔医学会会员

发表学术论文 20 余篇，
擅长种植牙，处理各种牙列缺失

周志英：原牙防所主治医师、中华口腔医学会会员、擅长全口义齿疑难处理，固定义齿修复。
有近 30 年的口腔工作经验、有耐心、责任心强

爱心提示：

本次义诊采用电话预约或短信报名的方法。
义诊预约电话：021—6053 8498
义诊报名短信：编辑短信“晚报+姓名+联系方式”发送至：1893 0224 117

义诊时间：2月17日、23日
地址：黄浦区西藏南路758号金开利广场4楼（近建国新路口）
黄卫登牙2017第000101号
黄卫登牙2017第000102号

厨房油烟成健康隐形杀手

五招减油烟伤害

很多人在做完饭后会觉得身体不适，出现食欲不振、心烦、嗜睡、疲乏无力等症状，医学上称为“油烟综合症”。上海交通大学附属第六人民医院东院中医科主任医师贾运滨表示，油烟刺激眼睛和咽喉，损伤了呼吸系统细胞组织，厨房油烟已成为威胁生命健康的隐形杀手。

油烟中含致癌物苯并芘，长时间吸入油烟会使人体组织发生病变。长期接触油烟的40-60岁女性患病比例将增加几倍；油烟颗粒还会堵塞皮肤毛孔，导致女性皮肤粗糙干燥、出皱纹、色斑，使人更易发胖；油烟会损伤体内免疫系统，有5年下厨经历，便会有不同程度脱发。

贾主任推荐了五个简易去除油烟的方法：

第一，使用除油烟味或除异味的空气清新剂在有油烟味的房间里喷几下，过一段时间就可除去油烟味或异味。

第二，把泡过的废茶叶渣晒干，放在房间的角落里，利用茶叶的物理吸附原理去除油烟味。

第三，用毛巾蘸些已稀释的食醋在室内挥舞。在室内点燃几支蜡烛，油烟味不久即除。在室内放一碗醋、各个角落挂几块湿海绵或几条湿毛巾，就能去除油烟味。

第四，将柠檬（含果肉）切成块放入锅里，加少许水煮成柠檬汁，然后用浇花用的喷雾器将其喷散在屋子里，就能达到除臭效果。

第五，开窗通风。

高媛

本版块活动为公益活动，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。