

健康关注

挠出来的皮肤病

许艾素

春天来了，万物复苏，瘙痒也跟着向各位的皮肤“报到”。痒了怎么办？挠挠，不济再挠呗！打住打住，可千万别把皮肤挠成皮肤病哦。

给你出道题吧：如果你无缘无故突然感觉身体某一个部位痒痒，你会怎么办？

各种微生物的培植，附着在上面的大量细菌使我们的皮肤发生感染，出现炎症反应。这种炎症反应会刺激真皮内细小的神经纤维，让我们产生痒和痛的感觉。

那些脱落的表皮细胞、毛细血管壁细胞、血清等这些自体组织蛋白，与细菌结合后形成了抗原物质。这种自体抗原通过真皮层毛细血管吸收入血液后，激发机体发生过敏反应，导致出现红色皮疹，会加重皮肤瘙痒，即医学上所说的“自体敏感性反应”。于是乎，皮肤会牢牢“记住”这种“痒”的感觉，皮肤病就此上身。

理解皮肤科医生所说“好多皮肤病是挠出来的”这句话的含义了吧。医生告诉我，用指甲掐也和抓挠是一个道理，都是在刺激和损伤我们的皮肤。

如何科学止痒

那么，当我们皮肤出现瘙痒的时候该怎么办？首先，对那些因为疾病而导致的皮肤瘙痒，要积极治疗原发病，防止或者减轻毒素透过皮肤时的侵害。对那些外界刺激导致的皮肤瘙痒，挠几下，如果痒的感觉消失了，也就不必过多理会，但千万千万别完没了地抓挠。正确的方法是对症治疗、抗敏止痒，尽快消除那种令人抓心挠肝的痒痒的感觉。

目前，比较合理的止痒方法，除了有针对性地涂敷止痒药品外，降低皮肤温度，以皮肤冷觉来麻痹大脑皮层的痒觉也是比较有效的。冰敷可降低皮肤对刺激的“记忆”，尤其是不同的湿度、温度对皮肤造成强烈刺激时，比如，我们的皮肤被太阳炙烤得发红发痒，被风吹得发红发痒等，采用冰敷，可以缓解因刺激导致痒的感觉。在温度低的环境下，皮肤的“记忆系统”会暂时降低活动状态，对外界环境不那么敏感，痒的感觉也就不那么强烈了。

我听从皮肤科医生的话，在脸上奇痒难耐的小蚊子包上涂了一点抗敏止痒霜，果然，不到两天就好了。

说了这么多，皮肤痒痒的时候，你，还拼命地挠吗？

办？一猜你就会说：“挠挠。”买个关子，先不告诉你对错，因为这会儿，我腮帮子上被早春蚊子叮咬的包正痒得我像个猴子。

“别抓耳挠腮的，好好的一张脸非得让你挠出皮肤病来不可。抹点咱们医院自制的抗敏止痒霜，很快就好。”皮肤科医生一边给我开着处方，一边跟我说。“行，我不挠了。”我一边答应着，一边像跟自己的脸有多大冤仇一样，摸准了那个蚊子包，弯起右手大拇指，用指甲恨恨地掐了下去。那个解恨啊。

“你掐就不痒了吗？告诉你吧，你就是掐出了血，挠破了皮，那个包该痒还痒。”说着，医生把处方递给我，“赶紧涂药止痒。记着，皮肤痒痒别挠，好多皮肤病就是挠出来的。”

毕竟自己也是学医的出身，皮肤科大夫所说“好多皮肤病就是挠出来的”引起了我的兴趣。我估计很多人和我一样，很想知道原委。



瘙痒从何而来

我们都会有的这样的体会，夏天，桃子成熟了，鲜美的桃子外皮上那一层毛毛若粘在了我们的皮肤上，会令人感觉很刺痒的痒；还有，我们若在很冷的地方呆上一会儿，手脚冻得冰凉，回到暖和的地方手脚回暖后，皮肤会感觉发痒；蚊虫叮咬了会痒痒；用长毛的植物轻轻触碰皮肤也会痒痒……很多原因都可以导致痒，归咎一点，痒是因为皮肤受到了刺激后，一种特殊的反应。

皮肤科医生说，除了局部刺激、过敏体质、常吃辛辣刺激性食物、精神过度紧张、兴奋、急躁以及生活环境的改变等，也可以导致皮肤瘙痒。

一些疾病，如慢性肾功能不全，尤其进入尿毒症期的时候，体内滞留大量尿素等代谢物无法排出，随汗液排出体表时，会对皮肤产生刺激而引起全身性顽固瘙痒；患有肝胆疾病的患者，由于胆汁淤滞，使血液中胆酸盐浓度升高，组织胺滞留沉着在皮肤上，会引起瘙痒；还有甲状腺疾病、糖尿病等一些慢性病患者，都可能发生皮肤瘙痒。

为何越挠越痒

如此看来，痒无处不在，皮肤这个人体最大的器官，随时可能会因为这样或那样的原因而瘙痒，挠痒痒也成了人类一种类似本能的动作。你看那些月子里长了湿疹的小婴儿，似乎也会挥舞着小手漫无目的的抓挠着。挠痒痒，可以在短时间内让皮肤痛快一下，舒服一点儿，但很快，你会发现越挠越痒。有些人可能会发现，皮肤已经被挠得伤痕累累，痒的感觉依然如故，甚至有过之。在皮肤科诊室经常看到这样的患者，起先可能就是一个蚊子叮的包或者不明原因的小疹子，被患者本人挠啊挠，一开始不在意，以为挠挠就好了，殊不知越挠越严重，有的甚至挠得局部皮肤破溃、红肿，连接成片，演变成顽固的皮肤病。

指甲伤害皮肤

有人做过一个有趣的实验，健康皮肤在持续受到刺激后，都会出现瘙痒、火辣等不适反应。一个月后再经刺激同一部位，68%的人会立即感受到瘙痒。从医学上解释，这是因为皮肤在受到刺激后，免疫系统会让皮肤应激产生组织胺等物质，从而发生变态反应。空军总医院皮肤科副主任史飞点明了真相。

当我们因为痒而不计代价地抓挠皮肤时，坚硬的手指甲就如同锋利的铲刀，伤害着我们薄嫩的皮肤表面。随着我们抓挠力度加大，表皮层被剥脱掉，鲜红的真皮层裸露在外，真皮层的细小毛细血管破裂出血，皮肤上形成我们肉眼看到的一道道抓痕。此时不但皮肤的天然屏障功能消失，而且从真皮毛细血管内渗出的血清蛋白，成为细菌、真菌等

保健园

多食果蔬 有助防癌

珏 晓

水果和蔬菜摄入量过少是全球十大死亡高危因素之一。水果和蔬菜摄入量过少估计造成约19%的胃肠道癌症，约31%的缺血性心脏病和11%的中风。这是卫生部国家营养标准专业委员会主任委员杨晓光在近日举行的“果蔬营养与膳食平衡”知识共享会上表示的。

杨晓光说，蔬菜水果中含有很多的植物化学物质，如抗氧化成分、番茄红素、叶黄素、玉米黄素、辣椒红素、芹菜素等等，可提高免疫力，降低罹患心血管疾病和癌症的风险。世界癌症基金会提出的十条预防癌症的建议中就明确提到，要鼓励大众多吃水果和蔬菜，并提醒大众按照膳食指南摄入400-600克蔬菜、200-400克水果，保持膳食平衡，预防癌症。

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员何丽说，很多癌症，都与肠道健康有密切的关系。而膳食纤维可以清洁消化壁和增强消化功能，同时可稀释和加速食物中的致癌物质和有毒物质的移除，保护脆弱的消化道和预防结肠癌，是保护肠道健康的有力帮手。

专家呼吁大众应增加果蔬的摄入，尤其是富含膳食纤维的果蔬。杨晓光在强调果蔬营养的同时，还向大家



发布了五点“小提示”：

- 1. 天天吃水果，顿顿有蔬菜**
良好的膳食平衡习惯使人受益终生，而新鲜蔬果是平衡膳食的重要组成部分。多吃果蔬能促进代谢，减少能量摄入，帮助塑身。
- 2. 果蔬2+3，抗病又防癌**
每天摄取至少200克水果与300克蔬菜，可以有效提高身体免疫力，达到抗病防癌的效果。
- 3. 果蔬变彩虹，健康添色彩**
不同颜色的蔬果能提供不同的营养价值，认识蔬果的色彩特点，摄取不同颜色的蔬果。绿色水果富含叶黄素，橘黄色水果含β-胡萝卜素与维生素C，深绿色蔬菜富含叶酸，红色水果含番茄红素等。
- 4. 果蔬新鲜吃，营养更加分**
直接从新鲜水果摄入的营养更易于人体吸收。因为维生素C遇热分解，所以新鲜水果更易于补充维生素C。水果中的维生素C能提高免疫力，预防疾病和抗氧化、衰老等。果蔬中的膳食纤维能够预防便秘、血脂异常、糖尿病，有益于肠道健康。
- 5. 膳食平衡，健康一生**
将果蔬作为孩子的零食，从小养成喜欢吃蔬菜水果的健康膳食习惯将使其一生受益。

“随着生活水平的不断提高，广大民众特别是中老年人，对身体健康非常重视，对各种疾病都积极预防，但是，他们却往往忽视了心理因素。”北京中日友好医院中医老年病科主任李海聪强调，人在60岁退休后心理上有很大的落差，由于生理的衰老、思维能力和生活能力日趋下降，若家庭和社会对老年人的关照未能相应加强，老年人会容易产生心理危机。

李海聪说，所谓心理危机，就包括抑郁，尽管诱发原因不尽相同，但都是心理障碍所致。如果能够及时有效地对老人予以心理疏导，将会最大限度地减少其患病几率。子女、亲友等的关爱显得尤为重要。如果条件允许的话，应定期为老人请专业心理医生进行心理

程 多

辅导治疗。

目前，西方国家比较流行的治疗抑郁的方法是行为疗法，即通过运动来缓解，或用精神分析法，由家人充当医生，分析老人不开心的原因，帮助他们减轻烦恼。应该让老人多参加集体活动，多做些让其感到健康快乐的事情，使其做到老而不衰，精神焕发，有乐、活得充实、愉快，以此帮助老人慢慢走出抑郁的阴影。



赵国明画

- 每天固定的时间做运动。睡前做2-4小时的轻微体力劳动，对睡眠有利。
- 调节好自己的睡眠时钟，按时起床。
- 每天下午暴露在自然光线中一段时间，欣赏一下大自然的景色。
- 晚餐莫饮酒，睡前数小时内莫饮咖啡、浓茶，少吃点零食，喝杯热牛奶有助睡眠。
- 戒烟，尤其不要睡前或失眠时吸烟。尼古丁是刺激剂，会扰乱正常的睡眠。
- 最好每晚睡前做同样的事情，如看电视后写书法、画画、看书、洗澡或泡脚，然后上床。或在看电视后到户外漫步，再看书、洗漱、上床。
- 睡前回忆愉快的往事或编撰一个幻想故事，在愉悦的心情中入睡。

健康互联网

我国近九成血友病患者未登记在册

喻京英

根据血友病的发病率估算，我国血友病患者人数约为10万人，但目前登记在册的1万余人，仅占一成左右，有近九成的血友病患者并未登记在册。这是在近日举行的“发出你的声音，疾病因你而改变”世界血友病日纪念活动上，中国血友病协作组专家、中国工程院院士院长耿在讲话中透露的。

据院长耿院士介绍，血友病是一种遗传性凝血功能障碍导致的出血性疾病，临床主要表现为关节、肌肉创伤后出血或自发性出血。对于血友病这种终身性疾病而言，持续、长期地阻止并发症的进展，较单纯止血治疗更为重要。耿院士强调，积极治疗将极大地提高患者的生存质量，尤其对血友病儿童而言，及时有效地治疗对患者的日后康复状况将起到决定性作用。

国家卫生计生委医政医管局医疗安全与血液处副处长高新强指出，血友病属于罕见病中的“大病种”，危害大，我国诊断率低，反复出血和难治性并发症导致患者致残率高，且往往伴随患者终身。目前，替代治疗是预防和减少血友病患者出血的主要治疗方法，即输注外源性凝血因子制剂。长期规范补充凝血因子，可避免或减缓患者发生肢体残疾。2010年起，我国开始实行血友病病例登记制度，以进一步提升血友病的规范诊疗水平。

医药前沿

阿格列汀治疗糖尿病不会增加心血管风险

文 心

最新一项研究结果表明，阿格列汀可降低糖化血红蛋白，使血糖得到控制，在心血管安全的基础上，不增加低血糖风险，从而减少对降糖药物的调整。该研究结果是近日在华盛顿举行的第63届美国心脏病学年会上发布的。一项名为EXAMINE（阿格列汀对比标准疗法治疗，来自日本武田研究人员对近期发生急性冠脉综合征的II型糖尿病患者心血管安全性影响的研究）的试验结果表明，与安慰剂相比，阿格列汀对近期发生急性冠脉综合征的II型糖尿病患者的心血管病死亡率没有影响，且没有增加心脏猝死几率。

国际糖尿病联盟副主席、北京大学人民医院内分泌科主任纪立农教授表示，阿格列汀是一类用于治疗II型糖尿病的DPP-4抑制剂，其控制血糖的机理是延缓肠促胰岛素素和GIP（葡萄糖依赖性促胰岛素素）的失活，但其是否有心血管方面的副作用成为国际医学界关注的热点之一。该研究是一项在全球范围内进行的大型随机双盲安慰剂对照临床试验，共在49个国家随机选择了5380名II型糖尿病患者，他们在试验前的15-90天内均发生过急性冠脉综合征。

纪立农教授认为，阿格列汀在合并心血管疾病的II型糖尿病患者中不增加心血管风险这一试验结果，显示出其良好的心血管安全性，达到美国食品与药物管理局指南的要求。

健康资讯

北京招募“守护天使”志愿者

本报电（张海欧）北京市医院管理局近日召开“守护天使”志愿服务工作推进会。21家市属医院设定了97个“守护天使”岗位，拟面向社会招募、遴选1573名志愿者。志愿者经过培训后安排在市属医院定期或长期从事志愿服务，服务工作每年为一个周期。

据介绍，“守护天使”是对社会各界到北京市属医院从事志愿服务的爱心人士的统一称呼。

基层医生胰岛素治疗培训启动

本报电（李颖）由北京大学第一医院携手礼来制药举办的“2013-2015中国慢性病（糖尿病）专项防治行动”——“名师高徒”基层医生胰岛素治疗培训项目近日启动。该项目将对北、上、广三地500名基层医生提供为期8周的培训，将手把手传授糖尿病诊疗及胰岛素临床应用知识。

定制化家庭医疗上门服务推出

本报电（周元）一项旨在为有需要的人群提供专业的上门医疗服务和健康咨询的活动，近日在和睦家医院推出。在“家庭医疗保障计划”媒体分享会上，和睦家家庭医疗总经理柯建西表示，将私人化、定制化的医疗服务体验带进中国，可真正实现一对一的多元服务。患者可根据自身的实际需要和医疗专家的建议选择不同类型的上门医疗服务，医护人员将以专业、高效、便捷的方式改善患者的整体健康和康复状况。



图为医护人员上门为患者测量血压。 樱 子摄