

妙招共享

“脂肪粒”不能随便挑破

平时我们所说的脂肪粒,是指长在眼周部位的小颗粒,然而医学上根本没有“脂肪粒”这种术语,它只是人们对一些皮疹的称呼。此类皮肤疾病是由身体脂质代谢异常、皮肤过敏等原因引起的。

长了“脂肪粒”,很多人会用针挑一挑,其实有些皮疹可以挑,有些则不能挑。挑破就能长好的皮疹是粟丘疹,这是在消毒好的情况下唯一可以自行挑破的皮疹,这种皮疹呈乳白色或黄色,顶尖圆,上覆以极薄表皮。然而,如果没有“专业眼光”,普通市民很难分辨出哪一种疹子是粟丘疹。

为什么皮疹不能随便挑?因为自行挑破皮疹有一定危险性。如果挑的疹子不幸是扁平疣,其流出的液体是带有病毒的,一旦流到其他伤口部位,那么病毒就会扩散。如果“脂肪粒”长在距离眼睛很近的位置,危险性就比较大,容易出血、落疤,需要很专业的手法才能一击即中,而且使用的工具一定要经过消毒,避免感染。如果“脂肪粒”比较大,而且看上去比较严重的话,还是建议大家不要自行挑破。因为挑皮疹时会很痛,而且保不准它会再长出来,建议患者到正规医院的皮肤美容科进行处理。(周一海)

专家连线

瘦人也应注意血脂

郑州市金水区刘女士:前几天,在单位的团体检查后,听说许多又高又瘦的人被查出患有高血脂症,而有些挺胖的同事却没事,请问专家为什么会这样?

河南省中医院健康体检中心医师王洪兴:一直以来,大家都以为只有胖人才会患上高血脂症。其实不然,瘦人的高脂血症多为“坏”胆固醇(低密度脂蛋白胆固醇)偏高,而“好”胆固醇(高密度脂蛋白胆固醇)偏低,这类人同样容易患上心脑血管疾病。

由于血脂异常可以在相当长时间内无症状,许多“瘦人”误认为自己与高血脂症无缘,在饮食和生活方式上毫无节制,而一旦出现症状,就会比其他人更严重。因此,瘦人也应注意血脂异常!(王有娜)



本报记者 朱晓娟 通讯员 袁红霞

眼下正是流行性感(以下简称流感)肆虐的时期,而且由于雾霾再度来袭,空气质量严重下降,进一步降低了人体的免疫力,加重感冒症状。那么,如何预防流感、减轻雾霾的危害?郑州市东风路社区卫生服务中心的片医们为您支出健康妙招:

妙招一 保持良好的个人及环境卫生。经常开窗换气,家中如有流感患者可适当增加通风换气次数。在雾霾天气条件下,应关闭门窗,等到霾散日出时再开窗换气。

妙招二 勤洗手。使用肥皂或洗手液并用流动的水洗手,不用污浊的毛巾擦手。雾霾严重的天气外出归来后,应立即清洗面部及裸露的肌肤。双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏)应立即洗手。改变揉鼻子、挖鼻孔等不良习惯,以免将流感病毒带入鼻腔。

妙招三 避免接触流感样症状(发热、咳嗽、流涕等)或肺炎等呼吸道疾病患者。流感患者到医院就诊时,最好戴上口罩,打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻,然后将纸巾丢进垃圾桶,避免飞沫传染他人。流感患者在家或外出时也应佩戴口罩。

妙招四 均衡饮食,适量运

动。建议增加百合、鱼、木耳、猪血等具有滋阴润肺功效的食物;适量运动,保证充足睡眠,避免过度疲劳;平时多喝水,保持良好的身体状态。

妙招五 在流感高发期,尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所活动。当遇到浓雾天气,对于老年人和孩子来说,尽量减少外出,取消晨练。如果不得不出门时,最好戴上口罩。

妙招六 对于普通感冒患者无需特殊治疗,但同样应多注意休息,多喝水,体温高时可进行退热治疗,一般情况下患病1周以内即可缓解。对于可能发展为重症的患者要及时到医院就诊,防止出现严重并发症。

此外,针对目前的流感,除了采取以上防护措施,做好相关的预防和治疗工作外,注射流感疫苗也是目前预防流感的有效方法,除了流感接种禁忌证患者(禁忌证:对鸡蛋或疫苗中任何其它成份,特别是卵清蛋白过敏者;发热、急性疾病及感冒患者应推迟接种;慢性疾病急性发作患者;格林综合征患者;严重过敏体质者),流感疫苗适合所有人群特别是免疫力低下的老年人和儿童。接种流感疫苗的最佳时间为9~12月份,由于流感病毒的变异,流感疫苗每年需接种一次。

脾气不好或是疾病苗头

有些老人脾气大,会为一点小事情生气。然而,老人脾气不好,很有可能是因为某种疾病而导致的。

甲状腺功能亢进症 甲状腺功能亢进症患者会有代谢增加及交感神经高度兴奋的表现。患者身体各系统的功能均可能亢进,出现心慌、心率增快等症状,对外界的反映也会过分紧张,容易出现暴躁的情绪。

停用他汀类药物 有些正在服用他汀类降血脂药物的患者在停药之后会出现易怒现象,其原

因是该药在降低胆固醇水平的同时也会降低大脑中的血清素水平,导致怒火难以控制。

抑郁症、老年痴呆症 一些精神方面的疾病也是导致情绪暴躁、易怒的直接原因,如抑郁症和老年痴呆症。抑郁症临床症状典型的表现包括3个维度活动的降低:情绪低落、思维迟缓、意志活动减退。具体可表现为显著而持久的抑郁悲观。老年抑郁症患者可伴有烦躁不安、心神不宁、浑身燥热、多汗等症状。

(顾晓彤)

本期受访专家:郑州市第六人民医院呼吸七科主任 李洪智

越来越快的生活节奏,越来越密集的城市人口,越来越糟糕的空气质量,伴随而来的是呼吸道疾病高发。结核病是由结核杆菌侵入人体后引起的一种严重危害人类健康的传染病,具有较强的传染性,现已研制出十

数种有效的抗结核药物,结核病只要早期发现,进行正规治疗,是可以治愈的。虽然,结核杆菌可以侵入人体任何器官,但它主要通过人体的呼吸道进行传播,所以在人体感染结核杆菌后发生肺结核的患者占绝大多数。

结核杆菌主要通过飞沫进行传播。结核病患者在其咳嗽、大声说话、打喷嚏时喷出的飞沫中都含有结核菌,因此有咳嗽症状的排菌患者是最主要的结核病传染源。健康人受到结核杆菌感染后,不一定立即发病,是否发病取决于结核菌病毒的强弱和身体抵抗力的强弱,人体初次感染结核杆菌,通常无任何症状,但当抵抗力下降时即可发病。结核病患者发病时的主要症状有:全身不适、发热、盗汗、食欲不振;咳嗽、咯血、胸闷、胸痛、气急等。因结核病发病的症状有些和感冒相似,所以有时会被误认为是患了感冒。因此,凡有以上症状者必须到正规结核病防治机构进行检查。

日常生活中进行结核病的预防要做到:室内定时开窗通风,保持空气新鲜。据统计,每10分钟通风换气一次,4~5次后可以吹掉空气中99%的结核杆菌;培养良好的卫生习惯,洗漱用具专人专用,勤洗手,勤换衣,定期消毒等;咳嗽、打喷嚏时应用纸巾捂住口鼻,避免结核病菌通过飞沫传染其他人;加强体育锻炼,生活要有规律,注意饮食营养和睡眠充足,保持健康心理,增强机体抵抗力,尽量减少感染和发病机会。



本报记者 姜铃铃 通讯员 石伟

勿将结核病当感冒