

空调房别长待 洗浴频次适度 着重护好肠胃和皮肤

当心胃肠疾病 别把冰箱当保险箱

高温高湿天气对体弱老年人影响尤为明显。

潮湿闷热的天气里,食物储存不当就容易变质,从而引发胃肠道疾病。近期,医院消化科门诊里,上腹胀、消化不良的患者多了不少。

前几天,80多岁的祝阿姨找到浙江医院消化内科主任陈新宇。

“平时胃肠就不太好,前段时间‘二阳’后,一直腹痛腹胀、吃不下,大便也不成型。”祝阿姨捂着肚子,面露难色。

以往的一些治疗方案似乎不起什么作用,经过检查和综合分析后,陈新宇认为老人并没有明确的器质性疾病,更多还是因为梅雨季加上“二阳”的双重作用,导致肠道菌群不平衡,胃肠功能紊乱。陈新宇给出治疗方案:根据病情服用一些益生菌和消化酶,并建议祝阿姨避免高脂饮食,不吃隔夜菜,加强营养支持,适当运动。

梅雨季节,由于空气湿度高,体内水分难以蒸发,而使肠胃的活动力变得迟缓,导致肠胃功能特别虚弱。陈新宇提醒,严重的消化不良会造成肠道黏膜屏障功能障碍、免疫力下降,由此增加肠源性感染风险,导致发热等病症。出梅之后就是盛夏,尤其要警惕食源性胃肠道感染,要关注食品安全。冰箱不是保险箱,冰箱里的细菌也会污染食物,要尽量选择新鲜食物,避免隔夜餐食。

此外,梅雨季节不要长时间待在空调房里,要多运动,加快血液循环,增加抵抗力;少吃生冷食物、夜宵,减少对胃肠道的刺激;可通过摄入一些具有祛湿作用的食材来祛除湿气,比如四川、重庆等地就通过吃花椒、辣椒来祛除寒湿;空调温度不要开太低,注意胃部保暖,注意休息。



祛湿防霉
安度梅季

本报记者 徐小翔

你的皮肤压力大不大?是不是感觉发胀难受?面对即将到来的梅雨季,闷热的劲头越来越强,高温高湿天气对体质较弱老年人影响尤为明显。记者从省内多家医院了解到,这段时间因天气多变引发的健康问题扎堆,大家一定要注意。



浑身起疹子 一看二问三化验

“近半年来,皮肤经常瘙痒得厉害,这段时间愈发严重,我是不是得了湿疹?能不能治好?”前两天,浙大二院皮肤科副主任医师李伟的门诊来了一位60多岁的韩大伯。大伯的颈部、躯干四肢有大片红斑、丘疹以及渗液,且越抓越痒。

经过血常规检查发现,韩大伯外周血嗜酸性粒细胞升高,被确诊为老年特应性皮炎。

李伟解释道,老百姓所说的“湿疹”,其中很多是特应性皮炎,具有过敏性家族史以及特应性倾向,可伴有过敏性鼻炎、哮喘、过敏性结膜炎、荨麻疹等。临床上把60岁以上确诊者单独列为老年特应性皮炎。老年特应性皮炎一般表现为皮疹多,全身都可长,男性比女性更为高发。

老年特应性皮炎病因复杂,除了遗传的过敏体质外,老年人群免疫衰老、皮肤屏障功能受损、油脂分泌减少,以及汗液分泌的减少等,都可引起或加重症状。还有一些如老年人群日常活动的减少、自理能力的降低、不正确的洗浴方式、常居室内而接触到尘螨等,也是老年特应性皮炎发病的因素之一。

特应性皮炎并不难诊断,可参考“一看二问三化验”。

一看:查看有没有病程超过半年的对称性湿疹。

二问:个人或家族有无湿疹、过敏性鼻炎、过敏性哮喘、过敏性结膜炎等特应性过敏史,若三代以内超过两个人有,即为有特应性过敏史。

三化验:即抽血看嗜酸性粒细胞、总IgE(免疫球蛋白E)和特异性IgE检测(过敏原检测)。

特应性皮炎应遵循阶梯式治疗原则。如果皮肤以干燥为主,只有轻微皮损,使用润肤剂即可,注意补水保湿。有瘙痒症状,但皮损程度较轻,可外用激素或钙调磷酸酶抑制剂。中度皮损可外用激素、钙调磷酸酶抑制剂或其他口服药物。重度皮损则需进行全身系统治疗。

李伟建议,对于特应性皮炎患者来说,日常皮肤管理应遵循“洗不能过度,润不能不足”原则,每天清水冲一次澡即可,不提倡使用消毒剂、刺激性太强的沐浴露、碱性肥皂等。夏天衣服穿得宽松透气些,出汗了及时冲洗,保持清洁很重要。