

秋冬季常出现皮肤瘙痒

注意皮肤清洁 但洗澡一般一周不要超过两次

本报讯(记者 戴虹红)皮肤瘙痒症是最常见的皮肤病之一,相较于男性,女性更易出现皮肤瘙痒。到了秋冬季,这种情况更加普遍,严重的甚至会影响睡眠,有人说“宁可痛也不想痒”,面对这一问题该怎么办?近日,在“老年报健面”直播间,杭州市第三人民医院皮肤科副主任中医师王颖给出实用护肤宝典。

医生表示,如果只是一般瘙痒,老年人尽可能避免搔抓,以免加重对皮肤屏障的损伤,更不建议用热水烫发痒的部分,这样做看似一时爽,实则加速水分流失,进一步加重瘙痒程度。

秋冬季节,老年人的贴身衣物及床上用品要避免用毛织、化纤制品等,而是使用纯棉制品,内衣和

被褥要勤更换、多洗晒。

出汗可诱发或加剧皮肤瘙痒,皮肤清洁不仅可祛除汗液,还可祛除灰尘、花粉和体表有害微生物。但医生提醒,秋冬季洗澡不宜过勤,一般一周不超过两次,时间不宜过长,水温建议不超过40℃。洗澡后,待身体还未完全干透时就要使用无色无味、保湿性强的身体润肤乳。

“要避免使用碱性强的肥皂洗澡,这会影响正常皮肤弱酸性pH值环境,继而损伤皮肤屏障。”王颖说。

此外,室内湿度低,也会加重干燥症,所以室内温度要保持在25℃至27℃、相对湿度50%至60%。老年朋友日常还应少量多次饮水,以补充体内水分。平时注重

低盐、低脂、清淡饮食,忌酒类、辛辣刺激食物,适量进食蛋白质、脂肪类食物,多进食富含维生素、清淡、易消化的饮食。



老年报健面视频号专注于健康知识科普,邀医学专家追溯健康根源、探寻养生之道,将健康养生知识融入生活日常,提高健康素养,乐享幸福人生。

糖尿病男科中西医联合门诊开诊

医生提醒:“男”言之隐不应讳疾忌医

本报讯(通讯员 郑莎)近日,42岁的李先生因深受男性勃起功能障碍困扰,来到浙中医大二院(浙江省新华医院)就诊。当天恰逢周四,该院糖尿病-男科联合门诊开诊,他要找的泌尿外科、男科主任段跃教授正在该门诊接诊。

4年前李先生就已出现相关症状,跑了多家医院,用了许多药物,但效果始终不明显。经仔细问诊,段跃推测李先生的男性功能障碍可能与糖尿病有关。

糖尿病可能引发多种并发症,相比糖尿病足、糖尿病眼病等,糖尿病引起男科相关疾病,却往往因为“问题敏感”、症状隐匿鲜为人知。

相关研究显示,糖尿病患者性功能障碍总体发病率达65.1%至73.3%,其中,勃起功能障碍发病率是非糖尿病人群发病率的2倍。另外,越来越多的证据表明,糖尿病对于男性生育力也存在严重影响。

为了给患者提供糖尿病男科疾病全程化管理,省新华医院开设的糖尿病-男科联合门诊采用多学科合作,由段跃和内分泌与代谢疾病科主任胡江两位专家领衔。

段跃表示,很多人认为男性功能障碍仅仅是某种生理问题,其实它的病因与发病机制复杂,不仅



和阴茎局部病变有关,还与各种慢性疾病密切相关。如果血糖控制不够好,可能导致血管硬化和狭窄、阴茎神经受损、性激素水平异常。此外,高血糖还可能影响精子质量,影响生育能力,带来一系列心理压力,如焦虑、抑郁等。因此,积极控制血糖来降低糖尿病对性功能的不良影响并改善生活质量非常有必要。

医生建议,在男科检查中,如果辅助检查提示血糖或尿糖异常,尤其有糖尿病家族史者,即使无糖尿病症状,也建议至内分泌专科评估糖代谢情况。血糖异常者在内分泌科就诊,如性生活质量及性功能

情况存在异常,建议至男科寻求性功能情况的评估和治疗。

对于糖尿病合并男性功能障碍人群,专家还给出以下预防建议。

改善生活方式。控制血糖及心血管相关危险因素,包括控制血压、血脂,加强运动,戒烟、限酒等。

避免药物副作用。针对糖尿病或其它同时存在的疾病,尽量选用对性功能有益的药物。

性心理治疗。一些患者经历男性勃起功能障碍后,存在负面心理问题,可能出现焦虑和勃起功能的进一步恶化,有必要进行心理干预。

中国自体骨移植 临床实践指南发布

中国人民解放军总医院第四医学中心骨科医学部显微外科团队牵头制订的《中国自体骨移植临床实践指南(2024版)》(以下简称《指南》)日前在《中华医学杂志》发布。《指南》为我国自体骨移植手术提供了规范化指导,为骨科医学领域贡献了中国智慧。

作为骨缺损的重要治疗方法,自体骨移植因其优越的生物相容性、骨诱导性和骨传导性,广泛应用于临床。如何选择合适的供区、规范手术操作、减少供区并发症等,是自体骨移植领域亟待解决的课题。解放军总医院第四医学中心骨科医学部组织多位骨科领域权威专家,系统分析国内外自体骨移植领域相关文献和循证医学研究证据,精心制订《指南》。《指南》详细阐述自体骨移植术前准备、手术操作、术后护理及并发症预防等环节的操作规范,进一步明确我国自体骨移植的适应证、技术和取骨部位并发症预防等内容,为临床治疗提供科学指导。 据《科技日报》

英国试用AI 预测心脏病风险

据报道,英国国民健康服务体系(NHS)正将一项名为AI-ECG风险评估(Aire)的人工智能(AI)技术运用于检测心脏病患者“死亡风险程度”中。经数据训练的Aire可通过读取心电图结果,检测到医生无法发现的的心脏问题,并标记可能需要进一步检查或治疗的患者。

研究发现,在78%的病例中,Aire模型可正确识别患者接受心电图检查后10年内死亡风险。该模型还成功预测出9%的病例“未来是否会出现心力衰竭”,76%“未来是否会出现严重心律不齐问题”,70%“未来是否会出现心脑血管疾病”。

专家表示:“我们的愿景是未来医院心电图检查都将通过Aire模型进行。届时,临床医生不仅能了解心电图诊断结果,还可预测患者一系列健康风险,这意味着可以尽早干预并预防此类疾病。值得注意的是,Aire模型并不是要取代医生,而是作为辅助工具帮助他们发现潜在风险。” 据《环球时报》