3种因素会加重关节炎疼痛

很多关节炎患者可能都有这种经历：阴天下雨前一两天就会出现关节不舒服,比天气预报还准。这是怎么回事呢?

这是因为在阴天下雨时,常常会有气温下降、气压降低及湿度增高的现象,这3种因素就是造成关节炎病人局部疼痛加重的主要原因。

首先,在阴雨天,当人体受到寒冷时，会作用于皮肤冷觉感受器，然后通过神经反射传导到大脑中枢,继而使皮肤、肌肉和小血管发生收缩，血管中的血液流动变慢，这样就会使人体对疼痛的耐受力降低,局部症状也随之加重。

其次，湿度的改变对关节周围组织的影响很大,它可使血管扩张,关节囊充血，这种变化在天气转变时也是症状加重的原因。

最后，潮湿能使热的传导增快20倍，当人身上的衣服被雨淋湿后，身体热量向外发散就会快得多。

正常人对这些外界环境变化有较强的防御和适应能力，体内生理机制会根据天气变化做出正常调整。对于关节炎患者来说，因存在病变组织，不能及时随天气变化排出细胞中的液体，致使病变部位的细胞压力比周围正常组织高，就会引起病变部位的胀痛感。这是关节炎患者能预知天气变化的原因。

那么，该如何预防和减轻这种疼痛不适呢?

专家提醒，关节炎患者除了必要的治疗，一定要注意日常预防和保养:1.注意保暖、防湿寒,根据天气变化及时增减衣物。2.调整局部环境:尽量保持居住或活动场所干燥,远离湿冷的地方。阴雨天应减少外出。3.加强体育锻炼,提高身体抵抗力和应变能力,保持心情舒畅,多吃富含维生素、钙、磷的食物。4.平时可适当按摩、揉搓、热敷关节部位，改善局部血液循环，缓解症状。 **（据《老人报》）**

烫伤敷面粉?不如用水冲

网上广泛流传的视频长2分31秒,发视频者声称,有一次煮玉米粥时,手不小心碰进沸水里面,在找药治疗时,被身边的一位越南医师朋友制止。这位朋友叫他把手伸进面粉里10分钟,手上确实没有烫伤的红印和水泡。若用冰箱的冷面粉,效果更加。

对此,有皮肤专家指出,以上的处理方法并不科学。首先,面粉的降温作用有限,且并不能有效减轻创面的进一步损害;其次,面粉覆盖在伤口,会影响医生对烫伤创面程度的判断及进一步治疗;再次,面粉并不是无菌的,长时间附着或应用,烫伤形成的水泡破裂有可能引起创面感染。

除了面粉外,在烫伤后,坊间还有不少的土方,放各种的调味料,如用酱油、麻油或狗油、牙膏、润肤霜、白酒、红药水、紫药水、燃烧后的草灰、盐等,如同将“烫伤的手”当作烹饪的料理。其实,这样的涂抹处理,不仅对伤情没有帮助,还会加重烫伤的受伤程度,带来二次伤害。

对于烫伤,正确的做法应该在烫伤后,立马对烫伤部位进行冷处理。具体如下:

1.冷水冲。一般来说,烫伤后应立即用冷水(自来水、相对清洁的池水、河水等)持续冲洗或浸泡创面10~30分钟。这样既有减轻损伤,又有缓解疼痛的作用。

2.看伤情。充分泡湿后,用干净或无菌纱布、布条或棉质衣物(不含毛料)覆盖在伤处，并加以固定保护好创面再到医院作进一步的处理。

3.涂药膏。若烫伤部位没有起水泡,仅仅发红,可在伤处涂抹抗炎性药物,如派瑞松、卤米松等;出现水泡时,可用炉甘石洗剂外涂或硼酸溶液湿敷等处理；对于较大的水泡(直径大于1厘米),建议到医院进行抽泡处理;如水泡破裂,应注意防止感染,可外涂百多邦、红霉素等抗生素药膏。

（据《大河报》）

这些人不适合汗蒸

汗蒸虽好,但也挑人。汗蒸比较适合风湿、类风湿、肥胖易疲劳患者。而对饮酒或饱餐后,孕妇、有心脑血管、哮喘、肺炎、贫血、感冒发烧等疾病的人来说,这种被迫大量出汗的方式会引起体液减少,加重心脏负担。建议单次汗蒸时间30分钟左右为宜,耐受力强者可适当休息后再蒸20分钟。汗蒸前先喝两杯水,在蒸的过程中也要及时补水;汗蒸后要在温度适中的室内等汗干半小时后出门。 **（据《潇湘晨报》）**

健康内蒙古 Healthy Inner Mongolia
内蒙古卫健委向您推荐
公民健康素养66条
健康素养是指个人获取和理解健康信息，并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。公民健康素养包括基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能等三方面内容。
如有健康问题咨询请拨打 12320

过量吃盐可能导致过敏性皮炎

众所周知吃盐太多会增加高血压风险。德国一项新研究发现,过量摄入食盐还有可能导致过敏性皮炎。

过敏性皮炎又称特应性皮炎,常见症状包括皮肤发痒、红肿及皲裂等。德国慕尼黑理工大学领衔的科研团队在美国《科学·转化医学》杂志上报告说,食盐的主要成分是氯化钠,人体T细胞在氯化钠的作用下会转化成辅助性T细胞中的Th2细胞。T细胞是免疫系统与病毒等作战的主力,能帮助人体抵御感染,但当转化成Th2细胞后,则会诱发特应性皮炎等过敏性疾病。不过研究发现,这一过程是可逆的。这意味着当盐度降低时,Th2细胞还可重新变回T细胞。

此外,科研团队还发现,特应性皮炎患者患处的钠含量较高。检测结果显示,患者受感染皮肤处的钠含量比健康的皮肤要高30多倍。

参与研究的慕尼黑理工大学教授克里斯蒂娜·杰林斯基说,该检测结果也符合另一项公认的医学检测结果,即特应性皮炎患者患处的金黄色葡萄球菌含量偏高。这种细菌不同于其他细菌,对盐有高耐受性。这也从一定程度上印证了过量摄入盐与特应性皮炎之间存在一定关系。 **（据新华社报道）**

老花镜或可缓解慢性头痛

张女士今年58岁,身体一直很健康,不过看书、看报纸久一点就会头疼,慢慢变成了慢性头痛。不过,在医院检查也没发现什么问题。

据医治大夫解释，张女士的情况很可能是因为眼视力问题而引起的慢性头痛,需要根据具体情况进行治疗。

轻度远视散光的人年轻时不一定有头痛症状,但是人到中年,即使远视力正常,有些人一看书就会出现头痛或偏头痛，以及眼珠胀痛、眼眶酸胀等。其实这是由于眼调节力下降所致,那么就需要提早配“老花镜”了,这样可以避免近距离用眼时出现头痛不适。

此外，头痛是脑瘤占位性病变的主要症状,约见于80%的脑癌(瘤)患者,是最常见的早期症状，多为深部隐痛，以早晨为重,或可夜间痛醒,初为间歇性,逐渐加重可转为持续性。要通过CT及时排查。

（据《老人报》）

呼市第一医院增加了新生儿科日间蓝光照射治疗

新报讯(记者 段丽萍) 4月23日,记者从自治区卫健委了解到，为方便黄疸患儿门诊就医，减少新生儿治疗期间的母婴分离,缓解家长的不良情绪,呼和浩特市第一医院新生儿科日前推出了新生儿黄疸日间蓝光照射治疗的服务项目，成为了我区首家推出此项目的医院。

据介绍，病理性黄疸是新生儿期最常见的疾病之一，许多黄疸患儿的家长害怕母婴分离,会选择药物治疗,但往往效果不佳,时间一久,容易对宝宝大脑发育造成影响,而蓝光照射治疗是最好的治疗方式。以往黄疸宝宝收住新生儿科需接受5~7天蓝光照射治疗才能出院。全程家属不能陪护,造成了母婴分离。而开展日间蓝光照射治疗服务后,较好地解决了这个矛盾,且日间蓝光照射治疗病房的费用少，减轻了患儿家庭的经济负担。

据了解，呼和浩特市第一医院新生儿科病房有6张独立空间的母婴陪护病房,可让家长参与诊疗和护理，这有益于宝宝未来的发育，同时有利于医护人员与家长的配合。