

### 春季幼儿湿疹高发

亮丽风景线 健康内蒙古



□刘晓雁

### 润肤保湿丹用药

我们从皮肤科历年门诊量来看,春季也是3-5月,就是3-5月,也就是3-5月... 北方春季寒冷干燥,导致皮肤水分流失过多,皮肤干燥皴裂,屏障功能下降,因此湿疹在北方春季尤其高发。

有过敏性疾病(如湿疹、过敏性鼻炎、哮喘等)家族史,这些宝宝的湿疹病情会变得慢性反复,病程长,但大多数仍会随着年龄增长逐渐好转。

6成靠润肤,4成靠用药。春季最常见是乏脂性湿疹,也叫干性湿疹,表现为皮肤干燥、粗糙、瘙痒。对付湿疹,60%要靠润肤,40%才需要药物。润肤就是大量使用润肤霜,把皮肤裂隙堵上,修复皮肤屏障,保持光滑滋润,即可达到治疗效果。

如果皮肤还出现轻度发红和小疹子,就要增加外用药物治疗。治疗湿疹不必谈激素色变。治疗严重皮疹,可将肤乐霜和糖皮质激素药膏混合搭配使用,可有效减少糖皮质激素的用量和浓度。

湿疹得到控制后,采用糖皮质激素药物降阶梯的方法,逐渐减少激素比例,增加肤乐霜的比例,最后停药。

糖皮质激素,是治疗湿疹的一线用药,也是保证疗效的关键。很多家长谈激素色变,对其安全性非常恐惧,其实大可不必。因为儿童用药大多选用的是弱、中效糖皮质激素制剂,而且用药量及用药时间是在皮肤科医生的指导下严格使用的,避免长期、大量使用,因此非常安全。

皮肤科学护理很关键。针对湿疹宝宝的敏感皮肤,正确护理非常重要。除了加强润肤,还要注意洗浴习惯,洗澡水温不超过39度,每1-2日洗浴1次,每次控制在5-10分钟,选择低敏、无刺激的沐浴露。洗浴结束后,用柔软、吸水性好的毛巾或纯棉浴巾擦干身体,然后即刻全身涂抹润肤剂。宝宝的衣物要选纯棉、宽松的,不要穿得过多,室内温度控制在20-24度,湿度以40%-60%为宜。

### 食话食说

### 春喝菊花清肝明目



□于展虹

春天万物生发,阳气上升,易搅动肝内蓄积的内热,导致肝气亢盛,有些人会出现情绪急躁、双目赤红等症状,而菊花味甘苦,性微寒,正好可以散风清热,起到清肝明目的作用,所以,春天大家都爱喝一点菊花茶。但是,市场上有些菊花是用硫磺熏过的,有害健康,我们该如何来分辨呢?

买菊花别只盯白、大、亮,用硫磺熏菊花,一方面可以防止菊花变质、虫蛀,更易保存。另一方面,菊花加工的主要工序就是脱水,如果用硫磺熏过后可以去掉菊花表面的蜡质,使菊花快速干燥,节省成本,并且熏过的菊花又大又白,非常漂亮,一些不法商贩就会铤而走险。

3招辨别硫磺菊花 1.看。菊花的干品略带黄色,花心比花叶颜色更重,色泽不均匀,花托偏绿。如果是硫磺熏过的菊花,颜色偏灰白,色泽均匀,花托颜色偏淡绿。

2.闻。买前要闻闻菊花的味道,没有被熏过的菊花,只有淡淡的花的清香,如果有刺鼻的酸味,则是被硫磺熏过的。

3.捏。被硫磺熏过的菊花,质地偏干、硬、脆,没有被硫磺熏过的菊花质地相对松软、顺滑。

5类人群不宜饮用菊花茶 菊花茶并不是所有人群都适合喝的,如寒性体质、畏寒怕冷、脾胃虚弱、即使夏季也会有手脚冰凉、腹泻肠胃不适等症状的人,就不适合喝菊花茶,因为菊花茶性寒,只会加重症状,对健康反而不利。

硫磺熏制的菊花茶,会刺激粘膜,影响消化系统及肝脏,购买菊花茶时一定要记住看、闻、捏来辨别真伪。另外,大家也要根据自己的体质来选择花茶,喝茶本为养生调理而来,切不可伤及身体。

### 小偏方

### 刮痧可以帮你瘦脸



□卓娜

现在时兴小脸,很多人因此整形,其实有个不伤筋骨的办法就能帮你瘦脸,这就是刮痧,因为很多人的脸胖不是骨头大,而是肌肉中含水过多,是该代谢出去的水没代谢出去,脸显得浮肿。要消除这种面部的注水肉,或者借助中医补气利水的药物,或者刮痧。

我的一个同学在日本行医,她的日本学生学会了中医的刮痧,每天用刮痧板给自己的脸部刮痧,而且只刮一边。2个月,她自己拍了照片寄给中国老师,两边脸对照的效果非常明显,刮痧的那边脸明显紧致了很多,确实有瘦脸的效果。

刮痧产生的瘦脸效果,不是通过麻痹肌肉,而是刮痧的效果等同于穴位按摩甚至针灸,通过刺激我们身体中的经络和穴位,增加组织的水液代谢,因为水液滞留未及时排除而导致的脸胖就变了。而自觉脸胖的人,很多都是这种情况,在中医里,属于脾虚,运水无力。

你可以到医疗器械商店买个刮痧板,玉石的,牛角都可以,每天刮自己的两边脸颊,从下颌角往上往前刮,两边各刮3分钟,每天坚持1次,2个月你自己对着镜子看,肯定有明显效果。

如果你是在每天运动之后刮痧,借着运动时的身体温热,效果还会更明显,因为刮痧本身是促进局部气血运行,运动则是促进全身的,全身的气血运行好了,原来滞留在局部的水液就会迅速被排出去。而运动调运出的阳气,也避免了随后的水液停滞,这种脸胖的人多是体质偏虚的,他们的脸胖或者浮肿的身体,都是因为身体里负责清运垃圾的功能不给力。

这种因为水液滞留在面部而显得脸胖的人,还可以借助药物,中成药参苓白术丸或者五苓散,它们都是补脾运水的,是这种脸胖人的皮肤紧致剂,用它和刮痧配合,更能从根本上瘦脸。

### 宝宝奶癣反复发作怎么办?

□翁淑贞

婴幼儿奶癣,是婴幼儿时期比较常见的一种变态反应性皮肤病,主要表现为发际、双颊、颌下、颈部、四肢、背部、胸部或臀部等部位的皮肤出现红色斑丘疹,伴有瘙痒感,常令患儿哭闹不安,若未采取有效的护理措施,搔抓摩擦还可引发感染加重病情,且易反复发作。专家建议,要帮宝宝摆脱这类困扰,可从以下几方面着手:

回避过敏食物。宝宝的湿疹跟自身的过敏体质有很大的关系,要尽量避免接触过敏物质。对尚未添加辅食的婴儿来说,最常见的是牛奶蛋白过敏;如果是人工喂养,有此过敏的宝宝需暂停在用的配方奶粉,试改用部分水解蛋白配方奶粉、深度水解蛋白配方奶粉。如果是母乳喂养,妈妈应注意回避引起宝宝过敏的可疑食物。

通常宝宝在4个月开始就要添加辅食,有过过敏体质的宝宝一般延至6个月后再添加固体食物。对易引起过敏的食物(如牛奶、鸡蛋等)建议12个月后再添加。辅食应逐一添加、由少到多、由1种到多种,每添加一种食物后,如1-2周未发现有异常再继续尝试另外一种食物,如果发现过敏则应回避不吃。

减少皮肤刺激。宝宝皮肤角质层较薄,对各种刺激因素较敏感。宝宝有湿疹,家里尽量不要铺地毯,不选绒毛玩具。另外,宝宝的贴身衣物宜选棉质、宽松、透气的材质。喂食后要及用干净的小手帕给宝宝擦干净,以免残留食物刺激其稚嫩的皮肤。如果湿疹瘙痒,可外用炉甘石洗剂等药物止痒,避免宝宝搔抓。洗澡时水温适宜,以免刺激皮肤加重病情。

注意保湿。皮肤干燥是引起湿疹的重要原因之一,日常要注意给宝宝做好保湿。建议洗完澡后给宝宝全身涂抹一些润肤露。如果空气中的湿度比较低,也可以在家中适当用加湿器,但要定期清洗加湿器,以免导致滋生了细菌的水分直接喷到空气中。

疹子未破溃,可在医生的指导下涂抹鞣酸软膏、护臀膏或一些油性物质。但如果疹子破溃有渗液,要防感染加重病情,建议及时到医院皮肤科就诊。

### 健康指南

### 4招整治腰肌劳损

□李欣

生活中,有一种最为常见的腰痛,即痛在腰骶关节为中心约一巴掌大的地方,或隐隐作痛,或酸痛不适,早晨起床时减轻,活动后加重,腰部活动受限,弯腰困难,不能久坐、久站,到医院做X线检查、验血等也大都正常。这种腰痛,中医常称之为肾虚腰痛,也就是腰肌劳损性腰痛。

腰部是人体中点,腰骶关节是人体唯一承受身体重量的大关节,是腰部活动的枢纽。前俯、后仰、左右侧弯、转身等均有牵涉,无论是运动还是活动,这里的关节比全身任何一处的关节所承受的力量都要大。劳动强度大或活动量大时,关节活动就多,而关节的活动又离不开肌肉的参与,所以这里的肌肉很容易发生疲劳及损伤,腰肌劳损就有腰部肌肉积劳成疾之意。有些人即使体力活动不大,劳动强度也不大,但由于姿势不对,常使脊柱处于半弯曲状态,腰背肌肉一直紧绷着,日积月累,也会产生劳损,而劳损进一步发展,便会形成无菌性炎症,炎症刺激神经末梢,于是引起腰部疼痛。患有腰肌劳损性腰痛的人虽然大都能

正常生活及坚持工作,但时间一长,会影响工作效率,降低生活情趣。因此,应尽早对其采取相关的防治措施。日常生活中,要注意避免潮湿及受寒,注意生活中的各种姿势,如从地上提取重物时,应屈膝下蹲,避免弯腰加重负担;拿重物时,身体尽可能靠近物体,并使其贴近腹部,两腿微微下蹲;向高处取、放东西,够不着时不宜勉强;睡眠时应保持脊柱的弯曲等。此外,加强锻炼,提高自身素质也很重要。实践证明,运动对预防和治疗腰肌劳损有较好的效果。



腰肌锻炼:首先,仰卧于床上,以双脚、双肘及头部做支撑,将腰、背、臀及下肢用力挺起,稍离开床面,保持姿势,直至感到疲劳时,慢慢恢复仰卧位。如此反复做10~15分钟。然后取俯卧位,将双上肢放在背后,用力将头部、胸部及双腿挺起,离开床面,使身体呈反弓型,保持姿势,直至稍感疲劳时,慢慢恢复俯卧位。如此反复做10~15分钟。以上两组动作每天早晚各锻炼1次。

摆胯摆腰:站立,双手叉腰,拇指在前,其余四指在后,中指按在腰部(在后背,第12肋骨下面的位置,即腰部的第3腰椎棘突左右旁开3~4寸的凹陷处)吸气时,将胯由左向右摆动,呼气时,将胯由右向左摆动,一呼一吸为1次,可连续做16~32次。

旋腰转背:站立,两手上举至头两侧,两手之间的距离与肩同宽,拇指指尖与眉同高,手心相对,吸气时,上半身由左右扭转,同时头向扭转,呼气时,上半身由右向左扭转,一呼一吸为1次,可连续做16~32次。

叩按腰背:取端坐位,先左手握空拳,用左拳在左侧腰背部自上而下轻轻叩击10~15分钟,再用右手掌上下按摩或揉搓5分钟左右,或按摩至腰背部有灼热感为止。然后换另一侧做同样动作。左右交替进行,每日2次。

### 健康辩证法

### 深化医药体制改革重在落实

□赛男

自治区第十次党代会提出:按照保基本、强基层、建机制的要求,重点推进分级诊疗、现代医院管理、全民医保、药品供应保障、综合监管制度改革。贯彻落实自治区第十次党代会精神,建设健康内蒙古,医药卫生部门肩负着重大职责。去年全国健康大会召开以来,我区相关部门贯彻落实习近平总书记重要讲话精神,弘扬敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆的精神,全心全意为人民服务,赢得了全社会的赞誉。同时,大踏步地推进各项改革,使我区医疗机构面貌不断发生新的变化。

从我区实际出发,就要深化医药卫生体制改革。按照自治区第十次党代会提出的要求,着力推进基本卫生制度建设,坚持保基本、强基层、建机制的基本原则,实现医疗、医药、医保的三医联动,围绕重点领域和关键环节,着力推进分级诊疗制度、现代医院管理制度、全民医保制度、药品供应保障制度、综合监管制度。这些制度的建设不仅要精心设计,稳妥推进,而且更需要高度的责任心和改革意识,试点先行、减少失误,力争在基础性、关联性、标志性改革上尽快取得突破,以阶段性成果聚集成完善的新机制运行模式。

加强医疗卫生人力资源建设,加强医教协同,建立完善医学人才培养培训平衡机制,创新人才使用评价激励机制。建立现代医药制度,关键在人才的培养和和使用。近几年,随着国民经济的发展和改革的不断深入,医药人才的培养取得了长足的进步。但是,医教协同构建标准化、规范化的人才培养体系,是一项系统工程,任务艰巨,必须全力以赴,攻坚克难,特别是在引导医药从业人员和在校学生树立正确的世界观、人生观、价值观上下更大的功夫。在日常运行中,加强职业道德、医学伦理、社会学、法律等职业素质教育,增强关爱病人、尊重他人、尊重生命、团队合作的良好职业素养,建设一支医德高尚、医术精湛的医务人员队伍。此外,建立新型的科学的科学的人才使用评价激励机制,也是医药体系改革的重要组成部分。自治区第十次党代会对发挥广大医务人员积极性,增强医务人员的职业荣誉感也提出了具体要求,只要我们认真贯彻落实,既定的目标就会顺利实现。

深化医药卫生体制改革,要加强制度建设,建立健全有高效的工作推进机制。完善科学的制度,是任何一项改革成功的保障,医药卫生体制改革也不例外。无论是组织领导机构,还是顶层设计,无论是评估机制,还是评价指标体系,无论是法制保障,还是资金筹集,都需要通过实践检验,不断完善各种规章制度。任何时候都要把制度、规矩摆在前面,照章办事,依法依规办事,通过改革创新,让所有医疗机构、管理机构沿着高效、有为的轨道运行。

### 久坐10小时 身体老8岁



□陈宗伦

加州大学洛杉矶分校研究发现,每天坐10个小时以上又不能坚持运动的女性,生理上要比同龄人老8岁以上。

研究人员招募了1481名64-95岁的女性参与者完成调查问卷,在她们两臀部佩戴加速计,连续7天跟踪她们的运动情况。之后对参与者进行了血液检测,重点分析了她们线粒体内DNA突变损伤情况。结果发现,每天久坐超过10小时以上,运动时长低于40分钟的参与者端粒较短,细胞的生物年龄比同龄人老8岁。

端粒和细胞老化有明显的关系,端粒随着年龄的增加逐渐缩短。端粒的缩短还与心血管疾病、糖尿病和大多数癌症有关。

研究称,久坐不动但每天至少锻炼40分钟以上的,端粒长度不会很短。该研究告诉我们,久坐不动不但会引起颈椎疾病、腰背痛、肥胖等,还会加速身体老化,导致各种慢病。但研究人员同时称,久坐不动引起的细胞损伤是可以每天快走、骑自行车等锻炼逆转的。