

换了草席睡 身上就发痒 医生提醒: 天气转热 小心这些皮肤病

天气转热,来到了皮肤病的高发期。“这段时间,螨虫过敏、各种虫子叮咬引起的丘疹性荨麻疹占了皮肤科门诊量的一半多。”海宁市中医院皮肤科主治医师戴文静说。此外,该院中医外科的中医朱良表示,这几日因紫外线过敏以及汗疱疹来就诊的患者也特别多。

两位医生介绍了近期接诊过的几个案例。

换了草席 老人背上好痒

近日,一位60多岁的老人在老伴陪同下走进了海宁市中医院皮肤科。老人称背上痒得难受,已经有两天了。戴文静检查时看到,老人背上分散着一小块一小块的红疙瘩,呈纺锤形。

再一问,老人前两天刚把床单换成草席,可是草席没有洗晒。戴文静告知老人,这是典型的螨虫过敏引起的症状。

解决对策:因为卫生习惯,螨虫过敏主要发生在老年人身上。要消除螨虫,最有效的办法就是注意卫生,将草席洗晒之后再用。如果是过敏体质比较严重的,也可以在草席上铺张棉的床单。

野外走一圈 脖子红肿还有脓

前两日,一位中年男子走进皮肤科,称脖子皮肤火辣辣。戴文静检查后发现,男子脖子上有一条条红斑并带有脓点。这是典型的隐翅虫毒液造成的。

一番了解后,原来,该男子前一天去野外运动,晚上回到家后发现脖子有些疼痛,第二天没好转便来医院。

解决对策:如果看到隐翅虫,最好的办法是把它赶走,千万不要直接将它拍死在皮肤上。类似隐翅虫含有毒液的还有臭虫。

孩子鞋子里爬出一条蜈蚣

夏季蜈蚣活动频繁,海宁市中医院时不时会接诊一两例病患。有个案例戴文静记得特别清楚,当时特意拍了照片。患者是个小男孩,早上起床穿鞋忽然觉得脚痛,把脚伸出来后,一只蜈蚣从鞋子里爬出来。当时他的父母没在意,过了一段时间后发现孩子的脚背红肿得厉害,这才送到中医院皮肤科。

“当时整只脚背都肿了,验血的指标也很不好,不得不挂了几天盐水。”戴文静说。类似的蜈蚣咬伤案例,戴文静表示大多是在草丛附近被咬的。像蜈蚣爬进鞋子里的情况很少见。

解决对策:少去草丛,散步时要尽量绕开草丛,因为蜈蚣毒液较毒,在确认被咬伤后要及时去医院治疗。

打扫储藏室 两只脚“惨不忍睹”

这名患者是位年轻小伙子,有天去储藏室搞卫生,第二天两只脚就被咬得惨不忍睹。当医生告诉他是跳蚤和虱子咬的,他直呼不相信。



戴文静说,跳蚤和虱子是普遍存在的,特别是猫和狗等宠物身上,“孩子特别喜欢小宠物,所以,这种病例一般也就发生在孩子身上。像这位小年轻被咬得如此厉害的还真是不多。”

解决对策:少接触猫狗等动物,特别是无主猫狗身上跳蚤和虱子多。

女子游玩回来 无法见人

患者周女士,30多岁,出门游玩时,想着刚入夏天不会太热,便没擦防晒霜也没穿防晒衣。可事实是,当天太阳强烈,站在太阳底下皮肤是烫的。玩一圈回来,周女士就明显觉得裸露的皮肤不行了,脸、脖子、手臂都是红通通的,根本无法见人。

中医外科的中医朱良判断这是紫外线过敏,好在症状不严重,配了些药后,周女士便离开了。

解决对策:最好的防晒方法就是穿防晒衣或者撑一把防晒伞。涂抹防晒霜对于一些过敏体质的人来说,

反而会引起过敏。轻微的晒伤皮肤可以自我恢复,如果严重了要请医生诊断,不可私自用药。

一换季 手就长泡起皮

朱良还特意提到了一种“汗疱疹”,手上很常见,类似于起皮。对于症状较轻的“汗疱疹”,朱良给了一个民间方法。大家如果有类似症状的,也可以试试。

“家庭食用醋浸泡手掌半小时,不要勾兑水,效果好而且没副作用。”朱良说。为什么要用醋浸泡?朱良解释说:“皮肤是酸性的,现在我们用的洗手液、沐浴露、肥皂都是碱性的,对皮肤有很大的损伤,用醋能起到中和的作用。”

解决对策:皮肤要少接触碱性物质,比如夏天洗澡就不用天天涂抹沐浴露,清水洗澡就行了。特别是对于孩子,洗手液并不是好东西,用清水多冲洗一会也能把手洗干净。(通讯员 江海)

运动健身要量力而行,小心肌肉会“溶解”

本报记者 毛锦怡

夏天,也是健身达人们大显身手的好时节,在健身房里挥汗如雨,苦练腹肌、马甲线……但健康专家提醒:疯狂运动的同时需要提防一种病——运动性横纹肌溶解症。前不久,浙江省中医院下沙院区肾内科一周内就先后收治了2例横纹肌溶解综合征患者,其原因都是因为不科学的运动减肥。

2位患者均为下沙大学城在校女大学生,因为不科学的运动减肥,在健身房跑步和踩动感单车近1小时后,次日出现腿部肌肉剧烈疼痛,并伴有

酱油色尿液,前往医院急诊就诊时,肌酸激酶的检测值高达10万U/L(正常值应在26—140U/L),严重爆表,被诊断为“运动性横纹肌溶解综合征、急性肾衰竭、高钾血症”收住入院。

2位患者入院后查心电图提示肌源性损害,经过补液、利尿、碱化尿液、应用抗氧化剂保护肾小管细胞等治疗后,尿色逐渐恢复正常,肌肉疼痛逐渐好转,肾功能、血钾恢复正常,经过一段时间的综合治疗后才慢慢恢复正常。浙江省中医院肾病科陈红波介绍说,“幸亏及时就医,要是稍

一拖延,肾脏发生不可逆的损失,即使脱离了生命危险,也极可能转化成慢性肾衰竭。”

横纹肌溶解综合征俗称“肌肉溶解”,因多种毒理学原因或机械刺激,引起骨骼肌细胞(即横纹肌)发生破裂。当骨骼肌细胞被破坏时,肌红蛋白、钾离子、肌酸激酶等物质被释放到血液里,而肌红蛋白在肾小管形成蛋白管型造成肾小管堵塞,以及肌红细胞对肾小管的直接细胞毒性造成了急性肾衰竭、高钾血症等。陈红波介绍说。

“以往我们接诊的横纹肌溶解的患者,蜂蜇伤、挤压伤、药物等原因的比较多,过度运动的并不常见。”运动为什么会引发横纹肌溶解?陈洪波继而解释道:肌肉由肌肉细胞组成,运动过量时,肌肉细胞会发生破裂,细胞内的肌红蛋白会大量渗透到血液中,其中酶类物质释放产生毒性,会对人体造成多种损伤。

高温也是诱发横纹肌溶解的原因之一,夏天人体最容易缺水,如果运动强度太大补水又不及时,热量在体内持续蓄积,过高的体温会破坏多种细胞,引起肌肉溶解。需要提醒的是,中暑引发的横纹肌溶解后果大多比较凶险,严重的会导致电解质紊乱

和肾衰竭,进而可能引发多个器官衰竭,危及生命。

对此,陈红波特别提醒:不管是运动减肥还是锻炼身体都要循序渐进,避免突然高强度运动,要根据不同的情况,为自己开出不同的锻炼“处方”。

陈红波也提到横纹肌溶解本身不可怕,可怕的是以肾衰为代表的并发症。记者了解到,发病初期患者可能会出现浑身肌肉酸痛、乏力、心慌等症状,当病情发展到少尿、无尿或者出现酱油色尿液之后,一定要及时前往医院就诊。对绝大部分患者而言,只要及时补液、冲刷血液中的肌红蛋白让其不沉淀,基本就能稳定病情。也有一部分患者会因为肾小管堵塞出现急性肾衰,需要进行血透治疗。只要及时就诊、规范治疗,坏死的肌肉细胞可以慢慢恢复,大部分患者都能顺利恢复。

普通的肌肉酸痛和肌肉溶解如何区分?专家介绍,普通的肌肉酸痛经过休息就能缓解,但肌肉溶解则不然,酸痛感可能会越来越强。最重要的是尿液,前者可能不会有所改变,但后者的尿量、颜色明显不同,此时就要果断就医,以免出现急性肾损伤。

