

易复发还“挑人” 冻疮该咋预防？

医生：儿童、妇女和末梢血液循环不良者易患此病，这些方面得注意

本报讯(记者 刘菊)冻疮是冬季常见疾病之一，不仅症状扰人，且易反复发作。记者从哈医大四院松北院区皮肤科了解到，随着气温降低，一些市民忽略保暖，近日科室接收到多位冻疮患者。

市民张女士告诉记者，她今年58岁，近日在出门买菜时弄丢了手套，还未戴帽子，步行回家路程较长，回家后她就自觉手指、耳朵发热、痒，过了两天仍未缓解，就来到医院诊治。结合情况及相关检查，哈医大四院松北院区皮肤科主任刘冰梅诊断张女士患了冻疮，并为她进行了药物治疗。

据刘冰梅介绍，寒冷是导致冻疮的主要原因，皮肤在遇到寒冷、潮湿或冷暖急变时，局部小动脉发生收缩，久之动脉血管麻痹而扩张，静脉淤血，局部血液循环不良而致病。此外，患者自身的皮肤湿度、末梢微血管畸形、自主性神经功能紊乱、营养不良、内分泌障碍等因素也可能参与发病。缺乏运动、手足多汗潮湿、鞋袜过紧及长期户外低温下工作等因素均可致使冻疮发生。冻疮好发于初冬、早春季节，以儿童、妇女和末梢血液循环不良者多见，这些患者常伴有肢体末端皮肤发凉、肢端发绀、多汗等表现。皮损好发于手指、手背、面部、耳廓、足趾、足缘、足跟等处，常两侧分布。常见损害为局限性淤血性暗紫红色隆起的水肿性红斑，境界不清，边缘呈鲜红色，表面紧张有光泽，质柔软。局部按压可褪色，去压后红色逐渐恢复。严重者可发生水泡，破裂形成糜烂或溃疡。痒感明显，遇热后加剧，溃烂后疼痛。

“近日科室还接诊了一些儿童患者，冬天很多孩子喜欢到室外玩雪、玩冰，身体热乎以后，孩子就容易摘下帽子、手套等保暖衣物，从而出现冻疮。”刘冰梅教授介绍，冻疮的生长与年龄相关，一般儿童、少年易发生冻疮。末梢血液循环较弱，局部皮肤对寒冷的适应性、耐受性、抵抗力差，运动少等人群经不起寒冷的刺激，易诱发冻疮。

刘冰梅教授表示，对于冻疮，预防远比治疗更重要。改善末梢血液循环是防治冻疮的重要环节。长时间进行户外活动时，要特别注意手、脚、脸、耳部的保暖，防寒防水都要做到。这些易生冻疮或曾经生过冻疮的部位可预防性涂抹凡士林等保护剂，不要以自己是否感觉冷为依据，穿衣宜宽松，不可过紧，避免末梢循环不良。冬天应适当吃些温补(牛肉、羊肉等)、祛寒(辣椒、胡椒、生姜等)的食物，能够增强机体的免疫力和抗寒能力，预防冻疮的发生。对反复发作冻疮者，可在入冬前用亚红斑量的紫外线或红外线照射局部皮肤，促进局部血液循环。

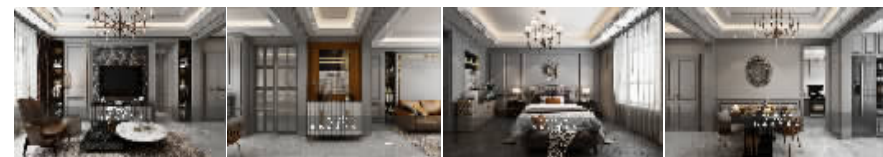
医生提醒

手脚冷时用火烤、热水烫等方式不利于冻疮的预防；冬日里用搓雪、捶打等方式御寒也不可取。少量饮酒可扩张血管，但寒冷环境中不可饮酒，会加速热量散失。冬天要做好防护措施，注意保暖，避免风寒，特别留意手足，防止因疏忽造成严重后果。平日里应加强锻炼，增强体质，提高耐寒能力。另外糖尿病易并发周围血管病变，因此患有糖尿病等基础疾病者平时应该控制血糖。



业之峰装饰

业之峰装饰
设计师：张弛
装修风格：现代、美式、轻奢
案例名称：轻奢生活



设计说明：

美式轻奢风格主要特点，简约、品质感强、自在、舒适、自由随意、简洁大气，讲究的是如何通过生活经历去累积自己对艺术的启发及对品味的喜好，从中摸索出独一无二的美学空间。这也正好迎合了时下的文化资产者对生活方式的需求，即：有文化感、有贵气感，还不能缺乏自在感与情调感。美式轻奢风格主要特点，简约、品质感强、自在、舒适、自由随意、简洁大气。

女子骨折半年没养好 原是不控制血糖惹的祸

本报讯(记者 杨艳)糖尿病被称为“隐形杀手”，在血糖控制不佳的情况下，很可能引发多种并发症，降低患者的生活质量，严重时甚至会直接威胁到生命。糖尿病的危害虽然大，但许多患者却并不把糖尿病当回事，错误的认为糖尿病很常见，平时没有什么症状就没必要特意控制血糖，殊不知糖尿病的并发症和血糖控制情况有直接关系。

去年4月，57岁的郭女士意外摔倒导致脚骨轻微骨折，经过半年多的休养，直至今年年初仍患处仍肿胀疼痛，下肢麻木，需要拄拐才能行走。原来郭女士为I型糖尿病患者，平日佩戴胰岛素泵控制血糖。由于患病多年，郭女士放松了对血糖的管控，饮食上不注意忌口，餐后血糖经常飙升到20毫摩尔每升以上。

近日，郭女士来到黑龙江中医药大学附属第一医院就诊，周围血管病一科负责人高杰经过详细检查，诊断郭女士是以神经损伤为主，伴有血管病变。半年多脚部仍然肿胀，是骨折引发微循环障碍，静脉回流受阻导致的，下肢麻木是由糖尿病神经病变引起的。

高杰指出，高血糖状态和血糖不稳定都会加快糖尿病并发症的进程，糖尿病并发症累及血管和周围神经，使得血管及周围神经受损。血管病变是糖尿病普遍的并发

症，糖尿病性的血管动脉硬化会使血管狭窄，弹性降低，脆性增加。血管狭窄缺血就会导致疼痛症状，同时血管变脆易破，也会增加出血风险。

医生为郭女士进行了眼底检查，发现无新鲜眼底出血，排除视网膜病变风险后，给予扩张血管药物缓解缺血情况，再配合电针腰部夹脊穴，扩张下肢血管，有效改善了患者的下肢缺血症状。同时，针对神经病变症状，采取营养神经的药物缓解麻木，并进行针刺疗法刺激神经，恢复下肢功能。

医生提醒

广大糖尿病患者平时要重视血糖的管控，控制血糖对预防糖尿病并发症至关重要，如发现身体出现异常状况，需要及时到医院就诊。



YENOVA 业之峰装饰
更环保的高品质装饰

关爱家人健康 业之峰环保装修25载

- 公司规模** 公司成立于1997年，目前在北京、天津、成都、重庆、哈尔滨等22个大中型城市建立了直营分公司，并拥有90余家加盟公司，200余个店面，2000余名设计师，20000余名专业施工人员，构成了庞大的家装服务网络，在全国多个城市提供多层次的装修服务，满足不同消费者的需求。
- 环保认证** 业之峰凭借二十余年的装修经验，在环保家装的路上不断探索与创新。正式通过环境保护部授权颁发的“十环认证”
- 售后服务** 行业内率先荣获——“五星级服务认证”
- 环保材料** 施工材料均是通过在全球材料采购系统甄选的卓越品质的环保材料，与市场同类材料相比，在环保性能上更优越。并由北京业之峰集团统一配送至分公司，杜绝工人在当地购买材料，以次充好。
- 蓝钻工程** 借鉴欧洲施工标准的高品质家装
- 一站购齐** 峰路汇家居——业内先进的家装服务模式，经过业之峰悉心把关的建材大牌进驻峰路汇大店，您不必再为购买装饰材料而东奔西跑，只需在业之峰峰路汇家居即可轻松一站购齐质优价廉的品牌产品，为业主带来省心、省力、省时的环保家装！
- 品质保证** 所有品牌均经过严格筛选，以确保为客户提供一流品质的产品，为客户提供送货、安装、售后等周到而细致的品牌服务。
- 环保保障** 在与客户签订常规施工合同的同时，业之峰还会与您签订《室内装修环保协议》。

诚聘 中高端家装设计师、设计师助理、家装顾问、网销员
优秀项目经理 招聘热线：0451-82367278

店面地址：哈尔滨市南岗区长江路99-13号四层 业之峰装饰
装修咨询热线：0451-82368308 网址：www.yzfc.com.cn

