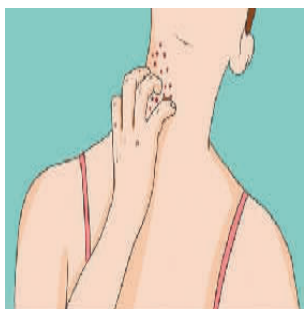


特别关注

这两种皮肤病更“偏爱”老年人

日常生活中,很多老年人发现在颈部或脸上长有小米粒大小的东西,经常是越长越多。那么,这种在皮肤上长的小东西到底是什么?应该如何治疗和预防?哈医科大学附属第一医院皮肤科蔡丽敏教授介绍,这种长在人脸、颈部及腋下等部位的小东西,常见的有两种,一种是软疣,一种是丝状疣,这两种皮肤病特别偏爱中老年人,其发病与皮肤老化、年龄增长、体重增加、人乳头瘤病毒感染及皮肤损伤都有关联。



软疣与丝状疣的临床表现

软疣是一种良性肿瘤,是局部皮肤组织增生所致,不具有传染性。常见于中老年人群,绝经后的女性更多见,多为暗褐色、小米粒大小或稍大的乳头瘤,无蒂或有蒂,通常无自觉症状,好发于颈部、腋窝、腹股沟等褶皱部位。

软疣的临床表现主要可分为三种:

其一为多发性皱纹状小丘疹,多见于颈部,质软,直径1-2mm;

其二为单个或多发性丝状软纤维瘤,呈丝状增生的柔软凸起,宽约2mm,长约5mm;其三为单发性有蒂软纤维瘤,可发生在面部、胸背部乃

至腋窝,多见于躯干下部、腹股沟等,表面光滑,直径约1cm或更大。

丝状疣是由人乳头瘤病毒(HPV)感染皮肤黏膜所致的良性赘生物,好发于眼睑、颈部等处,表现为单个或多发的丝状或指状隆起,正常皮色或者棕灰色。老年人患者因抗病毒能力弱,所以更容易患丝状疣。

丝状疣一般没有自觉症状,但是具有一定的传染性,可以传染到身体的其他地方,也能传染给其他人,尤其是当身上存在伤口时,若不及时治疗,皮损可增大增多,建议患者及时诊治。

可采用物理和外用药物治疗

蔡教授介绍,软疣和丝状疣的主

要治疗方法均可采用物理治疗和外用药物治疗。物理治疗方法有冷冻、激光、电离子等,具体治疗方案需要根据皮损的大小、部位来选择,经过一次或多次治疗可治愈。

此外,还可以药物治疗,对于软疣,液态酚或者三氯醋酸等药物治疗也有效;对于丝状疣,可以使用咪喹莫特软膏、鸦胆子溶液等来腐蚀疣体,抑制组织增生,从而消除丝状疣。当然了,对于个头较大的单发或者少数皮损也可以手术切除。

蔡教授提醒市民,避免皮肤病,在日常生活中,要养成规律作息、均衡饮食、避免长期熬夜和频繁日晒。如患上疣病,不宜搔抓,应及时治疗,以免越长越多,给治疗带来麻烦。

□ 岳杰

健康饮食

三类人谨慎食用香蕉



香蕉虽好,但并非人人都适合,尤其是以下3类人群,食用时需要控制好量。

肾病患者不宜多吃 患有急慢性肾炎、肾功能不全等肾病患者,若大量食用香蕉,易引起高血钾症,出现肌肉无力、困倦、心率减慢、血压升高等症状。

糖尿病患者适量少吃 香蕉血糖生成指数(GI值)不算太高。吃香蕉的同时,要注意控制主食摄入量,以免引起血糖波动过大。

肠胃不好勿大量食用 香蕉中含有一定量的鞣酸,在胃酸作用下,会与蛋白质、膳食纤维等物质黏在一起,可能引发急性胃痛、腹胀、恶心、呕吐等症状。

据《浙江老年报》

家庭保健

保健嗓音10条小建议



进入老年阶段的人群,会面临声音无力、音调变化,如老年女性音调会变低,逐渐向男性音调变化,男性的音调则会慢慢向女性音调发展。日常保健嗓音有10条小建议:

- 1.说话有适当响度;
- 2.用舒适的音调说话;
- 3.用适当的语速说话、吐字完整清晰;
- 4.学会停顿、换气;
- 5.减少说话强度,减少数量、适当休息;
- 6.进行放松训练;
- 7.学会腹式呼吸;
- 8.轻松发音练习:哼鸣;
- 9.练习声带操;
- 10.避免在极度愤怒情绪下大声呵斥,避免频繁清嗓。

□ 雷文斌

能量不足? 伸伸懒筋

今天教大家几组简单易学的拉伸动作,助你热情拉满,恢复元气。

肩背部拉伸 双脚开立与肩同宽,双手十指于身后相扣;肩部下沉,肩膀远离耳朵,两肩胛骨后缩夹紧保持大臂外旋,手逐渐抬高向远处拉伸;动作缓和有力,在最大伸展位置保持3个深呼吸;全程收腹,臀部夹紧,保持骨盆中立位;重复3-5次。

站立伸展 双脚开立与肩同宽,拇指向前和四指向后分别放在腰部两侧;以四指为支点将腰向后做后伸动作;动作缓和有力,在最大伸展位置保持3个深呼吸;注意动作不要引发腰部不适;重复3-5次。

□ 郑艺

与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可,并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:chizhengwei@126.com。

疾病提醒

发痒的“痣”别随便抠

随着年龄增长,不少老人长了痣。如果皮肤出现以下情况,应当引起重视:

瘙痒 有一部分黑色素瘤时常发痒,经过抓挠之后还容易出血和发生溃疡。

破溃 不愈合皮肤上的斑或痣抓挠之后出现破溃,若一直不愈合,特别是用了很多药之后还不见好,建议尽快就医检查。

卫星现象 如果在一颗痣的周围突然出现了好几颗小痣,星星点点的,形成卫星痣,就要提高警惕,这可能是恶变的征兆。

形态变化 如果斑块或痣出现形状不对称、边缘不规则、色泽改变,或是短时间内迅速长大,直径大于6毫米,都是危险信号。

据《生命时报》

长寿之道

运动延寿 胜过遗传

家族里没有长寿者,自己却长寿的人不胜枚举,这便是后天良好习惯的功劳。其中,运动的贡献很可能大过遗传。

近日,《衰老与运动杂志》刊登了美国加利福尼亚大学圣迭戈分校的一项研究。研究人员从2012年开始,对5446名超过63岁的女性进行了十多年的追踪记录。结果发现,无论有无长寿基因,较频繁的低强度身体活动和中等强度身体活动,都与较低的死亡风险相关,久坐则与高死亡风险相关。最终得出结论:锻炼对寿命的影响要大于基因。研究人员称:“这项研究证明了锻炼的重要性。即便有长寿基因,也需要通过积极锻炼来实现长寿;没有长寿基因的人,也可以通过积极锻炼来延长寿命。”

究竟哪些锻炼项目能够延寿呢?近日,《美国医学会杂志》网络开放版上的一项大型队列研究给出了答案。其中,参加挥拍类运动和跑步的人,全因死亡风

险的下降幅度最大;其次是步行、其他有氧运动、高尔夫球、游泳、骑自行车。

虽说某些运动延寿效果较明显,也不可盲目锻炼。要注意以下几点:

确保安全,过犹不及 美国国立卫生研究院的研究显示,与适度运动的人相比,那些过量运动的人死亡风险略高。研究人员推测,这是因为后者不利于心血管健康。此外,部分中老年人病症较多、身体承受运动负荷的能力较差,不适合过量运动。

运动项目不能太单一 这项研究针对的是中老年人,对其他年龄段的人群来说,最延寿的运动项目可能会不一样,因此不能盲目地所有人都选择挥拍类运动等。即便中老年人,也存在很大差异,并非人人适合。只有根据个人身体状况,将有氧运动、力量训练、拉伸练习等多种运动方式有效组合,才能达到最大的增益效果。

□ 牛雨蕾

有此一说

伴侣或是你的“救心稻草”



夫妻牵手一生,相互扶持,不仅能给予彼此心灵上的安慰,首都医科大学附属北京安贞医院流行病学研究室主任刘静教授团队近日研究发现,伴侣在关键时刻还能成为对方的“救心稻草”。

研究纳入了2007-2019年北京市心血管病监测系统中约38万例急性冠心事件。研究人群中,74.4%为已婚,22%为丧偶,2%为未婚,1.6%为离异,未处于婚姻状态的人群比例在研究期间呈逐年上升趋势。在这些发生急性冠心事件的人群中,死于院外的病例占33.8%。研究发现,无论是男性还是女性,与处于已婚状态的患者相比,未处于婚姻状态(从未结婚、离婚、丧偶)的患者,发生院外冠心死亡的比例更高。

作为这项研究的第一作者,邓秋菊认为,婚姻是一种重要心理因素,可

从多方面影响心血管健康。首先,前期研究表明,已婚者可能拥有更健康的生活方式,更好的就医或药物依从性,所以心血管健康程度更好。即便患心脏病,治疗和控制情况也会相对更佳。未处于婚姻状态的人,由于长期没有伴侣的监督和提醒,也无需在意伴侣的看法,更可能存在饮食凑合、生活没规律、忘记服药等不健康的生活方式和规律的生活习惯。其次,缺乏配偶的社会和精神支持。这会导致患者存

在不同程度的焦虑、抑郁等负面情绪,从而增加心血管风险因素,比如高血压、高血脂症和糖尿病等,导致疾病更加严重。最后,有伴侣的陪伴或照顾,已婚者可能更早更快地寻求医疗救助,突发疾病时,伴侣也可第一时间叫救援;没有伴侣的人,日常可能就不会积极就医随访,一旦发病,甚至无法得到及时救援,从而造成严重后果。

即便处于婚姻状态,日常也应保持健康的生活方式,一旦出现不适症状,比如胸骨后有压榨样疼痛感,持续时间达30分钟以上至数小时,休息或舌下含服硝酸甘油仍无法缓解,家人要立即拨打120急救电话。在急救人员赶到现场前,密切观察患者生命体征,比如呼吸、心跳、意识,有条件的可用家用血压计测量血压和心率。

据《生命时报》