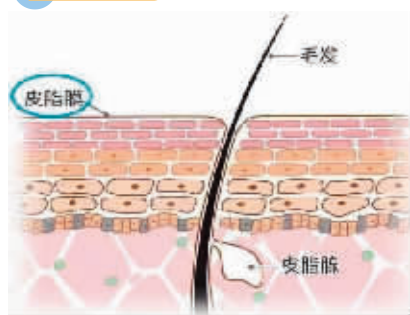


## 特别关注



## 洗澡搓掉角质层 等于自毁“防火墙”

皮肤是人体最大的器官,包裹在身体表面,不仅有防御功能,让机体免受伤害,还能反映内脏潜在疾病。西安交通大学第二附属医院皮肤病院常务副院长、科主任耿松梅介绍:“皮肤还是人体第一道防线,充当着防御兵、雷达兵、哨兵等各种角色。”

色素,皮肤被暴晒后极易晒伤。

免疫细胞长期驻扎 皮肤角质层中“常驻”着巨噬细胞、肥大细胞、淋巴细胞等免疫细胞,协同免疫分子形成了一层免疫屏障。当角质层出现破损时,细菌、病毒等极易进入皮肤,免疫细胞就会立即识别并清除有害物质;同时,它们还会释放“信号”召集其他系统中的免疫细胞来受损部位共同“战斗”。此时,皮肤破损处常会发红、发肿,这其实是免疫细胞们正在战斗。

### 雷达兵:有丰富的神经

“皮肤也是人体的第一道感觉器官。”耿松梅说。皮肤真皮层有丰富的神经结构,是周围神经的分支,能感知外界刺激,产生触觉、冷觉、温觉、痛觉等。得益于这些神经末梢,皮肤有着重要的“雷达”作用,保护人体免受来自外界的各种可能伤害。

无意间碰到针尖,手会立刻缩回;被热水烫到,会立刻躲开……这一系列“趋利避害”的动作是在皮肤受到刺激

时,神经末梢会立刻感知危险,并迅速“知会”神经中枢;神经中枢随即发出“躲避”指令,指导相应肌肉赶快远离。

### 哨兵:反映内脏健康

皮肤器官的“大”,不单指面积,还概括了它反映全身内脏疾病的功能。耿松梅说:“皮肤是系统性疾病的一面镜子,由于它位于身体最表层,任何变化都容易被注意到。”

系统性红斑狼疮最明显且特异的症状是面颊和鼻梁出现的蝶形红斑;皮炎有其独特的皮肤损害,即双眼睑出现水肿性紫红色斑、手指关节背侧有红色丘疹;硬皮病常出现“雷诺综合征”,典型表现是天气冷时手指末端发青发紫,伴有疼痛;部分甲亢患者的小腿皮肤出现斑块、瘙痒症状;小腿部位的类脂质渐进性坏死,可能意味着患有糖尿病;肝病可能造成皮肤发黄,出现黄疸;肾病可能造成皮肤瘙痒和全身棕褐色色素沉着。

□牛雨蕾

## 疾病提醒

## 指甲上长竖纹 两种情况要注意



指甲上长竖纹,是哪里出了问题?

随着年龄的不断增长,指甲锁水能力逐渐下降,就会出现竖纹。几乎每个人都会长,这是一种正常的生理现象。

不过,要是指甲的竖纹凹陷很深,摸起来凹凸不平的感觉非常明显,或是竖纹有颜色,就可能是疾病征兆,需及时就医。

症状一 当指甲上出现黑线时,如黑线较细,颜色均匀,形状规则,则甲母痣的可能性比较大,这种情况一般是良性的,不用过于担心。

症状二 当指甲上黑线粗细不等,颜色不均匀,形状不规则,且有越来越大的向指尖蔓延的趋势,则要警惕可能是恶性黑色素瘤。

据养生中国

## 家庭保健

## 漏吃降压药 四招来补救



复旦大学曾做过一项关于全国三甲医院门诊患者血压控制情况的调查,结果显示,超四成的患者常漏服降压药。

首先要说的是,一旦出现漏服,患者也不必过于担心。如今临床上大多应用的是长效降压药,经过一段时间的持续服用,患者体内会达到并维持一定的血药浓度。漏服当日,患者体内仍会维持一定的血药浓度,只要采取以下措施及时补救即可。

第一 根据情况补服。如果漏服当日的晚些时候想起来了,可以立即补服当日药物;如果是漏服第二日才想起来,不必补服前一日漏服的药物,仅继续当日用药即可。

第二 不可擅自加倍。若把两次的剂量一起服用,可能导致血压骤降,甚至引起跌倒等严重不良后果。

第三 若记不清是否已服药,建议先监测血压情况,视血压情况服药或适当减量服用药物后监测血压。

第四 补服降压药的老年人在服药30分钟至1小时内,注意直立、起床等动作要缓慢,避免发生体位性低血压。

还需注意的是,常用的降压药里有一类是地平类药物,如硝苯地平、氨氯地平等。这两种虽同属一类,但硝苯地平是个“急性子”,临床通常使用的是缓释片或控释片,不能将其嚼碎或掰开服用;氨氯地平在血中的半衰期较长,因此可以掰开减量服用。

□马志毅

## 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。

## 有此一说

## 常吃辣 不易得食道癌



日前,英国牛津大学、北京大学等研究人员在《国际流行病学杂志》上发表了一篇研究论文,他们在10年间分析了51万人,结果表明,爱吃辣可降低食道癌及胃肠道癌风险。

在该研究中,研究人员分析了中国疾病预防控制中心数据库中的51万人。他们分别来自中国的5个城市和5个农村地区,平均年龄为52岁,59%为女性。研究人员通过问卷收集了参与者辛辣食物摄入量,辣椒包括鲜/干辣椒、辣椒油/酱等。同时,参与者被按照吃辣频率分为从不吃辣、偶尔(每月1次)、每周1-2天、每周3-5天、每天吃辣等5组。

在平均10年的随访期间,研究人员发现,辣椒摄入频率与消化道肿瘤风险呈负相关。具体来说,与不吃辣的人相比,偶尔、每周1-2天、每周3-5天、每天吃辣的人,食管癌风险分别降低12%、24%、16%、19%,胃癌风险分别降低3%、5%、8%、11%,结直肠癌风险分别降低0%、5%、13%、10%。此外,当研究人员结合其他因素分析发现,在不喝酒、不吸烟的人中,吃辣多尤其能降低消化道肿瘤风险。

该研究提示大家,在我国成年人中,食用辛辣食物频率越高,食道癌、胃肠道癌风险越低,尤其是食管癌。特别是在不喝酒、不吸烟的人群中,吃辣椒带来的益处更大。

据《生命时报》

## 疑问医答

## 颈部淋巴为啥动不动就肿

颈部的淋巴结密度较大,头颈部病变或仅是饮食、呼吸等方面的影响,都可能引发淋巴结肿大。又因其位置相对表浅,很容易被摸到,常给人一种“动不动就肿”的错觉。通常,大家摸到的多是下颌、颈侧区域的淋巴结,尤其是耳后到下颌的“窝”内的,这里的淋巴结个头本来就大,可能约有1厘米,容易被摸到。

临床中,绝大多数淋巴结肿大是有原因的,比如细菌、病毒等致病微生物感染或单纯的炎症反应,此时淋巴细胞为杀灭病原体,不断增殖扩大“队伍”,从而出现肿大,属于正常的生理反应。

口腔、上呼吸道、面部相对易发生细菌、病毒感染,比如口腔溃疡、牙龈

炎、咽喉炎等,常会波及附近淋巴结,比如口腔溃疡患者有时可摸到下巴有肿大淋巴结;咽喉炎患者的脖子可有肿大淋巴结。一般而言,这类肿大通常是良性的,且是短期内迅速长大,摸起来很光滑,稍用力就有疼痛感,等原发病好转后,淋巴结自然会缩小。也有部分人群的淋巴结摸着较明显,但比较柔软,常年没有任何变化,一般不需要处理。

有些肿大是“恶性”的,是指淋巴细胞不受控制地增殖,通常是簇状出现,摸起来坚硬、不痛不痒,但随着病情进展会越来越明显或几个淋巴结融合在一起,甚至与皮肤、肌肉或周围组织器官粘连,最好及时做超声检查。

□谭卓

## 原来如此

## 除“幽螺”,胃癌风险降六成

胃癌是我国常见的恶性肿瘤,幽门螺杆菌(Hp)感染是导致胃癌的关键病因之一。最近,美国某医疗机构发表在《胃肠病学》上的一项最新研究显示,规范治疗根除Hp感染,可以将胃癌发病风险降低六成。

幽门螺杆菌定植在胃部后,会长期繁殖,破坏胃黏膜细胞。先是引起慢性胃炎、慢性萎缩性胃炎,然后出现肠上皮化生、异型增生,最终导致黏膜发生癌变。在我国,居民幽门螺杆菌总体感染率近50%,具有人群感染率高、疾病负担重、耐药率高的特征,同时存在明显的家庭聚集现象。感染幽门螺杆菌后,多数患者一般没有明显症状,若引发胃溃疡、十二指肠球溃疡等疾病后,可能出现腹痛、口臭、反酸、嗝气等症状。

国内外研究表明,除胃癌外,幽门螺杆菌的相关疾病还包括慢性胃炎、消化性溃疡、胃黏膜相关淋巴样组织(MALT)淋巴瘤等一系列临床疾病。根据我国幽门螺杆菌治疗指南,目前常用的治疗方法为四联治疗,即一种质子泵抑制剂(包括奥美拉唑、兰索拉唑、泮托拉唑、雷贝拉唑、艾普拉唑等),一种铋剂(常用枸橼酸铋钾、果胶铋等),加两种抗生素(如克拉霉素、阿莫西林、甲硝唑、喹诺酮类药物等)的治疗,疗程为14天。

确认感染幽门螺杆菌的患者,建议在医生指导下根除幽门螺杆菌治疗,根治率可达到80%-90%,治疗结束1个月后复查呼气试验看是否根治成功。

□田雨汀