



冬季,老年人更容易出现皮肤瘙痒

冬天皮肤为什么会特别痒呢?为什么皮肤干了就会痒呢?1月20日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请了安徽省第二人民医院皮肤科主任戴前梅,与读者交流。 ■ 曹凌 冷子璇 记者 马冰璐 文/图

皮肤冬天特别痒的原因

读者:冬天皮肤为什么会特别痒呢?

戴前梅:到了这个季节,出现瘙痒的问题确实会多一点,和季节有关系。原因是:

- 1.冬季气温变低;
- 2.空气干燥,影响皮肤的湿润度,容易使皮肤处于脱水状态;
- 3.皮肤毛孔收缩、汗腺分泌降低,使皮肤干燥更加厉害,以致经常感到皮肤发痒。

水脂膜结构减弱更容易受到刺激,引起瘙痒

读者:为什么皮肤干了就会痒呢?

戴前梅:这个就要说到皮肤的结构了。皮肤的结构类似于砖墙结构,是由砖和泥沙构成的,砖墙外面还有一层水泥或者墙纸,起到保护的作用。皮肤表面的细胞类似于砖块,细胞之间的脂质就相当于泥沙,水脂膜就相当于外墙的水泥,起到对皮肤的保护作用。秋冬季节,水脂膜结构减弱,更容易受到刺激,引起瘙痒。

老年人冬季更容易出现皮肤瘙痒

读者:为什么冬季老年人瘙痒更明显?

戴前梅:老年人更容易出现皮肤瘙痒。随着年龄的增长,中老年人皮肤退行性变,皮肤分泌机能减退,表现为皮肤萎缩变薄,含水量降低、皮脂腺及汗腺分泌减少,皮肤干燥,失去润滑保护作用。加上气候干燥,人体皮肤也变得更加干



名
医
介
绍

戴前梅 安徽省第二人民医院皮肤科主任、安徽省医师协会皮肤性病学会常委、安徽省职业病鉴定专家、安徽省健康素养巡讲专家。

涩粗糙,甚至表皮脱落,所以一到冬季就容易发病。

皮肤瘙痒的预防

读者:皮肤瘙痒能不能预防呢?

戴前梅:护理皮肤要注意保湿、润肤,使用一些刺激性较低的保湿霜或者身体乳,特别是在一些皮脂分泌较少的部位,比如手臂、腿等,保持皮肤的湿度和滋润度。

选择宽松、纯棉的衣服,贴身衣物最好是纯棉制品,以宽松舒适为好,避免摩擦。较紧身的衣裤及化纤制品的衣物会增加皮肤的敏感性使其瘙痒。

避免过度热水洗烫及过度使用清洁产品,同时要控制洗澡频率。

另外,也尽量少吃辛辣刺激食物,减少对皮肤和机体的刺激作用。如胡萝卜、南瓜、西红柿、红枣等都有助于减轻瘙痒。



读者:哪些人容易患骨质疏松?

专家:凡具备以下症状,应怀疑有骨质疏松可能:1.绝经后女性;2.不明原因的慢性腰背部疼痛;3.身材变矮或腰椎畸形;4.脆性骨折家族史;5.存在多种骨质疏松的危险因素:如高龄、吸烟、低体重、长期卧床、长期服用一些能够引起骨质疏松的药物。

■ 记者 马冰璐

健康新闻

髌关节“翻修” 35岁姑娘“迈”向新生活 术中一项发明正申请国家专利

星报讯(李国远 方萍 记者 马冰璐)近日,记者从中国科大附一院(安徽省立医院)了解到,为解决临床难题、最大限度造福需要髌关节“翻修”的患者,该院骨科主任尚希福教授团队在国内率先自主设计研制高适形性髌臼骨缺损填充块并在临床开展探索性治疗,为需要髌关节翻修的患者开展“组配式”翻修手术,缩短手术时间,患者恢复效果好,目前无患者出现不良反应。

据介绍,前期临床探索性治疗随访结果发表在国际矫形与创伤外科学会(SICOT)官方杂志《国际矫形外科学》(《International Orthopedics》)上,受到国际同行关注。该杂志主编Marius M. Scarlat教授表示,“这是一项有意义的发明,将会在复杂髌关节翻修中占有一席之地”。

来自内蒙古自治区锡林郭勒盟的王萌(化名),今年35岁,从小就被诊断为先天性髌关节发育不良,6岁就不得不接受关节置换手术。随着年龄的增长,置换的髌关节部位逐渐出现疼痛不适、关节活动严重受限的情况,严重影响学习生活。通过搜集网络资料的方式多方打听,在热心病友的帮助下,王萌来到了安徽合肥,中国科学技术大学附属第一医院(安徽省立医院)骨科主任尚希福的门诊。

将王萌收治入院后,尚希福带领团队对病情进行了仔细分析。团队为王萌制定了详细的手术方案。

手术十分顺利,一个多小时完成,术中王萌没有输血。

目前,王萌已出院回内蒙古老家继续康复。尚希福和团队医生也提醒她和家人,经历过多次髌关节手术,王萌还需要循序渐进康复,但生活质量一定能大大改善。

记者了解到,目前,这一新型骨缺损填充块正在申请国家发明专利,有望投入批量生产。

健康提醒

精油瘦身“高大上”? 其实只起辅助作用

星报讯(记者 马冰璐)生活中减肥的方式有很多,减肥中存在的误区有哪些呢?安医大二附院营养科张凯医生介绍了一些减肥中常见的误区,希望大家能采取正确的方法,健康地实现减肥目标。

1. 饮用无糖饮料?

所谓的“无糖饮料”鼓吹含热量很低,可以帮助减肥。但是这些饮料都会添加防腐剂和人造甜味剂。这些添加剂中含有的毒素会阻碍能量消耗。而且,甜味剂如阿斯巴甜会升高体内胰岛素,导致脂肪堆积。身体如果大量吸收这些有害物质,那么脂肪堆积就会更加严重而且很难减掉。

2. 不吃早餐?

早餐代表着一天开始,它关系着我们一天的精神状态,但是人们却用不吃早餐来减肥,这是错误的减肥方法。不吃早餐严重影响了我们身体的营养吸收,降低身体新陈代谢的速度,这样不但不能减肥,还使精神状态受到影响。

3. 减肥应远离肉类?

许多减肥的人会说“减肥期间不能吃肉类,要多吃蔬菜水果”,其实不然,这样不仅不利于减肥,还会造成体内营养失调。大家都知道肌肉对于身体起着至关重要的作用,我们身体的肌肉在20多岁之后会随着年龄的增加而每年递减,肌肉主要“食物”来源于肉类蛋白质的氨基酸,没有“食物”的补充,肌肉会减少得更快。而且缺乏蛋白质的饮食会使血糖上升过快,引起胰岛素分泌增多以快速分解血糖,所以人们在餐后不久会感到饥饿就是这个原因。

4. 精油瘦身是“高大上”?

精油瘦身原理:利用精油中的咖啡因或辣椒精来刺激脂肪细胞把贮存脂质排出去。因为含有刺激皮肤的成分,往往会灼伤皮肤,也可能会导致皮肤过敏,所以一旦用错会毁肤。精油瘦身只是辅助作用,想要瘦身还是要靠运动和调整饮食。

留肥过年不孤单 滨纷公寓陪你过大年



近日,滨纷公寓策划“留肥过年不孤单,滨纷公寓陪你过大年”公益活动,迎来了首批入住的留肥过年的“合肥建设者”,并于1月23日在滨纷公寓花园大道社区举办了仪式感满满、年味十足的入住欢迎仪式。

滨纷公寓为响应合肥市政府“就地过年”号召,稳岗留工,保障外来务工人员“肥过年”,特开展此次活动,为留肥过年的合肥建设者免费提供10套房源和20天居住体验,让他们距家千里也能感受年味及家的温暖。

十户留肥过年的合肥建设者,通过线上报名和随机筛选

产生,他们来自辽宁、河南、江西……他们从事各行各业,有建筑工人、在读研究生、教师等,为了让每一位异乡的城市建设者“留”得安心,住得放心,在布置年味新房外,滨纷公寓还组织了“年味十足”的团圆饭、自助观春晚、特色街区游览等活动,与此同时,严格执行防疫相关规定,坚持以24小时的贴心守护,让城市建设者过一个暖心年、安全年。

入选的合肥建设者纷纷表示:“此次活动让他们切实感受到政府对新市民的关怀,未来会以更加饱满的热情投入到合肥的建设发展中”。

据悉,滨纷公寓是合肥市包河区房屋租赁有限责任公司旗下集中式长租公寓品牌,活动入住的花园大道社区是安徽省首个建成的集体建设用地租赁住房,活动主办方表示,将继续践行国企责任,2022年新推出滨纷公寓锦绣龙川社区、滨纷公寓金葡萄社区,为圆新市民、新青年安居梦,并为合肥留住人才作出新的贡献。