

为什么一到冬天 倒刺就特别严重

相信大家对 倒刺都不陌生,几 乎每个人都长过, 在寒冷、干燥的冬

季更为常见。一旦出现倒刺, 撕,是钻心的痛;不撕,是挠心 的痒。为什么冬天容易长倒 刺?如何预防倒刺?长了倒 刺我们该怎么办?记者采访 了多位专家,为你解读长倒刺 的真正原因,并教你正确处理 和预防。



冬天更容易长倒刺的原因

倒刺医学名"逆剥",是手指甲周围 皮肤以倒卷、撕裂、翘起为特征的一种 皮损,多呈纵向三角形撕裂,细小三角 尖端剥离上翘或倒卷,触碰疼痛。

陆军军医大学西南医院皮肤科教 授杨希川表示,经常出现倒刺的部位 (甲周),其皮肤本身就缺乏皮脂腺,不 能分泌足够的油脂保护皮肤,很容易干 巴巴的。如果碰上寒冷干燥的冬季或 其他事件,加剧甲周皮肤干燥程度时, 角质层受损就会出现倒刺。所以长倒 刺最主要的原因是干燥,这也就是为什 么冬季更容易长倒刺。

四川大学华西医院皮肤性病科副主 任医师薛斯亮称,很多人认为手指长了 倒刺是缺少某种维生素,其实是一种误 解。虽然缺乏某些维生素确实会导致皮 肤问题,但如果身体其他地方没有异常, 只是指甲周围长了倒刺,那么基本和维 生素缺乏无关,不建议盲目大量补充维 生素。一些生活习惯也会加剧指甲周围 的干燥程度,让倒刺越来越多:

1.经常接触刺激性物品。洗碗、洗 衣服时用的肥皂、洗涤剂等碱性物质, 会破坏皮脂膜,带走手指上的油脂。

2.喜欢咬指甲、啃手指头。皮肤长 时间受到刺激或损伤,也会出现长倒刺

> 3.手部经常受到摩 擦。经常打球、搬东西, 手部皮肤不停受到摩擦, 会导致起皮长倒刺的情

倒刺最怕的就是"撕"

长倒刺一碰就疼,还 影响美观,一些人身旁没 有指甲刀时,会选择直接 撕掉或拔掉。手指末梢 神经丰富,如果贸然撕掉 倒刺,不仅会产生刺痛感,操作不当还 可能造成急性甲沟炎,导致流脓流血, 严重的甚至出现败血症。薛斯亮表示, 出现倒刺时应该这样处理:

泡:用40℃左右的温水泡手5分 钟,使指甲及周围的皮肤变得柔软;

剪:用锋利且清洁的指甲刀,从倒 刺根部整齐地剪掉,一次性"斩草除 根";

涂:剪完倒刺后,抹点护手霜,或用 含维生素E的营养油按摩指甲四周及

如果倒刺周围出现明显红肿,可以 涂点碘伏预防感染。如果周围皮肤发红 或出现了化脓,最好涂上消炎药膏,如红 霉素或百多邦等,或及时到医院就诊。

预防倒刺主要靠保湿

杨希川告诉记者,对付倒刺,除了 不要撕扯,平时的预防也很重要。

1.勤涂护手霜

保湿,是最简单也是最重要的预防 方法。建议每次洗完手都使用护手霜, 让角质层保持湿润状态。并且注意涂 抹均匀,尤其是指甲周围要多抹,保证 足够湿润。也可以尝试自制手膜:厚涂 一层护手霜后戴上薄膜手套,类似于封 包促渗的效果,一次15~30分钟,一周 1~2次就好。

2.减少外部刺激

尽可能减少直接接触强碱性洗洁 精、洗衣粉等洗涤剂的频率,做家务时可 以戴上橡胶手套;改掉不自觉咬指甲的 习惯,减少对甲周皮肤的反复物理刺激。

3.尽量少去死皮

天津医科大学总医院皮肤性病科 主任王惠平表示,指甲根部没必要去死 皮,所谓死皮其实是甲小皮,它是皮肤 的正常解剖结构。去死皮不仅会使甲 母质受损,还可能让甲周皮肤受到伤 害,从而引起倒刺。

据生命时报

头疼、肌肉疼、关节疼……

甲流感染后为什么疼痛感强?

"像毛巾一样被拧了起来,疼到每一 寸都在受刑。""得了甲流之后,先是喉咙 疼、然后头疼、肌肉疼、关节疼……真的 特别疼!"近期,冬季流感高发,不少感染 甲流的网友在社交平台分享自己感染后 的疼痛感。

为什么甲流会让人这么疼呢? 广州 市红十字会医院急诊医学科副主任医师 刘剑烽告诉记者,这是由于感染甲流后, 人体的免疫系统会产生免疫反应,释放 抗体来攻击病毒,阻止病毒进一步传 播。这些蛋白质既阻止了病毒在体内传 播,但也引起了身体内的炎症反应,炎症 才是造成疼痛的主要原因。在炎症发生 时,白细胞会产生细胞因子(用于细胞信 号传导的小蛋白质),这会导致肌肉和关 节发生炎症,并因此产生显著的疼痛

"今年冬季感染的甲流主要是由A (H1N1)pdm09亚型(季节性甲型 H1N1 亚型流感病毒)引起的。甲流的传染性 强,可以引起大范围流行。同时它除了 常见的呼吸道症状外,还伴有高热、头 痛、肌肉酸痛、乏力等全身症状。对于低 免疫力或者有基础疾病的人群,容易引 起其他并发症,包括肺炎、中耳炎、心肌 炎、脑膜炎等严重并发症,所以一旦感染 甲流,建议发病48小时内及时使用抗甲 流病毒药物治疗,可以减缓症状,缩短病 程。"刘剑烽建议,如果患者感染甲流疼 痛感很强,应该适当休息,避免过度疲 劳,保证每天睡眠时间不低于8小时,能 够改善症状。另外,可以服用布洛芬等 非甾体抗炎药来缓解疼痛,也可以使用 些中成药,如板蓝根颗粒,连花清瘟胶

囊等缓解疼痛。

对于已经感染甲流的患者,刘剑烽 认为不必过于恐慌,首先要对症用药, 奥司他韦、玛巴洛沙韦是两种常用的抗 病毒药物,奥司他韦能够抑制病毒从被 感染的细胞中释放,减少病毒扩散,玛 巴洛沙韦能够抑制流感病毒的复制,在 发病后的48小时内服用抗病毒药物效 果最佳。如有其他症状,也可以对症处 理,如退烧药、止咳药、鼻塞药等;其次, 建议患者居家休息,尽量单间居住,保 持房间通风,减少与共同居住者的接触 机会。一旦患者或其他家庭成员出现 持续高热,伴有剧烈咳嗽、呼吸困难、神 志改变、严重呕吐与腹泻等重症倾向, 应及时就医。

据健康时报

每日科普

结缔组织病不仅有红斑狼疮 间质性肺病早管理

陆军军医大学第二附属医院 薛思宏

女儿患红斑狼疮,单亲爸爸急得白 头。25岁的研三女生张慧中确诊系统 性红斑狼疮和尿毒症,父亲因焦虑和疲 惫,头发迅速变白。红斑狼疮是结缔组 织病(CTD)中较为常见的一种。目前 统计显示结缔组织病相关间质性肺病 (CTD-ILD)的发生率较高,应当引起 我们的高度关注。

如何早期识别

间质性肺病(ILD)病情早期可能 表现为轻微的咳嗽、活动后气促、胸痛 等症状;疾病发展过程中也可快速进展 为喘息、呼吸困难、咯血等。检查可进 行肺部高分辨CT、肺功能、血清学特异 性抗体等检查。

治疗还需双达标

结缔组织病相关间质性肺病的治 疗需CTD和ILD双重达标。

1.糖皮质激素,有较强的抗炎作

2.免疫抑制剂及生物制剂,能协助

激素诱导病情缓解,帮助激素尽快减少 用量。 3.抗纤维化药物,有改善和维持肺

功能的作用。 4.非药物治疗措施,家庭氧疗和专

业肺康复锻炼可以改善患者生活质量。

日常怎么养护

树立积极乐观的心态;饮食营养均 衡,戒烟戒酒;防寒保暖,注意佩戴口 罩;适度活动,以不引起不适感为原则。

患者可用指氧仪动态记录日常 变化:在第一年时,每3~6个月进行 一次肺部高分辨CT和肺功能检查的 监测;出现咳嗽、气促症状加重则尽 早复诊。

专 家 点 评

陆军军医大学 第二附属医院皮肤 与风湿免疫科 春丽副教授

结缔组 织病相关间 质性肺病对健 康危害大,但公 众知晓率低。 本文重点突出,对 帮助公众了解本 病提供了良好的 帮助。

中国体育彩票排列3

第25013期开奖公告 本期开奖号码:978

中国体育彩票排列5

第25013期开奖公告 本期开奖号码:97806

中国体育彩票超级大乐透

第25006期开奖公告 本期开奖号码:03 04 13 19 35 +03

重庆市体育彩票管理中心 2025年1月13日

刊登 13018333716 15023163856 热线 023-65909440

王俊建,遗失医师执业证书(编码201741 10412323197608286037) ,特此声明作废. ◆遗失江北区塔坪壹零壹火锅馆《食品经营许可》 营业执照正副本5001123064244-1声明作废 遗失重庆市南川区汇主农业开发有限公司公音两枚 本、副本,许可证编号:JY25001051009556,声明作版 ◆重庆华风实业有限公司遗失发票专 ·别为:5003843001845.5003843001846声明作废

重次十八次显示程度公司20人次系令。 [编号:5002222043459),声明作废。 遗失普浩戏疾证,证号510213198201253135 井門 重庆中各万通科技发展有限公司不慎选为干燥是 展证书,证书检量、图5002320、4位、美型影響

「無路」下江ノ河中代及原門原次刊予陽次人已能 佐丁十、近半島。「250010730-41、同期作度。 重庆市之共交遷控設(集团)有限公司巴穿站场 理分公司藏建在父帝祖弘协随随维领夏阳却一 提入云宗。一年标能选人、组织金融工程 限公司(8123200元)第二十年标能人、组则能设 超过五程程度公司。第一年标准、《周朝能设 团有限公司、和中选、由正序自选等工程标准的 公司、首新生理的自己的301544年20152000 ■庆市汀津区规划和自然咨询局关于《汀津区、JI07单分 德感工业园南城市发展单元)详细规划)方案公示的

重庆市渝北区烟草专卖局关于案件调查处理的公

公司各债权人及相关各方: 重庆市佐能化工有限公司(统一社会信用代码:91500115554070094R)因股东会 终止经营实施自主清算解散,拟向 2机关申请注销登记,公司自主清算解 立了自主清算工作组,清算工作组组长

迁坟公告

年体育俱乐部 2024年1月14日 241118013,W241127033,W241127032 241127025,声明作废。

雷庄市汀津区规划和白然咨询员关于雷庄汀津续保区周边配套区

25年1月13日,本局在重庆市永川区永南物流 通快递站查获涉案卷烟:中华(软)10.00条,引 以中支)10.00条共计2个品种20.00条,请物主

■DHZ650/担路运输证号50010503/612 重庆市江北区交通运输委员会2025年1月13日

重庆市江津区烟草专卖局送达公告

债权转让通知书 建瓴(重庆)商业管理有限公司:

不得撤销。特此通知 唐尚玲 2025年1月14 重庆市渝北区烟草专卖局关于案件调查处理的公

三五年一月十四日 业银行股份有限公司科学城分行,声明遗失

重庆市江津区烟草专卖局行政处罚决定书

301010120010001171, 开户行: 重庆农村商

· 停止执行。 重庆市江津区烟草专卖局 2025年1月13 選次即及任任公司 - 選失声明: 曾礼学不慎遗失(医师资格证书), 证书 号: 200750110510703198010013272, 声明作股 - 第一礼学不慎遗失(医师执业证书)证书编号: 1 - 第一礼学不慎遗失(医师执业证书)证书编号: 1

重庆天古装饰艺

遗失声明

术设计工程有限 公司遗失设计协 议(协议编号 2102793,2102108, 2102802),施工合 同(合同编号 087584,087221 086808),现登报 声明作废。

溃失声明

遊失声明 這失第二师范学院工会委员会遗失中 自银行股份有限公司重庆学府路支行 开户许可证》,账号:108800768000, (注号:J6530016076303,声明作废