



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双达标。

- 1.糖皮质激素，有较强的抗炎作用。
- 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 周春丽副教授

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 10
重庆市体育彩票管理中心 2025年1月13日

遗失声明

重庆天古装饰艺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。

为什么一到冬天 倒刺就特别严重

冬天更容易长倒刺的原因

倒刺医学名“逆剥”，是指手指周围皮肤以倒卷、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、洗涤剂或碱性物质，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，也会出现长倒刺的情况。
- 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况。

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，会选择直接用指甲钳或拔掉。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，导致脓液流血，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℃左右的温水泡水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指关节。
- 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

相信大家倒刺都不陌生，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 and 预防。



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。

甲流的传染性很强，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。对于免疫力或者患有基础疾病的人群，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，避免过度劳累，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，也可以使用一些中成药，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、鼻喷药等；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

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440

重庆各区公告
1. 重庆江北新区...
2. 重庆南岸区...
3. 重庆经开区...
4. 重庆两江新区...
5. 重庆高新区...

重庆各区公告
6. 重庆九龙坡区...
7. 重庆南岸区...
8. 重庆经开区...
9. 重庆两江新区...
10. 重庆高新区...

重庆各区公告
11. 重庆江北新区...
12. 重庆南岸区...
13. 重庆经开区...
14. 重庆两江新区...
15. 重庆高新区...

重庆各区公告
16. 重庆江北新区...
17. 重庆南岸区...
18. 重庆经开区...
19. 重庆两江新区...
20. 重庆高新区...