文/羊城晚报记者 张华 通讯员 林惠芳

如何解决秋冬皮肤

近日,冷空气终于在岭南占有一席之地,凌晨 15℃让人感觉有点冷。敏 感的人皮肤开始变得干燥起来,脱衣服的时候,可以听到"噼里啪啦"的静电 声,一搔抓的时候还可以见到有很多白色的屑掉下来,还有一些人一到秋冬 是在冲完凉或晚上钻进暖暖的被窝后,那种全身像有蚂蚁在爬行 的瘙痒感实在让人难以忍受。

#### 皮脂分泌减少 皮肤干燥引发瘙痒

为什么一人冬,就会发生 皮肤瘙痒呢? 广东省妇幼保健 院皮肤科副主任医师李晓伟 说,在解释这种变化之前,需 要先来认识皮脂膜,它主要由 皮脂腺分泌的皮脂和角质细 胞产生的脂质及汗腺分泌的 汗液等一同组成,均分布在皮 肤表面,形成皮肤表面的一层 天然保护膜。

这层皮脂膜对我们的皮肤 十分重要。李晓伟副主任医师 指出,一方面皮脂膜是皮肤锁 水最重要的一层,能有效地锁 住水分, 防止皮肤水分的过度 蒸发,并能防止外界水分或其 他物质的大量透入, 保持皮肤

含水的正常状态。另一方面,皮 脂膜对皮肤而言就像汽车表面 的蜡,脂质部分能有效滋润皮 肤,保持皮肤的润滑和滋养,使 皮肤柔润且富有光泽; 水分可 防止皮肤干裂,保持湿润度,此 外皮脂膜是弱酸性, 能抑制细 菌等微生物滋生,减少感染的

而导致皮脂分泌减少的因 素有内分泌、年龄、性别、温度、 湿度、饮食、牛理周期、洁肤方 式等。一般来说,夏季外界温度 湿度较高时,皮脂的分泌较多, 而到了秋冬天气干冷时,皮脂 的分泌也跟着减少, 所以皮肤 就开始显得干燥起来。

另外,随着年龄的增长,皮 肤分泌功能减退,保护和滋润 皮肤的皮脂分泌也跟着减少, 也可引起皮肤的干燥瘙痒,这

疗"。

慢性阻塞性肺疾病,简

称"慢阻肺",俗称慢性支气

管炎、肺气肿,是一种常见

的慢性呼吸道疾病。日前

广州呼吸系统疾病临床医

学研究中心大伽齐聚广州

医科大学附属第五医院,开

展"世界慢阻肺义诊活动"。

倡导患者"早诊断、早治

的丁先生被诊断为中度慢

阻肺,他很是焦虑地来到现

场。专家看诊后觉得哮喘才

是他的主要症状,建议他再

做进一步检查。从深圳过来

的王先生,做了CT没发现

什么不妥,但感觉常咳嗽,

咳痰、胸闷及气短,医生建

议他还是做一个肺功能检

学调查数据显示,全国慢阻

肺总患病人数为 9990 万,

20 岁及以上成人的慢阻肺

患病率为 8.6%,40 岁以上

则达 13.7%,60 岁以上人

群患病率已超过27%。年

龄越高,慢阻肺患病率越

高,且男性患者数为女性的

2.2 倍, 死亡率也居高不

下,因此也被人们称之为

"沉默的杀手"。

据 2018 年全国流行病

查看看情况再说。

在义诊活动上,32岁

也是为什么皮肤干燥引起的瘙 痒症更多的是在中老年人中出 现。

#### 外用保湿 提高皮肤锁水能力

正因为皮脂分泌减少,所 以在秋冬干燥季,一定要做好 皮肤的保湿, 以滋润和润滑皮 肤。李晓伟副主任医师提醒,在 洗完澡后记得及时给皮肤涂上 一层保湿产品。目前保湿产品 一般可分为乳、霜、油三种剂 型,乳和霜有较好的补水保湿 效果,适用于大部分类型的皮 肤,油剂有较好的封包作用,可 以防止水分经表皮丢失,但本 身不具有补水效果,单独使用 时肤感欠佳。

在涂抹护肤品的时候,用

手指轻轻画圈按摩, 让其慢慢 地渗入皮肤,注意不要使劲搓 皮肤。另外需要提醒注意的是, 对于敏感皮肤者,最好是选用 不含酒精、色素等刺激性物质

#### 缓解皮肤干燥 生活细节也要注意

的保湿产品。

该如何缓解这种秋冬天气 的皮肤瘙痒问题呢? 李晓伟副 主任医师认为,面对瘙痒,切忌 搔抓。对于这种皮肤干燥引起 的瘙痒,则是越抓越痒,容易形 成瘙痒——搔抓——瘙痒的恶 性循环,而且还容易损伤皮肤, 甚至继发感染。

如果特别痒的话,可以先 使用一些止痒的药膏, 比如氧 化锌、维生素E软膏或者炉甘

石洗剂。然后使用润肤露缓解

需要注意的是,洗澡的时 候,水温不宜太高,因为热水烫 洗的过程中,造成皮脂过度破 坏,影响皮肤的基本代谢功能, 从而加重干燥瘙痒的症状。-般来说,即便在冬天,冲凉的水 温接近或略高于人体体温即 可,即水温控制在37℃~40℃ 为宜,时间也不宜太长,最好能 控制在 10~15 分钟以内。

洗澡后, 贴身衣物最好 选用宽大松软的棉织品或丝 织品。对于瘙痒程度比较重 的人, 甚至已经严重影响到 日常的生活和工作的,则建 议在医生的指导下使用一些 药物,以免出现皮肤 继发感染和过敏。

# 胸大更易得乳腺癌? 别胡说了!

文/羊城晚报记者 余燕红 实习生 谢佳熳 通讯员 甄晓洲

关于乳腺癌,网上一直流传着一 个说法:女生的胸越大越容易得乳腺 癌,男生就是因为胸小,所以得乳腺 癌概率小。真是这样吗?中山大学附 属第三医院甲乳外科主任刘仁斌教 授表示,乳房的大小主要由胸部的脂 肪组织和乳腺腺体大小决定的,准确 地说,乳腺癌与胸部的大小没有关 系,"太平公平"一样会得乳腺癌。

乳腺癌的发病与哪些因素有关 呢? 刘仁斌教授告诉记者,其致病因 素是多种多样的,关键是有以下九 大因素-

### 第一、月经初潮早、绝经晚

月经初潮年龄小于 12 岁与大于 17岁相比,乳腺癌发生的相对危险 增加 2.2 倍, 闭经年龄大于 55 岁比 小于 45 岁者发生乳腺癌的危险性 增加1倍。月经初潮早、绝经晚是乳 腺癌最主要的两个危险因素。

#### 第二、有家族史与乳腺癌相关基 因 BRCA1/2

母亲在绝经前曾患双侧乳腺癌 那么女儿患乳腺癌的危险性为一般 妇女的9倍,而且乳腺癌病人的第二 代出现乳腺癌的平均年龄约比一般 人提早10年左右。姐妹当中有乳腺

癌的女性, 危险性则为常人的 3 倍。

### 第三、婚育

未婚者发生乳腺癌的危险为已 婚者的 2 倍,女性虽婚而不育或第 一胎在30岁以后亦为不利因素。一 个完整的妊娠过程是对女性最好的 保护,但仅指在30岁以前有足月产 者。近年来的研究认为,哺乳可降低 乳腺癌的发生。

### 第四、电离辐射

乳腺是对电离辐射致癌活性较敏 感的组织。年轻时乳腺对电离辐射致 癌效应最敏感, 且电离辐射的效应有 累加性,具有"剂量——效应"关系。儿 童及青少年时期接受过胸部放疗的, 长大后患乳腺癌的机会也会增加。

#### 第五、不健康的饮食习惯

乳腺癌的发病率和死亡率与人均 消化脂肪量有较强的相关性。不科学 的、不健康的"高热量、高脂肪"饮食习 惯,导致乳腺癌的病发率大大提高。

### 第六、不健康的生活方式

长期从事办公室工作、坐多动 少、缺乏锻炼、接触阳光少。工作压 力大,单身贵族或丁克族生活。

# 第七、精神抑郁和过度紧张

性格内向、精神长期抑郁、生活 有不幸福感,精神长期处于应激紧 张状态,从而情绪不稳定或不平和。

#### 第八、激素

内分泌激素失调:雌激素、孕激 素,妇女更年期激素替代治疗有增 加乳腺癌的发病危险, 因此妇女不 能随便补充雌、孕激素。

第九、药物 有些药物如降压药利血平、吩噻 唑等及甾体类药物有增加乳腺癌患 病率的作用。有些保健品、护肤品、 化妆品中含有致癌成分, 空气中的 有害成分,蔬菜、水果上的残留农药 等,都具有不同程度的致癌成分。

# 预防慢阻肺

文/图 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 王葳

#### 患者多是出现症状才就 医,不可!

慢阻肺在疾病早期没有明显症状, 但肺 功能却下降迅速。然而临床上很多慢性呼吸 疾病的患者,等到急性发作,出现明显症状了 才赶紧去医院。中华医学会呼吸病学分会主 任委员陈荣昌教授表示,等到病情发作时,患 者的肺功能已经降到正常时候的50%。

"慢性呼吸疾病在一点点侵蚀我们的肺 功能.而从100%降到50%这段时间里,患者 和医生都没有注意处理,任其自然发展。这就 是现在慢性呼吸疾病治疗成功率很低的一个 重要原因。"陈荣昌教授提醒,"每年冬季是慢 阻肺的高发季节,患者不要等到急性发作了 才就医治疗。



陈荣昌教授义诊中

陈荣昌教授强调,慢阻肺的治疗分为两 个阶段:一个是急性期治疗,在急性加重期的 话往往是需要住院的;一个是稳定期治疗,同 样需要遵医嘱坚持用药。

#### 高危人群一年做一次肺 功能检查

如何早期发现慢阻肺呢? 肺功能检查是 慢阻肺诊断的"金标准",也是慢阻肺筛查诊 断、严重程度评价、疾病进展、预后及治疗反 应等的重要客观指标。广州医科大学附属第 五医院呼吸内科主任易高教授表示, 临床上 可以遇到很多的患者,拍胸片、CT 均没有问 题,但最后还是诊断为慢阻肺了,因为患者肺 活量可能已经明显下降,但拍胸片等检查看 不出肺有什么异样。

对于没有出现慢性呼吸疾病症状但存在 危险的人群,进行肺功能检查可以早期发现病 情,减少漏诊、误诊率。哪些是高危人群呢?陈 荣昌教授表示,慢阻肺患者中有70%-80%的 人有吸烟史。另外,有长期烟雾接触史的人,如 长期生活在大灶炊烟环境、职业有害气体接 触,以及儿童时期有反复呼吸道感染史的人等 也有较高的慢阻肺发病的可能性。

所以,40岁以上长期吸烟者,或有慢性咳 嗽、咳痰、喘息、胸闷等症状者最好一年做一次 肺功能检查。肺功能检查其实很简单,只需要到 医院,对着手持肺功能仪"吹几口气"就行了。



邓老凉茶

## 小雪已过,皮肤瘙痒难耐怎么破?

小雪已至,对于四季如春的广州 而言,虽然没那么寒冷,但是早晚已 有寒意,空气湿度很小。不少人出现 了口干、唇燥,皮肤干燥、瘙痒等不 适。一些比较容易得皮肤病的人最近 纷纷复发了,瘙痒难耐。

#### 阳气内藏受阻 皮肤瘙痒病人增多

紫和堂幸和中医门诊部吴光超医 生介绍,进入秋季以后我们人体的阳气 渐收、阴气渐长,而从秋季到冬季就是 阳气逐渐内藏的过程。正因阳气内藏, 所以和夏季相比,在秋冬季体表的气血 相对较少,加之外界空气湿度小,皮肤 干燥是一种正常的表现。

但是如果体内有风、湿、寒、燥等 内邪,那么阳气在内藏的过程中就受 阻,就会表现为心烦、口干、舌燥、出 汗多、易潮热等不适,表现在皮肤上 就是皮肤干燥、瘙痒难耐,皮肤病会 加重或复发。

他介绍,一个月前接诊了一个四 岁男孩, 男孩从一岁起就患上特应性 皮炎,入秋后他的皮肤病加重,晚上睡 觉时也在不停地抓痒。这孩子长期用 清热和抗过敏药物,体内寒邪很重,阳 气被压制,经过中医药扶正、祛邪、养 血,调理一个月就痊愈了。

#### 女性要养血,男性要补肾

皮肤干燥、瘙痒,这个节气该如何 调理? 吴光超建议,对于皮肤干燥又怕 冷的女性要注意温阳、养血、活血、润 燥。可以一周煲一到两次"当归生姜羊 肉枸杞汤"(当归5克-10克、生姜四五 片、羊肉 500 克、枸杞 15-30 克)。

如果是男性的话,可以一周煲 两次"首乌杜仲排骨汤"(首乌15克、 杜仲 15 克、排骨 500 克)。

文/记者 陈辉

#### 专家简介: 吴光超

毕业于广州中医药大学 师从岭南名中医刘国新、广州 中医药大学一附院风湿科黄 仰模主任。擅长亚健康状态的 调理,如失眠、眩晕、脾胃虚 弱、疲劳综合征;消化系统疾 病,如慢性胃炎、腹痛、腹泻; 呼吸系统疾病,如感冒咳嗽, 慢性咽炎、过敏性鼻炎;皮肤

出诊时间: 周一、二、四(08:30-15:00) 周三(13:30-20:00) 周六、日(11:00-17:30) ●出诊地点:

紫和堂幸和中医门诊部



/ 特别提醒

#### 泡脚别泡到大汗淋漓

有些老人现在每晚临睡 前已经开始泡脚了。这里要 提醒的是,一定要掌握好泡 的时间和水温,有一点微微 发热发汗即可, 别追求泡到 大汗淋漓, 因为阳气会随着 汗而外泄, 不利于阳气的内 藏,长此以往,到了春季就会



# 都来了"月经",怎么还会怀孕?

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

经常有女性朋友对妇科医生开 出的验孕单感到疑惑: 我都来"月 经"了,怎么可能怀孕? 验孕是不是 多余的? 然而事实上验孕后经常就 有阳性的结果。这是为什么呢?

广州市中医药大学第一附属 医院妇科郑聪聪医师介绍,正常月 经周期为 21-35 大, 规律月经的 周期变化应小于7天。很多女性 发生阴道流血且流血时间与上次 月经时间相对应时就将这次的"阴 道流血"默认为"月经"。然而,这 种阴道流血可能是月经,也可能是 先兆流产或异位妊娠的表现。

因此,女性患者因"月经量少、

月经推后或月经时间延长"就诊 时,只要患者前次月经干净后有性 生活,妇科医生都会首选排除妊娠

那么,如果患者有避孕,如避孕 套避孕、上节育器环避孕、口服避孕 药, 甚至已经做双侧输卵管结扎或 切除了,是否就绝无怀孕可能?

答案是否定的。各种避孕方式 的避孕成功率都很高,但不是 100%。吃避孕药、戴安全套都可能 避孕失败,输卵管结扎和输精管结 扎是失败率较低的避孕方式,也不 是万无一失。因此,验孕是简便且 非常重要的一个辅助检查。

# 小于1厘米的肺部小结节 给点耐心来应对

在我国,每年肺癌的新发病病人 超过70万,未来3-5年估计要超过 100万。近日,吴阶平医学基金会模拟 医学部胸外科专业委员会第二届年会 暨第九届广州国际肺癌论坛在广州召 开。国内知名肺癌治疗专家在接受记 者采访时表示,发现肺部小结节,不 同的情况处理方法不同,大家要给一 点耐心来应对,既要反对治疗不足, 又要反对过度治疗。

## 小于1厘米肺部小结节怎么办?

正因为肺癌的发病率高,恶性度 也高。因此目前不少人十分注重体 检,在体检发现肺部小结节的情况也 变得十分普遍。

那么,这些肺部小结节到底是不 是肺癌呢? 中山大学附属肿瘤医院 肺癌首席专家龙浩教授指出,广州常 住人口采取低剂量螺旋 CT 筛查肺 癌, 然而 40 岁以上的人群, 广州有 300 万人。常规来说,通过 CT 筛查肺 部小结节筛出率为20%-30%,这有近 100 万人需要针对这个小病灶进行鉴 别诊断,需要反复检查来确诊。由于数 据实在太过惊人,上百万人会因肺部 小结节而产生困扰, 因此肺癌筛查的 项目需要分阶段实施,目前正在单个



## 文/图 羊城晚报记者 张华

区试点,今后有望推广至全市。 肺部小结节是炎症,还是癌症,还 是其他的情况,需要鉴别。我们说的 毛玻璃结节高度怀疑是肺癌,但这个 结节也需要 5-10 年才发生癌变。而 感冒、感染等均有可能引起肺部炎症 而出现小结节。

因此,结合多年的临床经验,龙浩 教授认为,0.5 厘米以下的肺部小结 节需要继续观察;0.5-1 厘米的结节, 医生需要与患者进行详细沟通, 并且 针对结节的性状、密度,综合评价,最 后以患者意愿为主,来处理这个小结 节;如果病灶大小超过1厘米,出现 密度增高或实性病变,需要尽快与医 生讨论临床干预的时机与方法。

#### 切除肺小结节考验胸外科 医生的能力

既然小结节有可能会发展为肺 癌,不如早一点处理,早切早安心。在 临床上经常遇到肺部小结节的患者因 为担心焦虑,力求医生一切了之。

曾有一位患者,他是一名医生,体 检查出肺部有一个 0.5 厘米的小结 节,按照肺癌诊疗路径,医生建议其观 察一段时间。但是这位医生吃不下睡 不了, 焦虑到无法工作了。针对他如 此紧张的情绪, 龙浩教授给其做了微 创手术, 切出来的小结节病理显示还 真是肺癌。

虽然是微创手术,但这个手术远不 是大家想像的那么简单,如果肺部小结 节的位置在肺部边缘,那当然是很好切 除的,但是位置如果在中间或者比较复 杂的部位,手术并不容易,有时候切出 来的组织未必能够摸得到结节,不得不 做大量的病理切片来验证,所以做肺部 小结节的微创手术,难度不小,对医生 的手术技术也是很大的考验。



\* 住一送一: 仅限活力自理长者短期入住, 一位入住, 另赠送一个入住名额。 低至七折: 优惠仅限精选房型房费, 护理费不参与折扣。立即返现:

成功推荐长期入住(1年以上),推荐人获得现金1000元奖励。15天免费:签订长期入住(1年以上),即可享受额外立减15天费用优惠。