

高温湿热，中招脚气， 药师来支招

文 / 羊城晚报记者 张华 通讯员 魏星

炎炎夏日，由于炎热、多汗、潮湿，为真菌提供了良好的生长环境，因此此时正是足癣多发的季节，在岭南，这个疾病还被称之为“香港脚”、“脚气病”。其发作起来，又痒又臭，而且还经常反复，不少人用了好多种药膏涂来抹去还是无法“断根”。

为什么偏偏有些人易“中招”？到底该如何治疗“脚气病”，广州市第一人民医院药学部药师张好好为你支招。

足癣菌生命力顽强

夏季高温、湿热的天气，对真菌的生长来说再合适不过了，真菌无处不在。

目前有记载的真菌约多达10万种以上，但绝大部分不致病的，只有200多种真菌在特定条件下可致病。如果皮肤屏障破坏、菌群失调，机体内环境变化、免疫功能不全，各类条件致病菌就“有机可乘”。

目前发现，足癣致病菌以毛癣菌为主，最常见的是红色毛癣菌(73.33%)和须癣毛癣菌(14.28%)。

红色毛癣菌和须癣毛癣菌，为亲人类和亲动物类真菌，其在吸水性、表面粗糙的材

料上存活时间比较长。在地板上可以存活，即使在棉布、纸板、纸皮、玻璃表面也可存活14—28天。

有意思的是，并非所有人都会感染真菌，这其中有一定的原因。张好好说，是否会感染真菌病，还取决于真菌的毒力及人体的抵抗力。

致病真菌喜欢湿热环境，特别容易在人体温暖潮湿的部位生长，常年穿鞋袜、足部不透气的人，尤其遇到雨天鞋袜湿透了还常捂在脚上时，致病真菌更是长得欢，在局部真菌繁殖旺盛，加上人体抵抗力差的时候，不少人的脚就开始痒起来。

按疗程用抗真菌药

目前，治足癣多以涂擦抗真菌外用药为主。所以，当发作起来瘙痒难耐时，不少人会自己去药店买些药膏涂抹，症状有减轻便不涂，但过一段时间又痒起来，甚至更难受。所以张好好强调，病情老反复，是因为没治断根就停药了。

足癣治疗药物分类：

1、唑类：咪康唑、益康唑、克霉唑、酮康唑和联苯苄唑。疗程至少4周。

2、丙烯胺类：特比萘芬、

布替萘芬、萘替芬等。疗程一般2周。

3、吗啉类：如阿莫罗芬。

4、吡咯酮类：如环吡酮胺。

5、硫脲类：如特拉苯酮。

6、其他类：如水杨酸(足光散)、复方土槿皮酊、复方间苯二酚洗剂、复方锌硼酸。

张好好药师强调，要切记的是：无论使用哪一种药物，都要按照疗程，每天尽量在同一时间使用该药物，药不能停！



图/视觉中国

避免用药误区

1、不痒，脚气就好了

痒是脚气最常见且最难受的症状，只有当皮肤内的真菌快速增长到一定程度，对皮肤组织造成一定破坏，才会引起相应的瘙痒症状。张好好说，当用药两三天后，真菌生长速度变慢，炎症会得到缓解，并不代表皮肤内的真菌被彻底清除。

与足癣作战，就好像是“一鼓作气，再而衰，三而竭”，如果感觉不痒了，就马上停药，反而会造成真菌的迁延耐药，延长和加重病情。

2、不要用激素类药物治脚气

用激素类药物治疗脚气，相当于“治标不治本”，激素类药物(艾洛松、皮炎平等)只能缓解因真菌生长引起的瘙痒、红肿等症状，对真菌并无杀伤作用。相反，如果长期使用激素治疗脚气，会严重降低皮肤局部的免疫力，相当于为真菌“施肥”，加大疾病的治疗难度。



制图/黄文倩

夏天到了，好多人的皮肤上可能会出现不少红斑。这些红斑可能出现在手上，也可能出现在小腿上，或者是耳根上面。但不管出现在哪里，总是会瘙痒难忍，让人想去抓挠。这是什么原因引起的呢？为何会反复发作？广州市中医医院皮肤科主治医师张蓉表示，湿疹由于复杂的病因，导致治疗困难，容易复发。

内因外因引起的皮肤炎症

湿疹是由于多种内外因素引起的皮肤炎症反应。病因复杂，由于内在原因与外在原因的相互作用而导致发病。张蓉介绍，外在原因如生活环境、气候条件等，夏天受湿热天气影响；外界刺激如日光、紫外线、寒冷、炎热、干燥、多汗、搔抓、摩擦以及动物皮毛、植物、化学物质等；日常生活用品如香脂等化妆品、肥皂、人造纤维、某些食物等均可诱发湿疹。

内在原因如慢性消化系统疾病、胃肠道功能紊乱、精神紧张、失眠、过度疲劳、情绪变化等精神改变、感染病灶、新陈代谢障碍和内分泌功能失调等，均可产生或加重湿疹的病情。由于复杂的病因，就导致湿疹的治疗困难，容易复发。

湿疹主要分三种

湿疹的皮疹表现多种多样

湿疹来袭 注意这几点 不复发

文 / 羊城晚报记者 余燕红
通讯员 高三德

样，瘙痒明显，容易复发。临床上湿疹分为急性湿疹、亚急性湿疹、慢性湿疹，具体症状如下——

急性湿疹：皮疹表现为密集的粟米大小的小丘疹、丘疱疹、小水泡，基底潮红，因搔抓后出现渗液、糜烂。

亚急性湿疹：皮损表现为小丘疹、鳞屑和结痂为主。

慢性湿疹：是前两种反复发作不愈发展而来。表现为皮肤增厚、浸润、色素沉着，表面粗糙，少量细屑。

日常注意这几点防复发

张蓉表示，治疗上除了认真遵守医生的用药处方外，患者本人要注意做到以下几点，以防复发——

1、尽可能寻找发病原因，可从工作环境、生活习惯、饮食、嗜好及思想情绪等方面深入了解。必要时可进行全面检查是否有慢性疾病及内脏器官疾病。

2、避免各种外界刺激，如热水烫洗、暴力搔抓、过度洗拭以及对患者敏感的物质。

3、避免易致敏和有刺激性的食物，如鱼、虾、蟹、浓茶、咖啡、酒类等。

4、积极配合医生，按医生的要求口服及外用药物，及时复诊反馈治疗情况，以提高治疗效果。

化疗脱发？有应对方法

文 / 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

对于癌症的治疗，化疗是人们最为熟知但又最为惧怕的手段，因化疗引起的恶心呕吐、脱发等不良反应在人们的意识中根深蒂固。对于化疗引起的脱发怎么应对？广州中医药大学第一附属医院乳腺科周坚副主任医师为您解答。

化疗一定会脱发吗？

脱发是化疗最明显的副作用。由于疾病和化疗药物的毒性作用，导致头发根部的毛囊细胞分裂受到抑制，不能更新和生长，最终导致头发脱落。

周坚介绍，约65%的化疗患者会经历脱发，有些化疗药如阿霉素、紫杉醇等引起

的脱发率在80%~100%，其差异与所采用的化疗药物和化疗次数有一定的关系。

可逆的，头发还会换颜色

实际上，脱发本身不会造成机体的损害，也不会威胁生命，但是会引起持续的负面情绪，进而降低患者生活质量。一般而言，化疗引起的脱发大部分是可逆的，在大多数情况下，新生头发的颜色偏灰或与之之前颜色不同，且头发结构和质地方面也表现出一些变化。

如何度过无发期？

化疗引起的脱发只是暂时的，在

这段时间，患者可以采取相应措施积极应对：

1.可采用头皮冷疗法，其机理假说主要是低温可引起血管迅速收缩，减少血流进入毛囊，使毛囊中细胞代谢活性普遍下降，进而导致化疗药物细胞毒性的降低，减少脱发的数量，该方法为目前美国食品和药物管理局(FDA)唯一批准的可以用于化疗防脱发的方法；

2.佩戴假发，可在第一次化疗后将原有毛发剪短或剔除干净，选择心仪的假发在这段时间佩戴，增强自信心；

3.适量多进食黑豆、首乌等益肾填精生发之品。

天热尿路结石高发，预防先学会喝水

受访专家 / 广州医科大学附属第三医院泌尿外科主任医师潘兆君
文 / 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 白恬



图 / 余燕红

每年夏天都是结石的高发季。尿路结石，包括肾结石、输尿管结石、膀胱结石和尿道结石。就发病年龄而言，多见于青壮年。就发病概率看，男性多于女性。广州医科大学附属第三医院泌尿外科主任医师潘兆君提醒，要预防泌尿系结石，必须懂得如何科学喝水。

结石形成与喝水太少有关

潘兆君介绍，如果尿液太少的话，溶解度较小的草酸钙、磷酸钙、尿酸、磷酸镁铵等物质就会形成结晶——就是微小结石。

通常人会在不知不觉中将这微小结石排出。但是由于上述结石形成的因素，改变了尿液中的某些成分，因而打破了尿液的平衡，先形成微小结石，在致病因素的长期作用下，结晶不断长大，最终发展成有临床意义的泌尿系结石。

科学喝水能预防尿路结石

潘兆君强调，喝水可增加尿量，对预防泌尿系结石意义重大。临床上机械性多尿有助于即将形成结石的结晶盐排出；稀释的尿液可以改变结石成分的

饱和度，也就是说草酸钙自然成核的最小饱和度会明显升高，不利于成核。

那喝多少水才够呢？喝水是否够量，以每天排尿2000—3000ml为准。一般人每日应饮水2000—3000ml，使尿量达2000ml。户外工作者由于排汗量大，甚至应饮水4000—5000ml，才能使尿量达到标准。如果患了结石，更应增加饮水，使尿量达到2000ml以上，增加结石排出机会。他强调，每天喝水的时间，最好均衡。

一般主肾喝水的时间是持续的，而不是某个时间段暴饮，这样可保证尿液的长流水，所以，夜间起床的时候也建议喝一小杯水，以保证夜间有一定的尿量。

我不口渴，也要喝水吗？

或许有人会问：“我不口渴，也要喝水吗？”是的！喝水常常不能坚持，是因为没有感觉到渴，由于长期不喝水，机体内口渴的机制被改变，即使不喝水也会感觉不到渴。这需要人为改变，需要有意识地去增加喝水，才能恢复口渴机制。因此，不口渴，也需要喝水。

潘兆君称，临床上很多患者会问“喝茶行不行？”其实，适当地喝茶是没有问题的，只要喝茶的量少于总水量的1/2就可以了。

值得一提的是，柠檬水是目前较为明确对预防结石较好的饮料，但我们要知道的是预防结石最重要的不是饮用水的类型，而是每天饮用水的绝对量。

利水祛湿车前草，暑湿不怕了

文 / 图 羊城晚报记者 张华 通讯员 魏星

车前草生长在山野路边、田间地头，虽然长得普通不起眼，却是可蔬可药的佳品。中医认为，车前草，味甘，性寒，具有利尿通淋、渗湿止泻、清肝明目、清热解毒的功效，常常用于湿热型尿路感染、泌尿系感染、暑湿导致的腹泻等疾病。

而车前草的种子——车前子能“利水道水便，除湿痹，久服轻身耐老”。所以在夏季暑湿时，用车前草入膳，可以起到很好的防病治病和保健作用。

广州市第一人民医院药学部药师李欣说，如果在暑天，进食过多瓜果损伤脾胃，导致脾胃不和，出现肠鸣、腹泻、次数较多、胃脘胀闷、腹胀、口苦、小便黄短等症状的人群，可以用车前草煎水当茶饮，或单用车前子研末，用米汤送服。

推荐食疗方：车前草煲猪小肚

材料

(3—4人份)：

车前草

30克(鲜品)

100克、赤小

豆30克、薏苡

仁30克、猪小肚

200克、瘦肉

200克、生

姜3片。

做法：

1、材料洗净，车前草、赤小豆、薏苡

仁清水浸泡；

2、剪开猪小肚，简单冲洗一次，用盐和生粉涂抹猪小肚两面，不停揉搓2—3

分钟，清水洗净，反复2—3次至无异味，切块备用；

3、汤锅中加入适量清水煮沸，放入所有材料，武火煮沸后转小火煮1.5小时，食用前调味即可。

功效：清热利湿、利尿通淋。



图 / 张华

突出的腰椎间盘突出 可以“拍”回去么？ 无依据！

文 / 羊城晚报记者 陈辉
通讯员 游华玲

经常在网上看到有这样的说法：患有腰椎间盘突出症患者，可以通过拍打背部、推拿、按摩等方式，把突出椎间盘拍打回去，并且还有不少“成功”的案例。那么，腰椎间盘突出后真的可以复位吗？

腰椎间盘突出是髓核突出，难“拍”回

南方医科大学第三附属医院脊柱外科二区主任医师吴毅介绍，腰椎间盘突出位于两个椎体之间，由髓核、纤维环和软骨板三部分构成，其中髓核为中央部分。腰椎间盘突出实际上就是髓核的突出。

吴毅介绍，在常见的诱发因素(外伤、增加腹压、腰姿不正、突然负重等)作用下，造成纤维环破裂，髓核组织从破裂处不同程度突出，压迫或刺激神经根，引起神经根水肿和炎症反应，产生腰腿麻痛等症状。纤维环破裂后，使得经过破裂口突出的髓核回纳到正常位置是不可能的。因此，可以把突出的腰椎间盘突出“拍”回去的说法没有任何科学依据。

为什么大家会听信谣言？少数人会好转

吴毅介绍，初次发作的腰椎间盘突出症，或者腰腿痛症状较轻的患者，经过卧床休息、药物、物理治疗等方法后，神经根水肿和炎症反应逐渐消退，患者腰腿痛的症状缓解甚至消失。部分患者误以为突出的腰椎间盘突出已经复位了。其实不然，突出的髓核仍然存在，只是症状表现不明显或消失。通过腰椎核磁共振检查可以了解到椎间盘突出情况。突出的髓核也是造成患者反复发作的原因。

腰椎间盘突出后也有极少数患者出现突出髓核组织的缩小甚至消失，称为椎间盘突出吸收现象，在1984年由Guinto最早提出，但其产生的机制还没有明确。重吸收的发生与腰椎间盘突出类型密切相关，腰椎间盘突出发病前的前6个月是重吸收发生的活跃期。所以对于初次发作的腰椎间盘突出症，神经根的症状不严重，经过保守治疗症状有所缓解的患者，可以继续观察。

保利®健投 | 和素舍

央企保利养老机构
保利广州中科和熹会

月费低至
4600元/月
(已含床位费、餐费、护理费)

300元全包体验试住
5天

公园环绕环境宜人 | 长护险定点机构 | 三甲医院绿色通道 | 专业适老化设施设备
温馨舒适的居住环境 | 照护服务标准化 | 医养结合医务室 | 专业康复治疗



地址：广州市黄埔区揽月路103号保利中科广场C座

交通：地铁6号线暹岗站B出口，沿路行走600米即到

体验热线：020-82109999转“0”/18127979592

本广告仅作为项目展示，不作为要约邀请，买卖双方权利义务以最终签订养老服务合同为准。

广告