

“实在太痒了！ 是过敏还是炎症？”

医生：冬天洗澡方式要改改了！

对很多人来说，冬天最让人头疼的不是冷，而是痒。越挠越痒，洗澡后更痒，晚上钻进被窝更痒！宁波大学附属第一医院皮肤科石磊主任医师介绍，近日皮肤科门诊中，因为冬季干痒来就诊的患者明显增加，大多被诊断为冬季瘙痒症或乏脂性湿疹。



石磊在诊治患者。

“实在太痒了！是过敏还是炎症啊？”采访当天，43岁的朱女士来到石磊的诊室就诊。她撸起裤腿，两边小腿上满是细小的裂痕，小腿前侧尤其密集。除了裂痕外，还有明显的抓痕和白色的皮屑。

朱女士说，每年降温后，就会小腿干痒。今年特别严重，到了难以忍受的程度。她擦了不少常用的药膏，都不管用。痒得实在难受了，就洗热水澡，能稍微缓解下。洗澡后，往往又更痒了。另外，晚上钻进被窝，随着被窝温度的升高，腿上也会更痒。痒得太难受了，就会忍不住去抓，哪怕抓出血也停不下来。石磊检查发现，朱女士并没有其他症状，双腿的症状是冬季常见的乏脂性湿疹。

50岁的李女士则为全身瘙痒发愁，她的腹部、双腿、腰腿处满是抓痕，还伴有脱屑、血痂。排除了内脏疾病、特异性皮炎等问题后，李女士被确诊为单纯的冬季瘙痒症。

为什么冬季容易出现皮肤干痒呢？石磊分析，由于冬季气候干燥，皮肤表面的水分流失加快，皮脂腺和汗腺分泌减少。皮肤的屏障功能受到影响，导致皮肤干燥、脱屑，严重时就会引发乏脂性湿疹。这种疾病在老年人、皮肤干燥、勤洗澡、喜欢泡澡的人群中更为常见。皮肤干燥脱屑后会刺激痒觉神经，从而引

发瘙痒症状，还可能因为搔抓而出现抓痕、渗血。乏脂性湿疹患者往往小腿处症状尤其明显也最早出现。这是因为小腿尤其是小腿前侧皮脂分泌少，血液循环较差。

进入冬季以来，前往皮肤科就诊的病人中除了乏脂性湿疹患者，冬季瘙痒症患者也占了很大比例。冬季瘙痒症患者增加的原因主要是冬季皮肤的血液循环变慢，皮肤的营养供应相对减少，神经末梢受到的刺激增加。同时，室内外温差较大，皮肤的适应能力受到挑战，容易引发瘙痒。

怎么才能告别恼人的冬季瘙痒呢？石磊建议，主要从两件事上做改变：一是洗澡；二是擦身体乳。她说，门诊中，冬季皮肤瘙痒的人群往往洗澡频率较高。比如，李女士每天至少洗澡一次，还经常泡澡。过度频繁洗澡，会进一步破坏皮脂膜，让皮肤变得干燥、瘙痒。

她建议，冬天要减少洗澡次数，用40℃以下温水洗澡，每次洗澡时间控制在10分钟以内；在洗澡擦干后尽快涂上成分简单、防腐剂少、没有香精的身体乳；贴身衣物尽量穿棉质等天然成分的，不要过紧；可以适当多吃些百合、银耳、枸杞等食物，有助于皮肤滋润。

记者 王颖 通讯员 庞赞文/摄

跌倒成为冬季 老年人的“健康杀手”

专家从衣食住行和运动方面给出建议

“哎哟！”伴随着一声惊呼，70多岁的陈阿婆（化名）倒在了马路上——为了赶上公交车，腿脚不利索的她奋力跑了几步，没想到脚下一个踉跄，猛地跌倒在地，顿时屁股疼得无法起身，随后被救护车紧急送往医院，确诊为髌关节骨折。

据了解，随着冬季的到来，像陈阿婆这样的跌倒患者，在宁波各大医院都明显增加。怎样才能更好地防跌倒，记者采访了宁波大学附属第一医院老年医学科护士长、主任护师赵敏。

老年人的跌倒往往有“人生的最后一次跌倒”的说法。因为老年人，尤其是高龄老人，只要跌倒一次，就很可能因脑部损伤出血、髌关节骨折等严重问题需要手术治疗，而手术对于老年人来说是一个重大的健康挑战；也有些老年人会因跌倒后长期卧床，带来肺部感染等各种并发症，随着这些并发症的进展，会严重影响患者的寿命。

赵敏介绍，冬季老年人更容易发生跌倒，有身体衰老的生理因素、“高估自己的能力”的心理因素以及冬季气温低的环境因素。还有一个重要细节就是起床的步骤。“我们也遇到过不少这样的老人，早

上一醒来马上就下地走路了，结果走了没几步就眼前一黑跌倒了。之所以会发生这种情况，主要还是因为起床步骤没做对。”为此赵敏给出了“3个30秒”的建议——起床时，慢慢坐起，静坐30秒；下地时，先在床边坐30秒，再站起；站起后，先静站30秒，再迈步走。

为了更好地帮助老年人实现不跌倒或跌而不倒、倒而不伤，赵敏从衣食住行和运动这五个方面给出了建议，即尽量穿保暖效果好又轻便的衣服、增加蛋白质和钙的摄入、家里走道要通畅、寒冷天气尽量减少外出、坚持适当运动。如果真的发生跌倒了，老年人应该有意地尽量避免头部、髌部等关键部位受伤；跌倒后如果起身困难，又没有家属在旁，可以尝试慢慢将姿势调整为侧卧位，然后趴在地上，用两只手一点点把身体撑起来，再慢慢爬到椅子或扶手处借力起身。同时及时拨打120。

“家属如果发现老人跌倒了，要先判断老人意识是否清醒，伤到了哪些部位，不要盲目去搬动老人。如果老人意识清醒且伤势轻微，可以先观察看看，反之则要在确保安全的前提下及时送医，或直接拨打120求助。” 记者 吴正彬 通讯员 庞赞文/摄



赵敏带领团队为老年患者做健康宣教。

孩子总是泪汪汪 可能是泪道阻塞惹的祸

人在哭泣时，泪液分泌会大大增加，多余的眼泪会通过泪道进入鼻腔排走，流泪时流鼻涕也说明泪道通畅，因此才有了“一把鼻涕一把泪”的说法。然而，若这一通道堵塞，且发生在婴儿身上，该如何是好呢？

3个月大的婴儿小宝（化名）出生后不久就常流眼泪，即便不哭时也是“泪眼婆娑”，眼角处常有脓性分泌物，看着既不卫生又让人心疼。家长带着小宝

来到宁波鄞州眼科医院。接诊的眼表专家、李建东院长凭借多年行医经验，最终确诊小宝为鼻泪管阻塞。

李建东表示，婴儿鼻泪管堵塞是常见症状，通常由鼻泪管未完全发育或受到感染所致。若不及时治疗或治疗不当，可能继发急性泪囊炎、睑缘炎、泪囊瘘等眼病，甚至出现角膜感染、颅内感染等严重后果。

考虑到小宝年纪尚小，李建东建议

进行泪道冲洗这一较为温和而有效的治疗方式，利用冲洗液的压力冲开鼻泪管的堵塞。家长虽然有些担忧，但在权衡利弊后同意了。

治疗开始后，小宝因为恐惧而哇哇大哭起来，小手在空中挥舞，配合状况非常不佳。李建东凭借丰富的经验巧妙应对，一边轻声安抚小宝，一边稳稳地操作着手中的器械，顺利完成治疗。家长对李建东在治疗过程中所表现出

的耐心态度表示诚挚的感谢。

李建东提示，鼻泪管处于泪道末端，直通鼻腔，若鼻泪管不通，泪液无法顺利进入鼻腔，便形成鼻泪管阻塞。孩子一旦确诊泪道阻塞，应及时考虑泪道冲洗，泪道冲洗是治疗泪道阻塞的有效且安全的办法。孩子满2月就可以进行泪道冲洗，年龄越小的孩子需要冲洗的次数越少，成功率越高。

记者 陆麒雯 通讯员 刘笑言