

# 冬季洗澡做减法,洗脚不洗腿

最近降温,骤然变冷,不少人遇到皮肤干燥、瘙痒、脱屑等问题。南京市第一医院皮肤科主任陈文琦建议老年人冬季洗澡做减法,洗脚不洗腿,分享了四种常见皮肤问题应对技巧。

**乏脂性湿疹** 因皮肤缺乏皮脂引发,表现为皮肤干燥、脱屑,小腿易出现“碎瓷样”裂纹,伴疼痛。常见于老年人(尤其是女性),多由频繁烫洗(破坏皮脂保护层)、未及时保湿导致。

**建议:**洗澡做“减法”,老人、婴幼儿每周1—2次,年轻人每周2—3次(运动后可洗,不建议天天洗);水温37℃—40℃(不凉不烫);选中性、弱酸性、无皂基无香料的清洁产品,避免使用肥皂、强力清洁产品;不搓澡,温水快速冲洗即可。洗脚不洗腿,洗完3分钟内涂保湿霜,坚持足量长程保湿。霜剂更滋润,易干部位多涂。老人、湿疹患者可选含神经酰胺、透明质酸等细胞间脂质的医用保湿霜。

**火激红斑** 长期温热刺激(暖宝宝、取暖器、热水袋等近距



离接触)导致,皮肤先出现网状红斑,逐渐加深为暗红、紫红色,最终形成黑褐色色素沉着,可能伴毛细血管扩张。

**建议:**取暖设备与皮肤保持10厘米以上距离;穿多层宽松衣物保暖,裤子、袜子不紧绷,预防引发冻疮。

**低温烫伤** 40℃—60℃温度易诱发,44℃接触6分钟以上即可致病,常因夜间长时间放置热水袋(即便包裹外套)导致,表现为局部水疱。

**建议:**热水袋焐暖被褥后及时取出(老人、孩子需格外注意);烫伤后及时就医,避免感染。

**冻疮** 面部、耳郭、手指、手背、脚趾等为高发部位,遇热后瘙痒明显。儿童、户外劳作或骑车者高发。

**建议:**重点做好保暖;适度锻炼促进血液循环;局部可在医生指导下用软膏,或采用氦氛激光、红外线等物理治疗。干痒加重导致皮肤破损渗液、出现红疹水疱,出现洗不掉的褐褐色斑、红血丝,冻疮水疱溃烂,都需尽快到皮肤科就诊。(摘编自《南京晨报》)

## 皮肤瘙痒试试中西结合

**相关提醒** 冬季皮肤瘙痒,近5成老年人中招。建议试试中西医结合治疗。1.做好皮肤保湿,可遵医嘱涂抹E霜、硅油乳膏等。2.遵医嘱使用止痒药物,如果有皮肤炎症、过敏表现等,也可服用抗过敏药物和外用药。3.遵医嘱服用中药内调,以滋阴、润燥、止痒,还可通过中药封包治疗来止痒。4.遵医嘱接受光疗等物理治疗,以达到抗炎、缓解瘙痒的作用。5.伴有特应性皮炎的顽固瘙痒者,可遵医嘱使用生物制剂。(武汉市第一医院皮肤科主任 陈金波)

## 运动虽好,但要注意安全

近日,北京一小区内发生令人痛心的一幕:一名60多岁的老人在连续完成14个单杠大回环动作后突发心梗,虽经紧急抢救仍不幸离世。

这为老年人运动安全再次敲响警钟。“单杠大回环这项运动对心肺功能和肌肉力量要求极高,属于高强度、高负荷的剧烈运动,极易诱发心梗和脑出血等心脑血管意外。”南方医科大学第三附属医院神经外科主任彭玉平提醒,秋冬季心脑血管疾病高发,老年人选择运动务必牢记安全永远排在第一。

彭玉平表示,老年人科学运动的关键在于适度原则,做好充分的热身与拉伸后,选择强度适中、节奏平稳的有氧运动。散步:饭后半小时,以每分钟80—100步的速度行走30分钟。慢跑:在身体条件允许的情况下,以能正常交谈的速度进行,每次不超过20分钟。温和球类:如门球、柔力球或低强度乒乓球,注意避免激烈对抗和快速冲撞。

冬季运动不宜过早、过度。特别是清晨气温最低,血管易收缩,此时运动可能诱发心脑血管疾病。建议患者将冬季运动时间安排在下午3—5点,以温和的有氧运动为主。若出现胸闷、头晕、气短等不适症状,应立即停止运动并及时就医。(摘编自《羊城晚报》)



长沙市第三医院  
健康管理中心出品

# 糖尿病就是尿里有点糖吗

视力模糊、手脚发麻、刺痛、皮肤瘙痒,伤口不易愈合,乏力、没精神等。如果您有以上任何症状,别犹豫,去医院测个血糖。

## 三、糖尿病怎样诊断

有糖尿病典型症状,加上:空腹血糖 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ ,或口服葡萄糖耐量试验(OGTT)2小时血糖 $\geq 11.1$ ,或随机血糖 $\geq 11.1$ ,或糖化血红蛋白(HbA1c) $\geq 6.5\%$ (该指标能够反映近2—3个月的平均血糖水平,不受短期血糖波动影响)。无典型症状者需复查确认,以上均为静脉血浆测定血糖。

满足以下三项中的任意一项即可诊断为糖尿病前期。1.空腹血糖受损(IFG):空腹血糖在6.1—6.9mmol/L之间。2.糖耐量受损(IGT):OGTT 2小时血糖在7.8—11.1mmol/L之间。3.HbA1c异常:HbA1c在5.7%—6.4%之间。

## 四、糖尿病只是“尿里有点糖”吗

尿糖阳性可能由多种因素引起,包括血糖水平、肾脏功能改变、药物影响、饮食和应激状态等。出现糖尿时的血浆葡萄糖浓度就是“肾糖阈”,正常人的肾糖阈在8.96—10.08mmol/L范围。血糖超过“肾糖阈”时会出现尿糖升高,

年龄增长或身体状况改变会导致肾糖阈变化。尿糖阳性的程度可间接反映血糖水平的高低,并不总能反映真实的血糖水平。

## 五、不管不顾,后果很严重

如果任由高血糖伤害我们的身体,日积月累就会酿成大祸,诱发糖尿病视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病足、周围神经病变,并大大增加心梗、脑梗的风险。

## 六、管理糖尿病试试“五驾马车”

长沙市第三医院(湖南大学附属长沙医院)健康管理中心主任周非提醒您:糖尿病虽然不能根治,但控制好了,照样可以健康长寿,享受生活。国际公认的控糖法宝是“五驾马车”。

- 1.学习糖尿病知识。
- 2.饮食治疗。这是最重要的一环!不是饿肚子,记住十六字诀:总量控制、结构调整、定时定量、少食多餐。主食要“粗”:白米饭、白馒头少吃点,掺点糙米、燕麦、玉米、薯类。蔬菜要“足”:绿叶蔬菜不限量,能增加饱腹感。蛋白要“优”:如鱼、虾、瘦肉、鸡蛋、豆腐。水果要“会吃”:水果可以吃,但要放在两餐之间,每次量要少,比如半个苹果,避免饭后马上吃。油盐要

“少”:清淡饮食,对血糖和血压都好。远离“糖衣炮弹”:含糖饮料、点心、蜂蜜、糖果等,能不吃就不吃。

我们可以拿个菜盘子,一半装蔬菜,1/4装主食(最好是粗粮),1/4装蛋白质(如肉、蛋、豆制品)。

3.运动治疗。老年糖尿病患者选择适宜的运动方式,如有氧运动、抗阻训练等,穿舒适的鞋子,防止脚部受伤。建议饭后1小时开始运动,从进食第一口饭开始算时间,有助于降低餐后血糖。运动前的血糖水平应介于5.0—13.9mmol/L。如血糖 $\geq 16.7\text{mmol/L}$ 或 $< 4\text{mmol/L}$ ,有严重肾病、严重心脑血管疾病等情况,禁止参加中等及以上强度运动。

4.严格遵医嘱药物治疗。  
5.血糖监测。定期扎手指测空腹血糖、餐后2小时血糖,从吃第一口饭开始计时,记下血糖值,复诊时给医生看。

**周非同时提醒:**糖尿病和多种恶性肿瘤相关,尤其是68%的胰腺癌患者存在血糖升高,建议对初诊的老年糖友进行肿瘤筛查。部分老年糖友可适当放宽血糖控制目标,建议患者与医生沟通,据自身情况制订个性化目标。[长沙市第三医院(湖南大学附属长沙医院)健康管理中心副主任医师、健康中国行动宣讲员 胡忠东]

李爹爹今年62岁,大腹便便,每天早晨去江边散步,都会顺路买两根油条和一碗稀饭。一次,邻居老王见了,半开玩笑地喊道:“老李,这么吃小心糖尿病找上门!”他哈哈一笑,不以为意。近日,趁着到长沙市第三医院(湖南大学附属长沙医院)健康管理中心体检的机会,他特意问医生:“糖尿病有什么危害?是不是就是尿里有点糖?”

## 一、糖尿病是什么原因引起的

糖尿病是一种由胰岛素绝对或相对分泌不足以及利用障碍引发的,以高血糖为标志的慢性疾病。2型糖尿病占95%以上。导致2型糖尿病的环境因素主要包括多食、少动、肥胖(尤其是中心性肥胖)与应激等。

## 二、您注意到身体“警报”了吗

糖尿病早期症状不明显,但细心观察,有迹可循。比如“三多一少”:喝得多、尿得多、吃得多、体重减少。2型糖尿病多伴有肥胖,没有典型的“三多一少”症状。

还有一些容易被忽略的信号: