

# 脚气或可诱发丹毒

医生提醒,丹毒是夏日常见病,须早诊早治



**脚癣是主要诱因**

医生告知,丹毒是中医的称法,在西医中称为网状淋巴管炎。根据丹毒发生的位置不同,其中医命名又各不相同。发生于头面部的称为“抱头火丹”,躯干部的为“内发丹毒”,生于下肢的称为“流火”。幼儿也会生丹毒,主要发于臀部称为“赤游丹毒”。

那么丹毒到底是怎么引起的呢?徐主任说,丹毒是网状淋巴管炎,主要是溶血性链球菌感染所致。最常见的诱发因素是脚癣和皮肤破溃,脚癣是一种真菌病,一旦下肢有局部破溃,细菌进入网状

淋巴管,就容易发生感染。正因如此,所以丹毒最好发于下肢。中医则认为丹毒是血热火毒郁阻肌肤所致。

**丹毒的症状表现**

丹毒发作时主要是局部皮肤表现出红、肿、热、痛。但是丹毒的发作,早期多数表现为高热,部分患者还会伴有恶心、头痛、胸闷、纳差等症状,所以在早期很可能会发生误诊,

被当做感冒发烧处理。而出现高热等全身症状之后,出现了局部皮肤的红肿热痛,才知道原来是丹毒的原因。丹毒有时需要和局部软组织感染进行鉴别。二者局部都是以红肿热痛为临床表现,但丹毒一般先有全身症状发热,后再有局部症状。而软组织感染则是先有局部症状,然后再会逐渐出现低热等全身症状,部分患者也可以没有全身症状。丹毒的红肿热痛和软组织感染也是有一定区别的。丹毒呈猩红色,色如涂丹,边界相对清晰,按之褪色,放之即起,形如片状,皮肤温度灼热,肿势平坦。软

组织感染的红肿是中央高起、皮色淡红,边界不清,皮肤微微发热。丹毒的痛是只要皮肤红的地方都会有触痛,但是软组织感染,则是高点压痛最明显逐渐向四周减轻。徐主任提醒,早期丹毒需要仔细鉴别诊断。

**丹毒也需要及时治疗**

丹毒需要及时治疗,如果反复发作,时间久了很容易形成橡皮腿,这是由于网状淋巴管反复发炎,淋巴管堵住了,那么局部皮肤下面组织回流障碍,皮肤就会像树皮那样僵硬。一旦发生橡皮腿再治疗则困难重重。所以,医生强调,丹毒必须早点治。

医生介绍,从西医角度来说,由于丹毒属于感染性疾病,所以一般是抗感染治疗,青霉素为首选,具有针对性,特别是对抗链球菌感染有效。其次可以用头孢类药物,目前主要使用二代、三代类的头孢。

从中医角度来说,治疗原则主要是清热解毒凉血。不过中医是辨证医学,所以针对不同的病人使用的方法也不完全相同。发于头面部的偏于风热,治疗的时候偏向于清热解毒疏风;发于躯干部的属于火热,那么以清热解毒泻火为主;发于下肢的是湿热为主,除了清热解毒之外还要利湿。

中医还有一些外治法,也是特色疗法,如直接外用药物治疗,如果感染不是很严重,完全可以单独使用外治疗法控制。感染严重的,配合全身治疗。外用药

物主要有三类,药粉、药膏、水剂。一般情况下,可以用中药药粉如金黄散、玉露散等治疗。皮肤温度很高的时候以玉露散为主;皮肤上有硬块的,用金黄散效果更好。使用的时候将药粉溶于生理盐水、自来水或金银花露中,任选一种为溶剂,调成厚浆糊样后,直接敷于皮肤患处。当然如果患者没有条件,需要更方便点的方法,那么也可以选用油膏类如玉露膏、金黄膏等,其次亦可以选用清热解毒中药煎剂外敷。对于反复发作的丹毒,可选择使用七星针叩击皮肤,解毒泻火,称为砭镰法,但此法为创伤性治疗,应严格消毒及医生指导下进行。

治疗丹毒的同时,诱发因素治疗也很重要,比如脚癣,一定要治好,可以预防再发。

有些特殊人群更容易发丹毒,如(1)糖尿病病人,他们是全身易感人群,相对于普通人来说,糖尿病患者更容易发。(2)并发静脉曲张的,静脉回流的本来就有障碍,会加重肿胀程度,消退得更加慢,所以这类患者肿胀不退的话,还要用些物理治疗,如绑弹力绷带,穿医用弹力袜,少走路,把腿抬高。还可以用些活血的药物,促进局部血液循环。

医生提醒,丹毒急性发作的时候,“发”的食物不要吃,如辛辣的、海鲜都要少吃。天气炎热的时候还可以喝些有清热解毒功效的金银花露、绿豆汤等,同时防止意外伤害,皮肤要保持清洁卫生,从而预防丹毒的发生。

近年来,过敏性鼻炎等过敏性疾病的发病率不断上升,而炎炎夏日,皮肤过敏困扰了很多——

## 夏季应避免五大过敏原



不防护,就可能被晒伤,或者引起日光性皮炎、荨麻疹等与紫外线过敏有关的皮肤病。建议,外出打伞、戴遮阳帽,尽量避免阳光直射。还应少吃含有光敏物质的食物,如芹菜、香菜、芹菜、苋菜、无花果等,最好晚餐吃,或者吃了这些食物后不要接触阳光。

**枕席**

夏季更换枕席时,总有不少荨麻疹、接触性皮炎患者。一方面是因为有些患者对枕席的材料本身过敏;另一方面,有些枕席在加工过程中添加了某些化学物质,引起过敏;还有些患者是对枕席中残留的尘螨、皮屑或其他微生物及其分泌的物质过敏。因此,夏季更换枕席时,一定要彻底清洗干净、晒干。

**菠萝**

夏季是很多瓜果大量上市的季节,水果当中也有不少容易过敏的种

类,如菠萝、樱桃、芒果等。如果对此类水果过敏,最简单的预防措施就是不要吃这类水果,包括用这类水果制成的果汁、冰沙等。

**海鲜**

夏季还是海鲜大量上市的季节,吸引了很多爱吃海鲜的人,海鲜+啤酒,是很多宵夜的主打“套餐”。包括螺类、虾类、蟹类、蚌类在内的很多海鲜,都是常见的过敏原,对于有过敏史的人群就不宜吃海鲜,甚至一些鱼干、鱼片也要谨慎食用,严重过敏者更要禁食。

近些年来,夏季吃小龙虾也成为了一大热门。医生提醒,小龙虾也是一种容易引起过敏的食物,需要引起重视。

**蚊虫**

夏季是蚊虫、蟑螂肆虐的时期,蚊虫叮咬以及虫类排泄物、脱落物都可能成为过敏原。因此,要加强居室卫生管理:每日清除垃圾,做到垃圾不过夜;居室内保持干燥清洁,厨房、卫生间无积水;必要时使用杀虫剂、捕鼠器等消灭蚊虫、蟑螂、苍蝇、老鼠等。

另外,化妆品(包括防晒霜)也是皮肤病常见的过敏原,需谨慎选用。医生指出,对于过敏性皮肤病而言,避免接触过敏原是防治的重点。

## 如何减少蔬菜农药残留?

白菜、空心菜等叶类蔬菜食用的是菜叶,在叶面上残留农药就会直接影响人体健康。选购此类蔬菜最好先闻一下是否有农药气味,若有,肯定是刚喷过农药不久就上市的,不宜购买。生菜、苋菜、韭菜、辣椒、芹菜、番茄等蔬菜自身抗虫能力较强,施用农药较少。还有食用部分生长在土壤中的芋头、土豆、萝卜、大头菜等也是很少受到污染的菜类。

由于农药在喷洒过程中,主要附着在蔬菜表面上,所以,有效地洗涤和适当加工,可以降低农药的残留量。

用清水浸泡和搓洗,可以使农药残留量下降,而且泡的时间越长,农药残留就越少。试验证明,用自来水将蔬菜浸泡10~60分钟后再加搓洗,就可以除去15%~60%的农药残留。用专用的蔬果洗涤剂浸泡更为有效。

高温加热也可以使农药分解。实验证明,一些耐热的蔬菜,如菜花、豆角等,洗干净后再用开水烫几分钟,可以使农药残留下降30%左右,再经高温烹炒,就可以清除蔬菜上90%的农药。此外,淘米水洗菜和适当用阳光照射,对于减少蔬菜上的农药也能起到一定的作用。

蔬菜去皮当然也可以减少农药残留,但也会带来果皮中维生素和矿物质的损失。因此,去除农药的最好办法还是将新鲜蔬菜进行洗涤剂浸泡,然后用清水冲洗干净。



## 口腔溃疡不可大题小做!

炎热夏季,让人痛苦的不止是高温的天气还有上火。上火是民间的俗称,专业性的词语叫做“热气”。热气会给身体带来很多危害,如:口角糜烂、口腔溃疡、尿黄、咽喉痛等。在这其中,口腔溃疡是最为常见的症状之一。口腔溃疡看似是小病,如果不加以重视,那么病情则会因得不到控制而愈发严重。

很少有人会因为口腔溃疡而特意去医院就诊,一般情况下会选择忍耐,等病情转好继而自愈。这种做法虽然不提倡,但因口腔溃疡是具有周期性和局限性的疾病,所以大多数人采取治疗措施也是无可厚非。那么,如果病情没有得到良好的治疗,久久无法自愈或是加重应如何解决呢?

首先,要注意治疗。

而后,饮食上需要注意以下三点:

- 1.忌辛辣。辛辣的食物会对伤口产生刺激,阻碍伤口愈合。
- 2.注意口腔卫生。勤漱口,勤刷牙,保持口腔内清洁,避免伤口感染。
- 3.保证有效休息。注意休息时间,避免过度疲劳对身体产生负担,拖延病情。

泌尿系结石是一类常见病,在泌尿外科门诊疾病排名中可以排入前三位,是泌尿外科急诊疾病排名的第一位。常发生于饮水量少、活动少、经常出汗、脱水,不能正常排尿,饮食不规律的人群中。夏天天气炎热,人体水分蒸发快,如果不能及时补充充足的水分,就容易形成结石。

泌尿系结石的危害主要有以下几个方面:

- 1.局部损伤
- 体积小的结石,可以在尿路内自由活动,容易磨伤尿路黏膜引起出血、肾绞痛,但是这种局部损伤还是比较轻的。体积大的比较固定的或鹿角形的泌尿系结石,虽然疼痛感并不严重,但可长期压迫尿路黏膜,使上皮脱落、组织溃疡,以致于结石与输尿管管壁形成粘连,严重的还可能引起癌变。
- 2.尿路梗阻
- 肾、输尿管结石最容易在肾盂输尿管连接处(第一狭窄处),输尿管跨过输尿管处(第二狭窄处)和输尿管膀胱入口处(第三狭窄处)停留,引起尿路梗阻。尿路梗阻后,梗阻以上的输尿管和肾盂就会扩张、积水,肾脏积水可分为轻度、中度和重度肾积水。肾积水时,肾脏实质受到挤压,影响肾功能。如果肾积水长期得不到解除,严重者可能造成整个肾脏功能丧失功能。如果是双侧尿路都严重梗阻的还可能导致尿毒症。
- 3.尿路感染
- 尿路梗阻并发细菌感染,肾积水继发

感染后可形成肾积水,严重的尿路感染还可能造成败血症,威胁生命。另外,尿路感染又促进结石的形成,使原有的结石体积迅速增加。

所以,一旦发现泌尿系结石,应该引起足够的重视并积极地进行治疗。

**如何尽早发现泌尿系结石**

早期的、小的、静止的结石可以没有症状。活动的结石则可能会引起血尿,急性期的话,患者可能有腰背部阵发性的绞痛。如果结石长大,则可能进一步出现梗阻,排尿困难。

那么如何尽早发现泌尿系结石呢?

关键是在体检。B超体检普查时非常方便,且创伤最小,基本上结石都可以发现。为了进一步了解患者的情况可以行静脉尿路造影,这样不仅仅可以看结石本身,还可以看患者整个尿路系统的结构,以及和结石之间的关系。有些患者还需要做CT,和静脉尿路造影有相似的作用,但是CT分辨率更高,可以从不同的断面来判断结石的位置和周围的关系。

**处理方法多样 选择最适合的**

目前泌尿系结石处理的方法有不少,有保守的治疗方法,也有微创治疗的方法,还有开放式的手术治疗方法,应该根据患者的情况不同选择适宜于患者本身的治疗方法。

医生表示,结石应该尽早处理。小的结石可以通过大量饮水把它冲走,或者服用排石的药物进行排石。一般情况下,5mm

以下的结石可以自然排出,但是超过5mm的结石那么自然排石就相对比较困难,就要通过其他干预手段。总体来说5~10mm的结石,可以用些保守治疗,如体外冲击波碎石,这样创伤比较小,结石可以打碎排出。如果结石很大,或者结石已经和黏膜粘连时间比较长了,那么冲击波碎石不起作用了,就要用手术来解决,目前常用的有输尿管镜术、经皮肾穿刺、腹腔镜手术等等来解决困难。

不过医生提醒,大家也不能过于迷信微创的方法,不是所有的患者都可以进行微创治疗的。如上述所说的那位鹿角形结石的患者,如果用微创治疗,很有可能会威胁到患者的生命。

医生表示,微创手术虽然在体表面上开口很小,但是体内风险反而可能比开放手术大,目前微创手术都是通过肾脏内高压冲水,将石头打碎,然后让石头排出。但是在高压的状况下,如果病人本身就已经伴随感染,那么很容易将细菌冲入血液,会引起感染性休克,所以微创手术并不是绝对安全的。而开放手术虽然在外观上比较难看,有较大的切口,但是开放手术打开腔内的压力就没有了,石头也更容易取出来,所以开放手术感染休克几乎没有,微创感染性休克则经常会发生,甚至导致病人死亡。因此,患者不要一味盲目追求微创治疗,应该根据自身的情况来选择更为适宜的治疗方案。

另外,医生提醒,术前术后患者都应配

**特发性耳鸣需要治疗**

医生表示,现在耳鸣的人有很多,但并不是说每一个发生耳鸣的人都需要治疗。有很大一部分人群的耳鸣是短暂的,或者是会自行消失的,这类人群的耳鸣不会产生任何不良的结果,所以并不需要刻意去治。

但是有一部分患者的耳鸣是经常性的、持续两周以上了,已经严重影响患者的生活、工作、心情,那么就需要进行干预治疗。

耳鸣又有器质性与主观性之分。器质性的耳鸣是因其他疾病所引起,这类耳鸣有因可寻,只要将病因去除,耳鸣就可以治愈。但是还有一类患者的耳鸣则是通过现有的医疗手段无法明确病因的,这类耳鸣统称为“特发性耳鸣”,治疗起来相对较难,但也并非无计可施。

**选择适宜自己的治疗方法**

医生介绍,治疗特发性耳鸣的方法有不少,效果因人而异,不同患者适宜的治疗方法也不相同。目前较为常用的有以下几种:

- 1.习服疗法
- 通过医生和患者不断地沟通,让患者能认识到虽然存在感觉上的耳鸣,但是对生活、工作影响不是很大,从而能让患者有个慢慢适应的过程,让耳鸣成为生活中的一部分,而不再是困扰。
- 2.音乐匹配疗法
- 通过特定机器进行耳鸣的匹配,从耳鸣的频率到耳鸣的响度,进行匹配测试后,明确患者的耳鸣和响度后,然后给患者佩戴掩闭器,让患者长期听一些超过患者耳鸣分贝,适合患者频率的声音,经过一段时间的佩戴,将掩闭器拿走后,不少患者会觉得本身很吵的耳鸣声,现在变轻了,可以接受了。这也是治疗耳鸣的一种方法。
- 还有一些音乐疗法,主要是针对患者本身的情绪状态,让患者听一些比较抒情的或者激昂的音乐,从而达到舒缓患者精神状态的目的。
- 3.中医特色疗法:五音疗法
- 这是一种以中医理论为基础,“辨证施乐”治疗特发性耳鸣的方法。

“五音”指“宫商角徵羽”。中医讲“五音对五脏”,因此首先通过望闻问切的方法来辨别患者的耳鸣属于哪个脏器的问题,是属于虚证还是实证,明确之后再来匹配“五音”,适宜宫调的患者就让他听宫调,适宜商调的患者就让他听商调……从而减轻患者的耳鸣感受。五音疗法目前在临床运用下来,患者都觉得效果挺好,症状减轻,情绪也变得不错了。

医生表示,为了能加强疗效,因此现在也提倡用综合疗法,更多的是内外兼治的疗法,如辨证施治服用中药、针灸、穴位注射,患者还可以做一些穴位保健操。

总之,虽然特发性耳鸣相对来说较难根治,但是只要找到一种适宜自己的治疗方法,症状是完全可以得以缓解,并与之和谐相处的。



## 别让泌尿系结石伤害我们的肾脏

泌尿系结石是一类常见病,在泌尿外科门诊疾病排名中可以排入前三位,是泌尿外科急诊疾病排名的第一位。常发生于饮水量少、活动少、经常出汗、脱水,不能正常排尿,饮食不规律的人群中。夏天天气炎热,人体水分蒸发快,如果不能及时补充充足的水分,就容易形成结石。

泌尿系结石的危害主要有以下几个方面:

- 1.局部损伤
- 体积小的结石,可以在尿路内自由活动,容易磨伤尿路黏膜引起出血、肾绞痛,但是这种局部损伤还是比较轻的。体积大的比较固定的或鹿角形的泌尿系结石,虽然疼痛感并不严重,但可长期压迫尿路黏膜,使上皮脱落、组织溃疡,以致于结石与输尿管管壁形成粘连,严重的还可能引起癌变。
- 2.尿路梗阻
- 肾、输尿管结石最容易在肾盂输尿管连接处(第一狭窄处),输尿管跨过输尿管处(第二狭窄处)和输尿管膀胱入口处(第三狭窄处)停留,引起尿路梗阻。尿路梗阻后,梗阻以上的输尿管和肾盂就会扩张、积水,肾脏积水可分为轻度、中度和重度肾积水。肾积水时,肾脏实质受到挤压,影响肾功能。如果肾积水长期得不到解除,严重者可能造成整个肾脏功能丧失功能。如果是双侧尿路都严重梗阻的还可能导致尿毒症。
- 3.尿路感染
- 尿路梗阻并发细菌感染,肾积水继发

感染后可形成肾积水,严重的尿路感染还可能造成败血症,威胁生命。另外,尿路感染又促进结石的形成,使原有的结石体积迅速增加。

所以,一旦发现泌尿系结石,应该引起足够的重视并积极地进行治疗。

**如何尽早发现泌尿系结石**

早期的、小的、静止的结石可以没有症状。活动的结石则可能会引起血尿,急性期的话,患者可能有腰背部阵发性的绞痛。如果结石长大,则可能进一步出现梗阻,排尿困难。

那么如何尽早发现泌尿系结石呢?

关键是在体检。B超体检普查时非常方便,且创伤最小,基本上结石都可以发现。为了进一步了解患者的情况可以行静脉尿路造影,这样不仅仅可以看结石本身,还可以看患者整个尿路系统的结构,以及和结石之间的关系。有些患者还需要做CT,和静脉尿路造影有相似的作用,但是CT分辨率更高,可以从不同的断面来判断结石的位置和周围的关系。

**处理方法多样 选择最适合的**

目前泌尿系结石处理的方法有不少,有保守的治疗方法,也有微创治疗的方法,还有开放式的手术治疗方法,应该根据患者的情况不同选择适宜于患者本身的治疗方法。

医生表示,结石应该尽早处理。小的结石可以通过大量饮水把它冲走,或者服用排石的药物进行排石。一般情况下,5mm

以下的结石可以自然排出,但是超过5mm的结石那么自然排石就相对比较困难,就要通过其他干预手段。总体来说5~10mm的结石,可以用些保守治疗,如体外冲击波碎石,这样创伤比较小,结石可以打碎排出。如果结石很大,或者结石已经和黏膜粘连时间比较长了,那么冲击波碎石不起作用了,就要用手术来解决,目前常用的有输尿管镜术、经皮肾穿刺、腹腔镜手术等等来解决困难。

不过医生提醒,大家也不能过于迷信微创的方法,不是所有的患者都可以进行微创治疗的。如上述所说的那位鹿角形结石的患者,如果用微创治疗,很有可能会威胁到患者的生命。

医生表示,微创手术虽然在体表面上开口很小,但是体内风险反而可能比开放手术大,目前微创手术都是通过肾脏内高压冲水,将石头打碎,然后让石头排出。但是在高压的状况下,如果病人本身就已经伴随感染,那么很容易将细菌冲入血液,会引起感染性休克,所以微创手术并不是绝对安全的。而开放手术虽然在外观上比较难看,有较大的切口,但是开放手术打开腔内的压力就没有了,石头也更容易取出来,所以开放手术感染休克几乎没有,微创感染性休克则经常会发生,甚至导致病人死亡。因此,患者不要一味盲目追求微创治疗,应该根据自身的情况来选择更为适宜的治疗方案。

另外,医生提醒,术前术后患者都应配

合医务人员做好工作。首先手术前要做常规体检,评估患者的整体状况,考虑结石和周围组织的关系,选择一种比较好的手术方案。到底是做微创还是开放?主要还是看病人是否有手术的指证,病人能不能耐受手术。如果做微创治疗,事先一定要做好预防性的抗感染准备。术后患者可正常饮食饮水,保持引流的通畅。

术后患者还应定期随访。泌尿系结石治疗后也常易复发。由于结石会磨损黏膜组织,黏膜有了损伤后,相对来说不会那么光滑了,变得毛糙,这样打碎的结石粉末也会附着在毛糙的黏膜面上,就可能变成一个异物核心,之后就很容易变成一个新的结石。定期随访就可以尽早发现新生成的结石,这样就可以对结石进行早期的处理。

**饮水、体检是最重要的预防方法**

就预防而言,由于泌尿系结石形成和个人的饮水量、人体水液蒸发有一定关系,因此平时要注意多喝水。医生建议,每天保持喝水量在1500毫升以上,夏天水液蒸发快,需要增加饮水量。夏天很多人喜欢饮用饮料,但是一定要注意饮料虽然好喝,但有的饮料不能经常喝,比如碳酸饮料、浓咖啡、浓茶等,在一定程度上会促进结石的形成。

最后,医生强调,体检是最好的预防手段,每年应行一次定期体检。只有尽早发现结石,及时处理结石,这样才能避免结石给我们肾脏带来更为严重的损害。