

暴雨过后，别让皮肤也“受灾”

□ 张霞

近日，河南暴雨灾情牵动着大家的心。7月以来，我国部分地区出现了持续降水天气。7月中旬，北京也“下”了半个密云水库的降水量。暴雨、洪水过后，皮肤病患者数量往往激增。那么，在雨中涉水、浸泡后容易引发哪些皮肤病，如何护理皮肤？高温、高湿的环境下还有哪些皮肤问题需要关注？

皮肤浸泡雨水后及时清洗，避免引发皮炎

夏季暴雨容易造成城市内涝，或深或浅的积水中夹杂大量细菌、沙石和杂物，人们往往需要涉水出行。

腿部和脚部皮肤浸泡雨水后，有可能引发皮炎。轻症者局部皮肤会有些小红点，通常会自行缓解；严重者会出现大片红斑或丘疹，需要及时就医。

暴雨天气里，应尽量减少与脏污的雨水、洪水接触。如果不得已必须蹚水，离水

后一定要记住这两步：快速清洁擦干，建立皮肤屏障。最好冲个澡，擦干后涂上润肤霜，保护皮肤、建立屏障。

如果涉水上岸，到了工作单位，要把腿脚冲洗干净且擦干。鞋子湿着的时候，宁可光脚也不要穿湿鞋。可以在工作单位备一双干燥的鞋子，以备不时之需。

还有一点需要注意，如果皮肤上有伤口，在积水中行走时，应尽量避免伤口进水。

皮肤褶皱部位保持干燥，防真菌感染

脚气、头癣、体股癣等，都是常见的真菌感染，一般发生在皮肤表面。

真菌感染较易发生在皮肤褶皱部位，例如脚趾缝、腋窝、肘窝、腹股沟等。在容易出汗的夏季，应尽量保持这些部位的干燥。

在雨中涉水后，尽早清洁涉水部位，尤

其注意把皮肤褶皱（如脚趾缝、膝盖窝）等部位冲洗干净，擦干后涂抹一些抗真菌药预防感染。

暴雨过后，谨防蚊虫叮咬

暴雨过后，天气条件极利于蚊虫繁殖。蚊虫大量出现，叮咬风险陡然增高。

蚊虫叮咬的危害可不仅是瘙痒和疼痛那么简单，被叮咬部位被挠破后，可能会带来感染、引起发热。

夏季防蚊虫叮咬，最先要做的就是物理防蚊虫，长袖衫、长裤、蚊帐、纱窗门等，都是很好的措施，对于小月龄的孩子，建议只用物理防蚊虫方式。

还可以使用驱蚊剂。另外一种有效的方法就是消灭蚊虫，电蚊拍可以噼里啪啦响起来了。

一旦被蚊虫叮咬，可使用含有樟脑的乳膏消肿止痒，宝宝也可以使用外用炉甘石洗剂来止痒。被叮咬后尽量不要抓挠，如果皮

肤被挠破，可用外用杀菌药和激素来对抗感染。

头部等多汗多油部位易发毛囊炎

夏天湿热，毛囊炎也是高发皮肤病之一。毛囊炎多发于头部和躯干多汗多油的部位，最初是小小的红包，有疼痛感，之后发展成脓疱、结痂。

毛囊炎虽然不是大病，但处理不当容易引起淋巴结肿大、发热、头痛等症状，甚至引发败血症。

对付毛囊炎，我们需要及时注意自己的身体情况，早发现，早治疗。一般来说，外用抗生素就可以缓解。如果问题比较严重，应尽快就医。

儿童感染细菌后别抓挠，以防脓疱疮

脓疱疮又称“黄水疮”，是夏季常见的

皮肤病，高发于儿童。脓疱疮主要由金黄色葡萄球菌感染引起，皮肤出现水泡或脓疱，然后形成蜜黄色痂。

夏天出汗较多，容易感染细菌，有痱子、蚊虫叮咬皮炎或有湿疹者，尽量不要抓挠，更容易感染脓疱疮。

如果发现脓疱疮，应及时处理，使用外用抗生素。尤其是儿童，发现后应及时就医，如果处理不当或不及时，有可能引起烫伤样皮肤综合征、皮肤表皮上层大片脱落。

总之，生活中，或大或小的皮肤问题常常被人们所忽视。其实无论是“敏感肌”还是“金刚不坏之身”，在高温高湿、汗如雨下的夏季，都要关注自己的皮肤。如果发现皮肤问题，自行处理后三五天还无法缓解，一定要及时就医，避免因为“小小的”皮肤症状引发其他问题。

（作者系北京和睦家医院皮肤科副主任医师）

科学防范 拒绝“肝”扰

□ 衣晓峰 科普时报记者 李丽云

当前，在各种传染病中，人们对于肝炎的认识误区最多，导致往往谈“肝”色变。今年7月28日是第11个世界肝炎日，世卫组织确定的宣传主题为“消除肝炎，时不我待”；我国政府推出的宣传主题是“积极预防，主动检测，规范治疗，全面遏制肝炎危害”。中华预防医学会感染性疾病防控分会委员、黑龙江省医学会感染病专业委员会主委、哈尔滨医科大学附属第四医院艾滋病诊疗中心（感染科）主任陈晓红教授，在接受记者采访时告诫公众，肝炎并不可怕，只要科学认知、正确对待、防范得当，是完全能够控制的。

乙肝、丙肝病毒不经呼吸道和消化道传播

老百姓之所以谈“肝炎”而色变，是因为不了解肝炎病毒传播渠道，怕和肝炎病人正面接触，不小心就会被传染上。陈晓红解释说，病毒性肝炎是由多种肝炎病毒引起，以肝脏损害为主的一组全身性传染病，目前按病原学明确分类的有甲型、乙型、丙型、丁型、戊型等五型肝炎病毒。

实际上，乙肝病毒和丙肝病毒是通过血液传播（包括皮肤和黏膜微小创伤）、母婴传播和性接触传播等3条渠道发生的。了解到如下事实，人们就会坦然面对了。

首先是经输血和血制品、单采血浆回输细胞传播。陈晓红指出，我国对广大献血者实施严格的乙肝表面抗原、丙肝病毒抗体指标筛查，基本上从源头上杜绝了经输血和血制品传播肝炎的危害。至于经破损的皮肤和黏膜传播，主要包括纹身、纹身和穿耳环孔、共用剃须刀和牙刷等，这些均是“暗度陈仓”的传播方式。

二是经性接触传播。不与乙肝、丙肝感染者进行无保护性的性行为，特别是有多个性伴侣者、男同性恋行为者，

其感染的危险性更是“水涨船高”。陈晓红告诫说，经输血和性接触传播途径，还容易同时合并感染乙肝、丙肝、梅毒和艾滋病。

三是母婴传播。在我国实施新生儿乙肝疫苗免疫规划前，乙肝病毒以母婴传播比例较高，经由乙肝病毒阳性母亲的血液和体液传染给新生儿。而现有规范的乙肝疫苗免疫规划、乙肝免疫球蛋白的应用及母婴阻断药物，已基本阻断了母婴传播的“通路”。

陈晓红用一句话概括：乙肝病毒、丙肝病毒是不经呼吸道和消化道传播的。日常工作、工作和生活中，如拥抱、握手、聚餐或者打喷嚏、咳嗽，以及无皮肤破损、无血液暴露等接触的情况，一般社交场合不会有什么问题，不必介意或者心生恐惧。

乙肝、丙肝采用了不同抗病毒疗法

尽管乙型肝炎病毒是无法被消灭的，但长期、规范的抗病毒治疗能抑制乙肝病毒复制，延缓甚至逆转病情进展，减少发生肝功能衰竭、肝硬化和肝癌的机会，可使乙肝患者的寿命接近或达到普通人的水平。

陈晓红介绍，乙型肝炎的抗病毒药物通常分两类：一是口服核苷（苷）酸类似物，如恩替卡韦、丙酚替诺福韦等，除慢性乙型肝炎和代偿期肝硬化患者外，肝硬化失代偿、肝细胞癌、妊娠期的患者亦可应用；二是皮下注射干扰素 α ，此方法需要选择优势人群，不良反应及禁忌症均较多，只能用于慢性乙型肝炎和代偿期肝硬化患者。

现在，丙肝病人已迎来直接抗病毒

药物（DAAs）时代。陈晓红指出，DAAs依据不同的作用机制和所针对的HCV基因型别而有不同的分类，在无法检测丙肝病毒基因型别时，可考虑采用泛基因组型的直接抗病毒药物。

预防感染肝炎病毒从日常生活开始

世卫组织曾明确提出“2030年消除病毒性肝炎作为重大公共卫生威胁”的战略目标。针对乙肝和丙肝的传播途径，陈晓红提醒大家在日常生活中注意以下几点，以免染病上身。

首先是接种乙肝疫苗，这是最重要的预防措施。陈晓红说，如果接种后成功产生了乙肝表面抗体，就获得了保护“盾牌”；并且有条件的，每年应尽量检测一次乙肝五项定量指标，如果表面抗体转为阴性或滴度小于规定值，则重新注射乙肝疫苗或打加强针。而丙肝疫苗现今尚无研发出来。

二是到正规的医院进行修牙、针灸、纹眉、纹眼线、纹身、穿耳孔及胃肠镜检查等有创性操作，特别是爱美的女士尤其要提高警觉，不能因为图省事或省钱到无资质的黑诊所就医。

三是不要和别人共用剃须刀、牙刷等器具，可能会因肉眼看不见的小伤口和出血而使病毒悄然入侵。

四是避免多个性伴侣和无保护性的高危性行为。如果伴侣有乙肝且乙肝病毒活性复制，则另一方应接种乙肝疫苗直至乙肝表面抗体阳性，在此之前性生活必须使用安全套，倘若伴侣为丙肝患者，在性生活中也务必采取安全措施。

五是患有乙肝的女性如怀孕，应防患未然，予以母婴阻断；患有丙肝的女性应优先接受抗丙肝病毒治疗，直到病毒检测不到，才可以考虑孕育宝宝。

六是患有乙丙肝的人，绝不能盲目相信虚假的医药广告或偏方，必须到正规医院或专科门诊看医生。

谣言粉碎机

夏天每天要喝够3-4升水？

流言：夏天，很多人为了避免中暑，会尤其注意补充水分，网上的很多养生贴也会建议大家要保证“每天喝够3-4升水”。

真相：水是生命之源，几乎参与了人体所有的生命活动，它就像发动机的润滑油一样，太多了或太少了都不行。不正确的喝水方法会导致身体因缺水或者短暂性的水太多而出现水肿。

如果是在短时间内补充的水过多，尤其是白开水，当这个量超过肾脏的排泄能力，身体在来不及调节的情况下，就会出现稀释性的低钠血症。具体表现为钠离子浓度降低，血渗透压降低，大量的水转到细胞里，特别是脑细胞，进而导致脑细胞水肿，就会出现头晕、恶心、呕吐等中枢神经系统和消化系统症状，这便是“水中毒”。

根据《中国居民膳食指南（2016）》推荐，成年人每天的饮水量应保持在1500-1700毫升。夏季出汗略多，可适当增加，但也不宜超过2000毫升。众所周知，我们喝下去的水都要经过肾脏来代谢，喝水过多，就会让肾脏处于“高负荷运转”的状态。特别是对肾功能异常的人来说，更应控制饮水的总量。一过性的喝水较多对肾脏影响不大，但如果长期如此，每天都喝超量的水，肾脏就会不堪重负。

晚睡晚起，睡到自然醒也伤身？

流言：近期“90后姑娘熬夜10年长出老年斑”的新闻，再一次验证了熬夜不仅损伤还伤身，早睡早起比晚睡早起健康。

真相：之所以我们普遍认为熬夜对身体不好，是由于我们大多数人是需要遵循社会上约定俗成的时间起床工作。晚睡又要按时起床，就相当于人为造成了睡眠不足，长期这样作息，就会出现相应的睡眠问题。

如果是在不需要像大多数上班族一样定点上班或参与社交活动的情况下，完全可以遵从自己的作息规律生活，比如长期保持凌晨2点睡早上10点起。这样的作息规律从个体水平上讲，其实并没有什么问题。但是，如果“熬”得太晚，甚至昼夜颠倒，就可能对身体健康造成影响，比如说内分泌紊乱和免疫力降低等等。

所以说，如果你能够做到“晚睡晚起，但可以天天睡到自然醒”，即满足了个体的睡眠需求，就不算熬夜。但前提是可以在长期保持这个作息规律，生活不受外界影响，否则，这种作息时间安排对身体健康就会造成影响，也就是我们常说的“熬夜伤身”。

被蚊子咬后，包越大蚊子毒性越强？

流言：湖北武汉的一对父子就因为被蚊子咬出对称款“亲子包”而登上热搜。其中不少人就提及，被蚊子咬后，包越大，就代表蚊子的毒性越强。

真相：被蚊子咬后包的大小，跟蚊子的毒性强弱没有关系，包的大小因人而异。

我们经常说“被蚊子咬了个包”，其实严格来说，这个“咬”字用得并不准确，因为蚊子没有牙齿，并不能完成“咬”这个动作。蚊子吸血的具体过程是：将刺吸式口器刺进人体皮肤引起损伤，刺吸血液的同时还向人体分泌唾液来防止血液堵塞蚊子的口器，它们的唾液中含有能够抑制血管收缩、血液凝结和血小板聚集的多种化学物质。这些注入人体内的“蚊子口水”，会引起局部的过敏反应，使免疫细胞聚集，释放组胺和多种细胞因子，这些组胺和细胞因子会使血管扩张、血管通透性增加、局部组织水肿、引起瘙痒和局部炎症反应。

因为每个人免疫系统反应的强弱不同，所以对蚊子叮咬的反应也不尽相同。有的人可以毫无反应；大多数人被蚊子叮后，皮肤会出现红斑、丘疹、风团并伴有瘙痒；而一些过敏体质的人在被蚊子叮咬后，周围的皮肤会释放大量的组胺和细胞因子，从而引起超乎常人的反应如水疱、斑斑、瘙痒、肿痛等，并且持续很长的时间才能消退。另外，搔抓也会使局部组胺过多地释放，增多的组胺引起更严重的反应，这也就是为什么越抓越痒、越抓越大、越抓越好越慢的原因。

（科学辟谣平台供稿）

口腔保健，试试牙龈按摩

□ 杜晓红

“按摩”一词是以中医的脏腑、经络学说为理论基础，并结合西医的解剖和病理诊断，用手法作用于人体的治疗手段。从性质上来说，它是一种物理的治疗方法。回顾我国悠久的医疗历史，自古就有按摩养生的说法。各种五花八门的身体按摩帮助人们放松心情、促进血液循环、排除毒素。还有一种牙龈按摩，你听说过吗？我们先来了解一下牙龈。

牙龈是附着在牙颈和牙槽突部分的黏膜组织，呈粉红色，有光泽，质坚韧。通常情况下，我们每日至少需要早晚各刷牙一次，晚上刷牙尤为重要，有条件者更建议三餐后都刷牙，并保证每次刷牙3分钟，以保持口腔卫生。如果我们每天没有进行有效刷牙去除牙菌斑，牙菌斑会产生可刺

激牙龈组织的毒素，引起牙龈炎。牙龈是由一些软组织组成，如果我们不注意保护也会造成创伤，引发牙龈感染。因此，保护牙龈十分重要，牙龈按摩也是口腔保健的重要环节。

那么，什么是牙龈按摩，怎么给牙龈按摩呢？

牙龈按摩是指用手指指腹对上下牙龈进行各种手法的按摩。适当的按摩牙龈，可使牙龈上皮组织增厚、角化增强，同时还可以增进血液循环，改善营养及氧的供应，有助于周围组织的新陈代谢，更相应地加强了对细菌和局部刺激的防护能力。下面向大家介绍四种简单的牙龈按摩方法。

一是口外按摩法：晚上睡前刷牙

后，将右手食指放在牙龈相应的口外皮肤上，由左至右、由上至下按摩各个部位的牙龈，按摩方向是上牙向下、下牙向上，轻轻按揉各50次，也可以做小圈状旋转按摩。牙齿内侧的牙龈，可用舌抵住牙龈，按上牙向下、下牙向上的方式按摩各50次。

二是口内按摩法：洗净双手，漱口后用右手食指指腹按压于上牙齿的牙龈上，从门齿开始向两侧方向移动按摩至后牙，再由后牙向门齿方向移动按摩，即由前向后，再由后向前，逐渐地按摩每个牙龈。连续不断地按摩上下牙龈；外侧按摩后，再按摩牙齿内侧。重复5—10遍。

三是牙刷按摩法：每日刷牙后，将刷毛倾斜约45度，压在牙龈上，使牙龈暂时

发生缺血变白，5—10秒后放松牙刷，使牙龈重新充血，如此反复操作。

四是咀嚼按摩法：平时多吃富含纤维的蔬菜(如芹菜)等，可对牙龈起到按摩作用。

需要提醒的是：当用手指按摩牙龈时，应注意修剪指甲、清洁手指，以防止交叉感染。如果牙龈上有牙石牙垢，或出现牙龈出血等现象，则不宜做牙龈按摩，应先到医院进行治疗，去除附着在牙齿周围的及压迫牙龈的牙石。只有等牙龈炎症消退、牙龈不出血后，才能进行牙龈按摩。

（作者系山西医科大学第一医院口腔科护士长，山西省口腔医学会护理专委会候任主任委员）

当心膀胱患上“多动症”

□ 宋刚

有的孩子文静，被大家夸为稳重；有的孩子喜动，被大家夸为活泼。你知道还有一些多动异于常人的孩子吗？他们注意力集中的时间短暂，活动过多，情绪容易冲动，这是一种疾病状态，医学上称为“注意缺陷障碍”，又称“多动症”。同样，正常人体的膀胱则兼具稳重和活泼的特质：储存尿液时，随着尿液的增多膀胱容量不断扩大，安静稳重地应对，“静如处子”；需要排出尿液时，膀胱肌肉“动如脱兔”般发动收缩，“咩”的一声将尿排得干干净净。不过，膀胱也有“多动”的时候：频繁地收缩，不到排尿时也出现收缩，表现为尿急、尿频等症状，与小孩多动症一样是一种疾病状态，医学上称为“膀胱过度活动症”。

大家对这个名词可能比较陌生。近年来的调查显示，膀胱过度活动症的患病率不断升高，估计在中国有超过1亿人受到此

病的困扰，此病对生活质量的影响甚至超过了更为常见的高血压和糖尿病。但是，只有大约一半的患者会去医院就诊并接受治疗。

膀胱过度活动症是如何产生的呢？

人的身体将肾产生的尿液暂时储存在膀胱中，当贮尿量超过一定程度时，随着膀胱内压力升高，通过一系列复杂的神经信号活动，由神经指挥膀胱周围的逼尿肌开始收缩，同时尿道打开，最终将尿液排出体外。如果上述的神经信号活动出现故障，膀胱还未充满时，逼尿肌就提前接收到了收缩的神经信号，患者就会出现无征兆的尿急、尿频的症状，严重时会出现尿裤子，对生活、工作带来了相当大的影响。

膀胱过度活动症细分为两种类型：干式和湿式。如果患者有尿急、尿频的症状，但还能控制这种急迫感，能够及时去

卫生间解决排尿问题，称为“干式”类型；如果出现突然且非常强烈的尿意后无法控制，出现“尿裤子”的现象，则称为“湿式”类型。

在工作生活中尿湿裤子，就尴尬了。引发膀胱过度活动症的病因至今不太明确。但目前研究较为清楚的病因主要包括：膀胱逼尿肌不稳定，出现无意识的自主收缩；膀胱的感觉过度敏感，跟“含羞草”似的受到轻微的刺激，就会出现排尿欲；尿道及盆底肌的功能异常。不过，急性尿路感染也会引起尿尿、尿急，并不包括在膀胱过度活动症的范畴中。

预防膀胱过度活动症首先要戒酒、戒辣、戒咖啡。同时，最好多练习提肛运动，锻炼及增强盆底肌肉控制排尿的能力。如果症状还不缓解，则需要开始接受口服药物的治疗，托特罗定、索利那新等

药物能够放松膀胱的肌肉，缓解尿急、尿频症状。研究表明，膀胱过度活动症与女性绝经有关，通过改变生活习惯和药物治疗，大多数病情都可以缓解。对于少数症状不缓解的严重患者，可以放置类似心脏起搏器的装置刺激骶神经，重新将膀胱的收缩管控起来，称为“膀胱起搏器”治疗。

总之，得了过度活动症的膀胱如同患了多动症的孩子，是一种疾病状态，需要引起大家的重视和关爱。患者通过积极的治疗，能够取得好的治疗效果。

（作者系北京大学第一医院泌尿外科教授、副主任医师）

