

全球约1/5的人都患过荨麻疹……

□ 科普时报记者 王文洁

秋冬季节冷空气频繁来袭,荨麻疹进入高发期。《中国临床皮肤病学》显示,全球有15%~20%的人一生中会有这样的经历:身上突然冒出一片“红疙瘩”,形状各异、奇痒无比,几小时后却又消失得无影无踪。这种“来去匆匆”的皮肤问题,正是荨麻疹。

“简单说,这就像是皮肤的一场‘过敏演习’。”上海市第七人民医院皮肤科副主任医师王莉这样解答荨麻疹的起因。“当身体误将一些原本无害的东西,如花粉、坚果甚至秋冬季冷风等当成‘敌人’时,会释放出一种叫作‘组胺’的物质。这种物质会导致皮肤下的小血管扩张、渗出,进而形成又红又痒的肿块,这就是荨麻疹,而那些被‘误判’的‘敌人’,就是过敏原。”

荨麻疹的常见“导火索”

王莉进一步梳理了荨麻疹的常见诱发因素:

饮食上,鱼虾、蛋奶等高蛋白食品,及部分食品添加剂是主要诱因;药物方面,青霉素、阿司匹林等可能促使荨麻疹发作;普通感冒、牙疼或肠胃炎等疾病也可能成为荨麻疹发作的诱因。此外,环境中的花粉、尘螨,甚至冷风、热水、阳光以及精神压力等,也都可能触发这种皮肤问题。“还有一部分找不到明确诱因的荨麻疹,称为‘特发性荨麻疹’。”王莉补充道。



荨麻疹的科学应对指南

如何科学应对这种“来去匆匆”的皮肤困扰?王莉给出了两点核心应对方法:抗过敏、找诱因。

“治疗上,抗过敏以药物为主,常用的‘抗组胺药’能有效止痒退疹,但严重发作时可能需要短期使用激素类药物。”

寻找并避开诱因,则是预防复发的关键。王莉建议患者可以回忆发作前的活动轨迹,尝试记录“生活日记”,如是否接触了特殊食物、药物或新环境,逐步排查诱因并避免再次接触。她还提醒,荨麻疹发作期间,患者需注意饮食清淡,少吃辛辣食物、海鲜以及牛羊肉等;选择宽松的棉质衣物,避免摩擦刺激皮肤;洗澡时水温不宜过高;同时保持心

情放松,避免过度劳累和精神紧张。

荨麻疹能否根治

对于荨麻疹能否根治,王莉表示,大多数荨麻疹尤其是急性荨麻疹,避开诱因并规范用药后,几天到几周内即可痊愈。而对于反复发作超过6周的慢性荨麻疹,治疗目标则更偏向“长期控制”。

“在规范治疗的前提下,绝大多数患者的症状能得到良好控制,不会影响正常工作和生活。随着身体免疫状态的调整,部分患者也可能最终痊愈。”王莉说。



南水北调的“回流”藏着什么秘密

□ 科普时报记者 付丽丽

近日,由中国工程院院刊《工程(英文)》(Engineering)组织评选的“2025全球十大工程成就”对外发布,南水北调中线工程入选。这一工程利用“水往低处流”这一常识,借助近百米落差实现“南水”全程自流至北京、天津,但其穿黄工程出口等个别渠道,却出现了水从下往上流的“反常”现象。

中国南水北调集团中线有限公司原总工程师程德虎表示,这是力学中的“水跃”现象。“当水流从急流过渡到缓流时,水面会突然跃起,这就是‘水跃’。”他将这一现象具体到水利工程中解释,“就是从水闸或溢流坝下泄的水流,其位能因水闸上下游水位差,转变成动能,流速加大变成急流,急流受到下游渠道或河道缓流的顶托,多余能量需消耗,便形成了水跃。”

“水跃区的高速水流会通过旋滚消耗掉部分能量,剩余能量转换成位能,与下游水位相衔接并保留相应流速。表面旋滚水流方向与下部主流方向相反,形成了逆向回流,这才让人产生了水往上流的视觉错觉,实际上回流的水流仍将随主流流向下游河道或渠道。”程德虎补充介绍。

可见,“南水回流”并非真正的水流倒流,而是水跃现象给人们带来的视觉错觉。程德虎表示,这一现象在其他水利水电工程的泄洪消能中也很常见,工程师们用它来保障水利工程的安全运行。



扫描二维码,了解“水为什么会往高处流”。

为何“儿童癌症之王”发现时多为中晚期

□ 科普时报记者 于紫月

一则“9岁男孩患儿童癌症之王”的消息近日登上微博热搜,令人痛心。神经母细胞瘤为何获此“凶名”?又为何一经发现就已是中晚期?

首都医科大学附属北京儿童医院肿瘤内科主任医师赵文解释,这种肿瘤多发于5岁以下儿童,其中高危组神经母细胞瘤恶性程度极高、侵袭性极强,且易复发、预后差。它属于罕见病,致死人数占我国所有儿童肿瘤总死亡数的15%,被冠以“儿童癌症之王”的称号。

“神经母细胞瘤起源于交感神经系统细胞,极易早期转移。”赵文介绍这种肿瘤的发病机制。

在原发性肿瘤还很小时,肿瘤细胞就可能通过血液或淋巴系统扩散到身体其他部位。最常见的转移部位包括骨骼、肝脏、皮肤等。很多患儿正是因为转移灶出现症状才被发现患病,但此时疾病已经进入晚期。此外,患儿多为1-2岁幼儿,无法清晰表达“我肚子里有个东西疼”或“我骨头深处在疼”,只能通过哭闹、烦躁等来表现不适,让家长更容易忽视病情。

“神经母细胞瘤的早期症状因原发部位、转移范围等不同而表现多样,其中较为常见的症状有持续发热、腹痛、异常包块等。”赵文补充说。

赵文特别建议家长,日常需多关注孩子身体变化,若出现一周以上持续发热且抗生素治疗无效、体重下降或生长停滞,腹部、颈部、四肢出现隆起或包块、“熊猫眼”(眶周淤斑)等异常情况,应及时就医筛查。



扫描二维码,了解如何尽早发现神经母细胞瘤。

别让“坏胆固醇”堵了你的血管

□ 科普时报记者 陈杰

近日,我国学者在《美国心脏病学会杂志》在线发表的一项研究显示,2010年~2020年间,我国因“坏胆固醇”升高导致的年龄标化死亡率(按照某一标准人口的年龄结构计算的死亡率)上升了34.41%。这一数据直观反映出“坏胆固醇”对国民健康的威胁正持续加剧。

什么是“坏胆固醇”

对于“坏胆固醇”的含义,江苏徐州医科大学第二附属医院内分泌科主任樊宽鲁给出了通俗解读:“它其实就是低密度脂蛋白胆固醇。之所以被称为‘坏胆固醇’,是因为它一旦超标,就会像水管里的

水垢一样,逐渐沉积在血管壁上形成硬化斑块。这些斑块会慢慢堵塞血管,进而引发心梗、脑梗等严重问题。”

“坏胆固醇”从哪来

樊宽鲁介绍,“坏胆固醇”的来源大致分为自身合成和外部摄入两类。“首先肝脏会自身合成,这也是‘坏胆固醇’的主要来源;其次是吃进去的。比如常吃肥肉、动物内脏、油炸食品,或者过量摄入蛋黄、奶油等,都会让‘坏胆固醇’增多。”

除此之外,久坐、熬夜、抽烟、喝酒等不良生活习惯,以及肥胖、糖尿病、肾病等基础疾病,也会导致“坏胆固醇”指标飙升。

如何降“坏胆固醇”

对于日常应如何有效降低“坏胆固醇”,樊宽鲁结合临床经验,提供了几种实用方法:

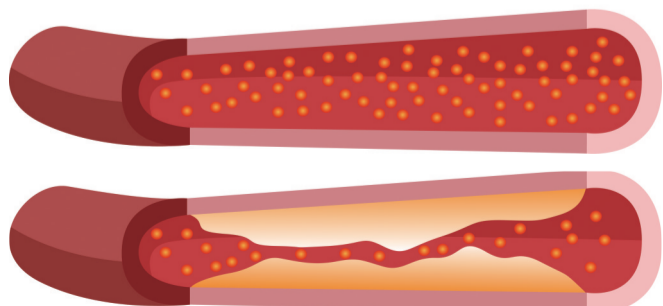
首先注意科学饮食。多吃燕麦、芹菜等含膳食纤维的食物,烹饪时尽量用橄榄油、菜籽油等植物油替代动物油,每周食用2次深海鱼。

其次要坚持运动。可以每天快走或慢跑30分钟,确保每周累计完成150分钟中等强度运动。

此外,控制体重也很关键。樊宽鲁表示,超重人群,尤其是腹型肥胖者,往往只需减重几斤,就能明显降低“坏胆固醇”。

他还提醒,吸烟会直接损伤血管内皮,酗酒会扰乱肝脏代谢,这些习惯需尽早戒除。

除了改善生活习惯,定期监测同样重要。樊宽鲁建议40岁以上人群,每年查一次血脂,若发现指标超标,切勿盲目硬扛,应及时就医,遵医嘱用药调理。



扫描二维码,了解“坏胆固醇”是如何形成的。