

灰指甲不痛不痒 不治可以吗

□杜雅萌 崔勇

灰指甲在医学上称为“甲癣”，是最常见的甲真菌病之一，成人出现甲真菌病的比例是6%~8%，老年人中的比例远高于此，且年龄越大患病率越高，症状也越严重。

灰指甲由真菌感染导致

甲癣是由真菌感染导致的，很多患者无自觉症状，常年置之不理，但这些病甲可不会闲着，它们就像真菌的大本营一样，不断向外播散着真菌。灰指甲会让患者的脚趾甲和手指甲全部受累。

灰指甲虽然大多没什么症状，但其危害仍不容忽视。当灰指甲合并甲沟炎时，就可能出现局部红肿，疼痛难忍，严重影响日常生活。灰指甲还具有传染性，患者的家人可能会因此感染手癣、足癣、体癣……可谓一人得病，全家受累。所以灰指甲需要治疗，不只为自已，更是为了家人健康。

灰指甲分5种类型

灰指甲学名为甲癣或甲真菌病，是指由皮肤癣菌感染甲板或甲下而引起的疾病。甲真菌病在临床上大致分为以下五型：

远端甲下型甲真菌病

这种情况比较少见，多见于免疫

功能低下者，致病菌主要是红色毛癣菌，病菌主要侵入甲根部小皮和近端甲板下的甲床，出现甲板浑浊、增厚、粗糙、凹凸不平，常伴有慢性甲沟炎。此种类型甲真菌病多继发于甲沟炎等疾病，先是甲板靠近甲皱裂处出现了发白的情况，之后会渐渐扩大成斑，最后局部甲板缺失引发灰指甲。

远端侧位甲下型甲真菌病

这种类型最为多见，致病菌先侵入远端甲下甲床，再由此侵入甲下甲板破坏角质，继而甲侧缘脱屑，甲床下角质增厚，甲板呈白色到棕色不一，由小片白斑发展为灰斑，再逐渐加深变成黄棕色甚至黑色，甲板增厚，同时可伴甲下出血。甲床的增厚可使甲板翘而致甲分离，病程较长者甲远端蚕食严重，甲板变得酥脆，只剩近端残甲似树桩样残留。

白色浅表型甲真菌病

此型常见于脚趾甲上面，甲板表面可见白色小点或白色斑片，病甲很脆易被刮落，由石膏样毛癣菌或是霉菌感染引起。病变处的真菌直接侵犯甲板表层，初始表现为直径小于1毫米的白色岛屿状，后逐渐扩大融合成白色云雾状混浊，甲板表面凹凸不平，质地松软易碎。

甲板内型甲真菌病

此种类型仅局限于甲板损害，不会侵犯到甲下。甲板呈白色或灰白色，无明显增厚或萎缩，无明显炎症，临床上较少见。

全甲毁损型甲真菌病

表现为整个甲板受到侵蚀、破坏、脱落，呈灰黄、灰褐色，甲板异常增厚，表面残留粗糙的角化堆积物，见于上述各型甲真菌病继续加重累及全甲所致，是各型甲真菌病发展的最终结果。

如果我们能及早认识到灰指甲的危害，就可以接受规范而及时的治疗，避免病情加重。

易感人群有哪些

灰指甲是由真菌感染所致，因此所有有利于真菌生长繁殖的因素均可能导致或加重灰指甲。比如，鞋内高温和多汗的环境就是真菌滋养的温床。此外，以下易感人群更要加倍小心：

甲外伤者

修甲、甲外伤会导致甲屏障遭到破坏，易感染真菌，所以切忌过度修甲，避免甲外伤。

肢端循环不良者

老年人、糖尿病和高血压等肢端循环较差的患者也是灰指甲的易感人群，因此这类患者需积极治疗基础疾病，经常锻炼身体。

免疫力低下者

长期服用免疫抑制剂的患者，也易患灰指甲。这类患者一旦发生足癣、手癣，应当谨慎应对积极治疗。

共用鞋袜者

当正常指甲接触患者鞋袜时，因

其上面可能有大量真菌孢子，长期捂脚后产生适宜温度、湿度，易造成真菌繁殖、感染。所以需要勤换鞋袜，避免闷湿，不与别人共用鞋袜。

日常生活中应如何预防

任何疾病都强调防大于治，灰指甲也不例外。要想除去引发灰指甲的高危因素，有些生活细节应注意。

第一，个人物品不与其他人混用，尽量避免使用公共场所的非一次性拖鞋等物品，平时要勤换鞋袜、勤洗脚，保持脚部干燥透气。家人之间的脸盆、拖鞋、毛巾等要严格分开使用，避免交叉感染。第二，外出工作时要做好手足的防护，避免甲外伤。若是不小心受伤，一定要及时进行消毒处理。第三，自身有基础疾病的患者要先治疗原发病，如糖尿病患者需要严格控制好血糖，规律运动、强身健体，才能将感染的风险降到最低。

灰指甲不是不用治，也不是治不好，只要遵从医嘱，按疗程治疗，做好日常防护，疗效都是肉眼可见的。灰指甲影响的从不只有个人健康，更是身边人的健康。若怀疑自己得了灰指甲，千万不可大意，一定要尽快去医院面诊。唯有明确疾病类型后对症用药，并且坚持足量、足疗程用药，才能尽早恢复健康，避免家庭中交叉感染的发生。



医生支招脂肪肝患者科学运动

新华社长沙电（记者 帅才）小腹赘肉多、体脂率超标、年纪轻轻就有了脂肪肝……近年来，因缺少运动、饮酒过度、摄入过量高脂饮食等原因所致的脂肪性肝病患者增加。医生指出，大多数脂肪肝患者可以通过调节饮食和运动疗法来控制病情，改善脂肪肝问题。

湖南省第二人民医院消化内科主任周艳介绍，形成脂肪肝的原因主要包括摄入过多含高脂高蛋白的食物、饮酒过量、运动量减少。脂肪肝患者需要尽早明确诊断，然后尽早干预，调整生活习惯，尽量少饮酒，坚持低糖、低脂饮食，远离霉变食物，坚持科学运

动，保持吃动平衡，控制体重，可有效预防脂肪肝演变成肝硬化。

什么样的运动对于脂肪肝患者较为适宜？湖南省职业病防治院内一科主任曾妍介绍，很多慢性肝病患者通常会有脂肪肝的表现，肝内脂肪不同程度的沉积，还会影响肝脏的代谢功能。适度运动可以减少肝内脂肪的沉积，从而改善肝脏的代谢功能，促进疾病恢复。

中南大学湘雅医院院长雷光华建议，中等强度的有氧运动和柔韧性训练比较适合脂肪肝人群。有氧运动是指人体在氧气充分供应的情况下进行的运动训练，脂肪肝人群可以选择慢

跑、游泳、跳舞、骑自行车、打羽毛球、快走等运动方式，每次运动时间以30到60分钟为宜，每周可以坚持3至5次。

雷光华说，柔韧性训练是相对较柔和的肌肉拉伸和慢动作练习，可增加肌肉柔韧性及关节活动范围，防止肌肉在其他运动中受伤，减少跌倒风险。脂肪肝人群可以选择瑜伽、八段锦、太极等项目，每次训练的时间以半小时为宜。脂肪肝人群并非运动量越大效果就越好，适度科学合理的运动才能取得良好的效果，要坚持循序渐进、量力而行的原则，如果运动后身体感到很疲劳就要调整运动量。

眼镜上反复出现白点可能是睑缘炎导致

□李慧博

近日，关于眼镜上出现白点的问题引发众多网友的关注。大家众说纷纭，有的说是睑缘炎，也有的说是睫皮屑，还有的说是角膜上皮脱落。那么，眼镜上出现白点到底是什么引起的呢？

什么是睑缘炎

我们睫毛根部附近有一圈能够分

泌油脂的腺体，叫作睑板腺，它分泌的油脂覆盖在我们角膜上泪液最外层，保护泪液不被过分蒸发。睑缘部位富于腺体组织和脂肪性分泌物，易沾染尘垢和病菌导致感染。睑缘皮肤、睫毛毛囊及其腺体一旦发生慢性炎症就会导致睑缘炎。

睑缘炎是一种亚急性或慢性炎症，为眼科常见疾患之一，主要病变发生在睑缘皮肤、睫毛毛囊及其腺体。其主要临床表现为眼睑皮肤瘙痒、充血红肿、眼睛刺痛、鳞屑及睫毛根部袖

套状分泌物等症状，严重时可有睫毛乱生、脱落、倒睫等表现，日久并发结膜炎、睑缘肥厚、睑板腺功能障碍性干眼等。

睑缘炎临床上分为三种类型

鳞屑性睑缘炎

患者可出现眼部刺疼、干燥感、奇痒，睑缘充血，睫毛及睑缘表面附着上皮鳞屑，睑缘表面可有点状皮脂溢出、皮脂集于睫毛根部，形成黄色蜡样分泌物，干后结痂，鳞屑与痂皮除去后，露出充血的睑缘表面，但无溃疡及脓点，睫毛易脱落，且能复生。

溃疡性睑缘炎

睑缘皮脂腺分泌很多，干后结痂，并将睫毛粘着成束，痂皮除去后，睫毛根部可见出血性溃疡及小脓包。因病变深入皮脂腺及毛囊，毛囊被破坏，睫毛易脱落，不易再生，形成秃睫，即使再生位置也不正。病变长期拖延，可使睑缘肥厚变形。

眦角性睑缘炎

睑缘及附近皮肤显著充血糜烂，患者自觉干燥刺痒和异物感，常合并慢性结膜炎，称眦部睑缘结膜炎。

专家介绍，眼镜上反复出现的白

色点状沉积物，确实可能是鳞屑性睑缘炎造成的。其睑缘发红，睫毛根部可见灰白色上皮鳞屑，这些鳞屑状分泌物沉积在眼镜片上，就可能形成灰尘样的白点样物。

日常注意保护好眼睛

睑缘炎可能与屈光不正、视疲劳、长期佩戴隐形眼镜、营养不良和不良的眼部卫生习惯有关，另外长期使用劣质的眼部化妆品也可诱发睑缘炎。

如果发生睑缘炎，可以使用生理盐水清洁睑缘、专门的眼睑清洁湿巾、配合局部使用抗生素眼膏治疗。如果症状没有缓解，一定要及时到眼科就诊，在眼科医生指导下用药治疗。

想要保护好眼睛，在日常生活中应注意以下几点：保持眼部清洁，注意用眼卫生，应尽量减少眼部化妆品使用，避免刺激因素；饮食维持均衡，少吃辛辣温热食物，慎食肥甘油腻之品。宜多食水果和新鲜蔬菜，尤其含维生素A和维生素C丰富的食物，例如胡萝卜、猕猴桃、橙子、牛奶等；对于自身患有皮肤病的患者，应积极治疗原发病，早诊断、早处理，避免继发眼脸疾病，造成睑缘炎的发生。

一周漫话

支持单位：市委宣传部的

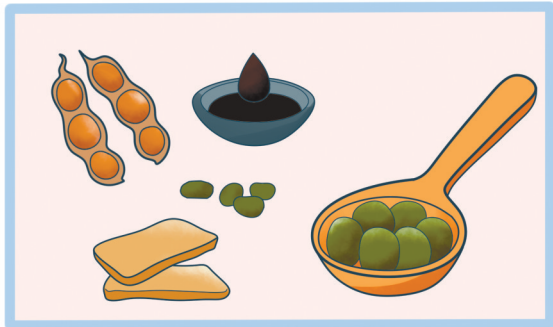
主办单位：市卫生健康委、市科协

素食人群要精心设计营养膳食

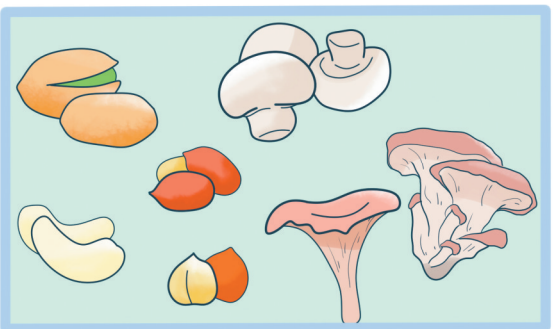


□图/溪红柿

1. 提高谷类食物摄入量并多样化。三餐有谷物，主食中一半应该为全谷物。大米、面粉、小米、玉米、高粱、杂豆等可以混合食用。



2. 合理利用大豆类食物。大豆及其制品要安排在一日三餐当中，素食人群还要注意发酵豆制品的摄入，如酱油、腐乳、豆豉、臭豆腐、豆瓣酱的食用，每日5~10克。



3. 保证坚果、菌菇和藻类食物的摄入。菌菇中有丰富的维生素与矿物质，藻类富集微量元素的能力极强，坚果中富含蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素E，要适当增加这些食物的摄入。



4. 合理选用烹调油。建议素食人群用菜籽油、大豆油烹炒食物，亚麻籽油、紫苏油和核桃油凉拌。（来源：中国疾控中心营养与健康所）

水果加热吃 这些讲究要知道

水果是我们生活中常见的食物，很多人喜欢加热水果来食用。那么，水果怎样加热吃才更健康呢？

水果加热食用在日常生活中比较常见，很多水果还被烹饪成了美食。如小吊梨汤、杏皮水、菠萝饭、木瓜鲫鱼汤等。加热后的水果果实硬度降低，质地变软，更容易咀嚼。水果加热，还可以软化其中的纤维，降低钝化酶的活性。这样一来，就更适合消化功能较弱的人群了。很多水果加热后变得更加甘甜可口，因此也受到了很多人的青睐。

不少人担心水果加热会使其营养成分流失。长时间的高温加热确实会降低水果中维生素C的含量，但其中含有的矿物质、膳食纤维及抗氧化物质损失量并不大。而像红枣、猕猴桃等维生素C含量丰富的水果，最好就不要加热吃。

我们平时熟吃的水果，如核果类的桃、李、梅子，仁果类的苹果、梨，柑橘类的橙、柑橘、柚子等。这些水果果厚实，加热后果皮颜色会变暗，呈现煮熟状，外观形状往往不会有太大变化。而果皮薄、易破的水果，如浆果类的桑葚、草莓、无花果等，加热后质地可能会呈糊状，因此它们常常被加工成美味的果酱。

我们可以采用蒸、煮、烤或微波炉加热的方式来加热水果，一般水开后蒸煮2分钟左右即可，此时的水果表层温



热适宜，果实甘甜可口，汤汁润滑丰富。新鲜水果是维生素C的良好来源，加热后的水果会损失大部分维生素C，水果切开煮熟的过程也会造成其他水溶性维生素的损失。当然如果用水果煮水或者煲汤，矿物质及部分有益健康的植物化学物可能会融入汤汁，记得吃果肉也要喝汤汁。

此外还要特别提醒的是，水果熟制的过程，一定不要添加糖，以免造成过多添加糖的摄入，不利于人体健康。（本报综合）

科学辟谣

吃酱油会长痣或者让痣再变大？

□张宇

谣言：吃酱油会长痣或者让痣再变大。

真相：痣有很多种类，日常被称为痣的表现，在医学上主要是指黑素细胞痣。它是最常见的良性皮肤肿瘤，是一类表皮、真皮内黑素细胞增多引起的皮肤表现。根据痣细胞在皮肤内的位置不同，可将其分为交界痣、混合痣和皮

内痣。其中皮内痣和混合痣表现为黑色突起于皮肤表面的丘疹，直径有大有小，位置分布各有不同，随着年龄的增加还会逐渐增大。

痣的出现主要是与先天遗传或发育缺陷等有关，此外与激素水平、紫外线照射、药物、外伤、免疫抑制等因素有关，与饮食因素无关，与酱油更是毫无关联。

想要眼睛好 少吃这些食物

□于康

甜食

很多人说，喜欢甜食是人的天性，但人的眼睛可不这么想。为什么呢？这是因为，甜食在体内代谢时会消耗大量的维生素B₁，如果身体维生素B₁含量不足，眼睛就会出现痛、胀、干、流泪等不适症状。如果是成年人，时间长了还可能增加白内障的发病风险。此外，机体代谢甜食时同时还会消耗钙、镁等营养物质，铬、钙元素过少时，眼球壁弹性降低，不能维持正常的眼压，房水会逐渐渗透到晶状体内，造成眼球渗透压增高，而这些改变都对眼睛的健康有不利影响。因此，从保护眼睛的角度来说，甜食一定不可多吃。



大蒜

大蒜是一种具有抗炎作用的调味料，日常少量摄入，眼睛还是能够“容忍”的，不过一旦大量食用，大蒜素摄入过多，会刺激眼球，产生不适，尤其是已经存在眼部疾病的人，要加以警惕。对于一般健康成人，每天吃2瓣大蒜即可，不要多吃。如果本身存在眼部疾病，尽量不吃大蒜，如果一定要吃的话，别生吃，可以加热或炒熟，这样大蒜素会被破坏掉一部分。除了大蒜之外，葱、洋葱、辣椒、芥末这类食物同样对眼睛刺激较大，存在眼部疾病的人慎吃。



酒

长期饮酒，会刺激眼部视神经，降低视神经传导功能，而且，酒精要在体内代谢时，同样会消耗B族维生素，大量饮酒会造成体内B族维生素供给不足，进而易出现干眼症、视神经炎或晶状体混浊等问题。最安全的饮酒剂量是0，为健康着想，有饮酒习惯的人应努力逐步戒酒。