

一运动就全身起红疹 小心是胆碱能性荨麻疹

□王晓艳

打球、跑步、瑜伽、游泳、跳绳……人们经常通过这些运动来强身健体。然而,有些人在运动后皮肤出现了小疹子并伴有剧烈瘙痒,甚至全身不适。这到底是怎么回事呢?其实,这是一种特殊类型的荨麻疹——胆碱能性荨麻疹。

荨麻疹是一种皮肤病,其以快速出现、快速消退的风团以及伴随性瘙痒为特征。如果患者的荨麻疹病程超过6周,则为慢性荨麻疹。胆碱能性荨麻疹即属于慢性荨麻疹,其发病率约占慢性荨麻疹的5%至7%。该疾病与热和精神紧张有明显关联,与其他类型的荨麻疹相比,胆碱能性荨麻疹病程可能更长。

胆碱能性荨麻疹的特点

胆碱能性荨麻疹大多在患者接触刺激性因素后数分钟内出现,症状持续约30分钟至2个小时,而后逐渐消失。发作时表现为皮肤出现红色的小风团,直径约为1至3毫米,周围有程度不一的红晕,这些点状风团偶尔会合并形成大风团。

胆碱能性荨麻疹可发生在身体任何部位,并且在躯干最常见。一般可能伴随瘙痒感、刺痛感、灼烧感,也可能引起身体局部发烫,少数患者还可能伴有血管性水肿、晕厥、心悸、腹痛、哮喘等症状。

运动、洗热水澡等

会刺激体温调节中枢和副交感神经系统,引起身体核心温度升高,促使胆碱能神经发生冲动,从而释放大乙酰胆碱。乙酰胆碱是人体的神经递质,有少数人会对自身释放的乙酰胆碱过敏,导致荨麻疹的发生。

哪些人会患胆碱能性荨麻疹

胆碱能性荨麻疹多见于15至30岁人群。这可能与该年龄段人群处于生长发育期免疫状态不稳定、运动量相对较大以及学习或工作紧张等有关。

如怀疑自己患胆碱能性荨麻疹,可在医生指导下跑步或骑自行车约15分钟,观察身体是否会出现出汗而出现风团;或者在42℃的热水中沐浴,最长达15分钟,同时记录体温变化,确保体温至少上升1℃后,观察是否出现风团。

荨麻疹无法完全被治愈,荨麻疹的治疗目标是充分控制症状,尽量避免病情复发,减少其对工作和生活的影响。慢性荨麻疹的治疗是一个长期的过程,其症状常常是“来也快,退也快”,但很可能再次发作。

轻型胆碱能性荨麻疹一般在停止运动或平静以后,症状即可消退。发作频繁者或每次发作较重者应及时去皮肤科诊治。



荨麻疹患者日常注意事项

荨麻疹患者在生活中应该注意以下5个方面:

饮食上,大多数荨麻疹患者不必忌口,但要避免食用可能引发自身过敏的食物,常见的会引发荨麻疹的食物有奶、鸡蛋、海鲜和坚果等。建议多喝水、多吃新鲜蔬菜和水果,少饮酒和饮料、少吃辛辣刺激的食物。

穿衣上,荨麻疹患者日常应穿着宽松舒适的全棉衣物,避免穿着毛织物、化纤物、紧身衣物。清洗衣物时可选用温和的洗涤剂。

清洁上,荨麻疹患者尽量使用温水沐浴,避免长时间使用热水沐浴;清活动作要轻柔,切勿搓洗皮肤;沐浴时减少使用碱性肥皂或浴液;尽量选择保湿性好的润肤剂。

环境上,荨麻疹患者要避免接触尘螨、宠物毛发、花粉等吸入性过敏原;居住环境温度要适宜,避免过冷过热而引发荨麻疹。

心情上,过敏患者可保持心情愉悦,这有助于缓解相关症状。

传承创新推进区域中医药发展——第十三届国际经方班暨第二十三期全国经方临床运用高级培训班在重庆举行

难病、罕见病、危重症提出新观点和新思路。

“柴胡桂枝汤充分体现了‘必先五胜,疏其血气,令其调达,而致和平’的原则。”国医大师王庆国妙用柴胡桂枝汤,深入浅出地阐述了从柴胡桂枝汤看《伤寒论》对《内经》学术思想的继承与发展。中国科学院院士全小林分享了《量效求真》,全院士考证古籍用药剂量,溯源历代医家在治疗不同种类疾病时的使用药量,就目前中国药典中规范的用药量与临床使用需求不符的情况提出了自己的建议,呼吁灵活放宽中药用药剂量,以适应当下疾病的用药环境。

会上,全国名中医王辉武教授畅

谈了“伤寒最多心病”的学术价值,广东省名中医李赛美教授分享免疫相关性糖尿病六经辨治思路与临床探讨,香港浸会大学卜兆祥教授结合临床典型案例讲授经方实践,台湾诚诚中医诊所院长李耿诚教授介绍了经方在妇科疾病患的临床应用,经方大师倪海厦传人李宗恩博士在线讨论了急重症救治病例,马来西亚中医总会谢奇教授分享了深针疗法治疗各种眼疾疑难重症实例报告……专家们倾囊相授,为海内外学员带来了满满干货和精彩的经验分享。

据悉,上世纪90年代第一期经方运用高级研修班,以邓铁涛、熊曼琪等

街的专家团队,点燃了经方学习的火把,截至目前已分别成功举办了23期,2011年,广东省中医药学会、广州中医药大学、广州中医药大学第一附属医院共同举办国际经方班至今已有一十三载,受到了国内外业内专家、教授的共同支持,致力于仲景学术研修与推广,创新跨省、跨境、跨国合作的经方推广模式,获广大学员普遍好评,成为享誉海内外的中医继续教育品牌项目。

如何有效预防和治疗宫颈癌

癌筛查工作,早期发现宫颈癌前病变或宫颈癌(二级预防)。最后,对于确诊的宫颈癌前病变或宫颈癌,要提前进行干预,以期早期治疗(三级预防)。

目前HPV疫苗有3种,二价、四价、九价疫苗,推荐接种的年龄范围为9~45岁女性,建议最佳年龄为13~15岁没有性生活的女孩,一般接种3剂。

接种HPV疫苗后仍然需要定期进行宫颈癌筛查,通过定期筛查,可以早期发现宫颈癌前病变及宫颈癌。目前我国宫颈癌筛查指南中明确指出,建议25~65岁有性生活的女性定期接受宫颈癌筛查。其中25岁以下及65岁以上的女性可以不筛查;25~29岁女性每3年进行1次细胞学检查;30~64岁女性每3年进行1次细胞学检查,或每3~5年进行1次细胞学联合HPV检查。对于农村地区女性,国家也推出了非常利好的“两癌”筛查政策,对于适龄女性(35~64岁)三年内未享受过“两癌”筛查的女性,可免费筛查宫颈癌、乳腺癌。

一旦持续感染高危型HPV,经过

与宿主细胞长时间的整合,将逐步导致宫颈病变的发生,这个过程相对来说比较漫长。很多患者会出现白带带血、性生活出血、阴道流血、下腹胀痛等症状。对于宫颈癌前病变及早期宫颈癌,通过手术几乎可100%治愈。同时,对于有生育要求的年轻女性,还可进行保留生育功能手术,如宫颈锥切术或广泛宫颈切除术。

如果忽略了宫颈癌的预防及筛查,大部分患者就诊时已经是局部晚期或中晚期宫颈癌,这个时候是不是就没救了?很多患者对此有疑问。其实不然,即使发展到中晚期宫颈癌,经过规范治疗,仍然有较高的临床治愈率。此时切记一定要到正规的妇科肿瘤专科医院就诊。对于早期宫颈癌,手术或放疗都可以达到很好的疗效。但是对于中晚期宫颈癌,手术无法彻底切除干净病灶,并且术后仍然需要补充放疗,所以此时放疗的疗效优于手术,可以避免手术加放疗的双重治疗导致的手术并发症概率增加和患者经济负担加重。

综上所述,宫颈癌是病因明确的常见妇科恶性肿瘤,是可以早期筛查、早期诊断、早期治疗的癌症之一。同时,通过HPV疫苗接种,结合宫颈癌早期筛查,可有效预防和减少宫颈癌的发生及进展。而对于早期发现的宫颈癌,经过规范诊治,可达到相当好的生存预后,即使是中晚期宫颈癌,通过规范治疗也可以显著延长患者的生存时间,控制肿瘤的进展。

(作者系重庆大学附属肿瘤医院妇科肿瘤中心副主任医师)

路怒症：马路上的隐形杀手

路怒症有哪些表现

- 开车骂人成常态。
- 驾车情绪容易失控,一点堵车或碰擦就有动手冲动。
- 喜欢故意阻挡别人进入自己车道。
- 开车时和不开车时脾气、情绪像两个人。
- 前面车辆稍慢就不停鸣喇叭或打闪灯,甚至破口大骂或威胁恐吓、故意撞车。
- 危险驾驶,包括突然刹车或加速、跟车过近。
- 喜欢在马路上和其他司机竞争,超过对方就高兴,被对方超过就懊恼。
- 看到别的司机错误或是不守规矩的动作时,尽管没妨碍自己,但厌恶的情绪仍会油然而生等。

患了路怒症怎么办

- 开车路上减压、避免坏情绪伴随的方式有很多种,各位驾驶员一旦觉得心烦气躁,不妨尝试以下做法:
- 多深呼吸几次。
- 试着与前行车辆保持一定车距。
- 开窗让新鲜空气进入车厢。
- 听比较轻松的音乐。
- 将车停在路边稍作休息。
- 有心事的时候可以先打个电话给好朋友倾诉一下,心情舒畅后再上路。
- 车上放一张全家人幸福的合照,不开心的时候看一看。
- 行车“路怒”极易引发严重后果,请广大驾驶员严格遵守交通法规,保持良好心态,切勿开“斗气车”,共同维护良好出行环境。(本报综合)



吃白果需谨慎 食用不当易中毒

近期,银杏树进入了结果期,满树的果子挂在枝头,偶尔有人把掉在地上的捡回去。

银杏树结的果叫作白果,也有人叫它鸭脚子、灵眼、佛指柑、银杏果。人们之所以会在路上捡拾白果,主要是认为白果的营养价值高。关于白果的营养价值,坊间有各种说法,比如,白果是营养丰富的高级滋补品,经常吃白果能美容抗衰老。

从营养分析来看,白果的确含有比较丰富的维生素、矿物质,以及丰富的多不饱和脂肪酸,是一种不错的食品,但对于“美容抗衰老”的说法却无科学证明。所以,总的来说,白果并没有什么神奇的功效。

从安全角度看,白果一般不适合当作干果类零食吃,而且还隐藏着巨大的风

险,一不小心就会吃出问题,所以最好不要随便食用。

白果中含有微量的氰化物,如果大量食用,有可能引发中毒。不仅如此,白果中含有的银可酚生物碱,也具有一定毒性。这些生物碱可以跟氰化物协同作用加重毒性,增加中毒的可能性。

除此之外,新鲜白果的果皮中含有大量银杏酸,有很强的致敏性。可导致皮肤红肿、瘙痒、起皮疹等症状,严重者甚至引起过敏性休克。而且,在刚接触白果的时候,是不会发生过敏的,大部分人都会有24小时到48小时的致敏期。

所以,如果不是对它的口味爱到非吃不可,就没必要因为迷信它的营养而盲目捡拾回家,如要食用,需要谨慎处理。

为了避免发生吃白果引起中毒,应注意以下三点:

- 不要生吃白果,最好充分加热至熟透。
- 白果果肉中绿色的胚毒性往往比较强,吃的时候最好除去果肉中绿色的胚。
- 食不过量,即使熟食美味,也切莫贪食过多。(本报综合)

3类人食用板栗有好处



□于康

又到了吃板栗的季节,板栗不仅味道好,在营养上也有自己的特色。

板栗属于坚果类,但它的热量相比一般坚果低。它不像其他坚果那样富含油脂,熟板栗的脂肪含量仅为1.5%左右,总热量比其他坚果少一半以上。100克去壳熟板栗的热量是214千卡,而100克干核桃热量是646千卡,100克炒杏仁热量是618千卡,都比板栗要高得多。

虽然板栗热量比一般的坚果低,但还是比米饭要高。从热量上来说,100克去壳熟板栗(10个左右)的热量约是100克熟米饭的2倍,所以,如果板栗吃多了,一定要适当减少主食的摄入量。

从适用人群上说,板栗尤其适合以下3类人群。

免疫力低的人。一般蔬菜水果中富含维生素C,坚果中维生素C含量很少,而板栗是个例外。数据显示,北京的板栗(熟)维生素C含量是36毫克/100克,不仅高于一般的坚果、粮食,甚至比很多蔬菜水果比如柠檬、西红柿都

要高。

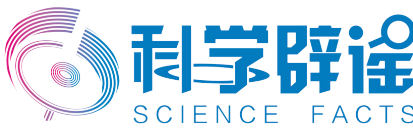
维生素C堪称免疫的“防御大臣”,如果长期缺乏维生素C会造成黏膜系统被破坏,同时还会让我们体内免疫系统的重要细胞——吞噬细胞的功能受到影响。此外,维生素C还有抗氧化、保护心血管,协助铁、钙的吸收,以及调节胆固醇等作用。

经常“烂嘴角”的人。板栗含有很多对口腔黏膜有好处的维生素,比如维生素B₂。维生素B₂,又称核黄素,核黄素广泛参与体内的代谢过程,对维持正常的物质和能量代谢有重要作用。缺乏维生素B₂经常会出现老百姓常说的“烂嘴角”,老一辈人说是上火了,其实这是缺乏核黄素的常见表现。

100克鲜板栗含0.17克维生素B₂,是同等重量面条的3倍,米饭的5倍。所以有口腔溃疡或者经常“烂嘴角”的人,常吃点板栗对身体有好处。

血压高的人。熟板栗的钾含量非常高,达468毫克/100克,比香蕉(256毫克/100克)要高很多。而补充充足的钾对于预防中风和平稳血压都有帮助(肾功能异常或正在服用影响钾离子排出的药物的患者,饮食遵医嘱,以免出现高钾血症)。

在食用量上,对于糖炒板栗,一般人一次吃三四个即可,每天最多不要超过10个。老人、小孩等消化功能弱的人群,要酌情减量。



头发长会吸收人体很多营养?

谣言:头发长会吸收人体很多营养。

真相:不会。

头发主要由毛囊、毛根和毛干等部分组成。一般所说的“头发”是指头发露出头皮的部分,也就是毛干,其主要成分是角质蛋白,由已经死亡的角质细胞组成,

不含神经和血管。死亡的角质细胞没有新陈代谢,不会消耗人体的营养。

唯一需要营养的是头发的毛囊,毛囊每分每秒都在代谢,无论头发长短,健康的毛囊都会按时按量地长出头发,并不会因为头发长而多吸收人体营养。再者,毛囊所吸收的营养占人体营养的比例很小,可以忽略不计,不会影响人体营养。

(来源:科学辟谣平台)