

康复课堂

蚊叮虫咬起疙瘩
这样处理好得快

天气炎热，蚊虫乱舞。一不小心被蚊虫叮上几口，皮肤上就可能出现红色的疙瘩。这“红疙瘩”不仅瘙痒明显，甚至还有轻度灼刺痛感。但是，有些人的皮疹会越来越多，甚至出现水疱、大疱，皮疹消退后还会留下褐色的色素沉着，很长时间才会消退，影响美观。

这些被蚊虫叮咬后出现的“红疙瘩”，学名叫丘疹性荨麻疹，又叫虫咬皮炎，在昆虫活动季节多见，是皮肤科门诊常见的过敏性皮炎。蚊虫叮咬后的皮疹有一定的特征，一般是红色的，摸上去硬硬的，散在分布，且大小比较一致。因为不同人的免疫反应有差异，所以呈现的皮疹表现也有一定的差异。皮疹消退后的反应也因人而异，有人消退后不留痕迹，有人可能出现较多的色素沉着。多数情况下，这些皮疹会诱发明显的瘙痒，但也有一小部分人没有明显瘙痒感。

丘疹性荨麻疹的治疗目的是减轻瘙痒感，控制皮肤炎症，缩短皮疹持续时间，控制系统性过敏反应等，若有伴发感染，也需进行治疗。对于普通的叮咬，常用的口服药物是抗组胺药对症止痒，缓解过敏反应。外用药物则以激素类药膏为主，可以减轻局部炎症反应，促进皮疹消退。

此外，炉甘石洗剂、重楼解毒酊也可以对症止痒，缓解搔抓。外用抗生素类药膏可以防止被抓破的皮肤继发感染。

当然，不是出现了丘疹性荨麻疹，就要把上面提到的药物用一遍。对于少量的局部皮疹，外用药对症止痒即可；对于比较泛发、越起越多的皮疹，可以加上口服药物；如果患者口服药后仍然没有缓解，皮疹还在增多，那就需要到医院就诊了。

有些皮疹实在太痒了，我们不知不觉就会搔抓，加上疹子有一定的水肿，常会出现疹子被抓破的情况。皮肤破溃有可能出现继发的皮肤感染，所以一旦皮肤被抓破就要局部使用抗生素药膏，同时保持创面干燥透气。

丘疹性荨麻疹可以自行消退，自然病程在两周左右。少部分患者因为处理不当或个人体质问题，病变可能转为慢性，病程迁延。如果皮肤被抓破，有产生色素沉着的风险。若皮疹消退后，仍然有色素沉着，消退的时间可能就比较长了。

有朋友要问了，如果在户外没带任何药物，被蚊虫叮咬了痒得难受，怎么办？宁愿局部掐一掐，也不要抓挠。另外，可以通过局部降温和冷敷缓解瘙痒。 据健康中国微信号

警惕网购“神器”陷阱

脊柱矫正器引发副作用

随着社会对健康体态的日益重视，不少人开始为脊柱健康和优美体态感到焦虑。市场上，各种标榜能快速矫正姿势的“神器”层出不穷，如十字棍、开背矫正带、矫正侧弯的矫正器、支具等，都被称为“矫正神器，效果显著”等，很能打动人心，有些人已先行一步，购买并佩戴良久，虽然纠正了部分姿势问题，但也引发了一些副作用。然而，这些所谓的“神器”真的有效吗？近日，中山大学附属第一医院东院康复医学科就接诊了一起因长时间佩戴脊柱矫正器引发副作用的案例，敲响了警钟。

近日，小瑜因颈肩部疼痛不适而来到中山大学附属第一医院东院康复医学科求医。据她描述，一年前在某机构筛查出脊柱侧弯后，她心急如焚，立即从网上购置了一套脊柱矫正器。然而，长时间佩戴后，她不仅没有感受到矫正效果，反而出现了颈肩部疼痛，自觉容易累，直不起脖子，撑不住头，不愿意运动，因为稍微动多一下就气喘吁吁，严重影响了她的工作和生活。

小瑜的脊柱正位片可见侧弯角度非常小，甚至达不到诊断标准，而侧位片则发现其胸椎扁平，颈椎曲度变直。当她双腿伸直时弯腰，也发现她腰背部平直如钢板，毫无曲度可言。经过评估，医生认为小瑜可能是长时间佩戴支具，引发了副作用。

中山大学附属第一医院东院康复

医学科治疗部负责人韩秀兰副主任治疗师分析，长时间佩戴矫正器可能会导致脊柱活动度下降、肌肉萎缩、肌力下降等一系列问题。此外，由于矫正器是静态的被动姿势矫正，而人体活动往往需要在动态中完成，长期佩戴者在脱掉矫正器后，可能会因肌肉无力、肌肉僵硬、肌肉不平衡等问题，再次导致姿势不良，甚至情况更为严重。

韩秀兰建议，对于姿势不良的人群，不能寄希望于穿上矫正器就一劳永逸，而应该由专业人员进行评估确认是否适合佩戴矫正器，在专业人员指导下选择专业、有效、副作用小的矫正器，部分患者需要量身定做矫正器，比如对于脊柱侧弯患者，矫正支具适合于年龄>10岁的患者；侧弯 Cobb 角 20° ~45° 并且在此之前未进行任何治疗者；女性还需要为月经未至或月经已至但不满1年的女性患者。

“很多人一听‘脊柱侧弯’就大惊失色，其实真正需要佩戴矫正器或达到手术标准的只有5%左右，绝大多数是由于缺乏运动、长时间保持不良姿势引起的，可以通过运动锻炼恢复。”韩秀兰建议，对于姿势不良引起的脊柱侧弯人群，还需要加强体育锻炼，改善脊柱的活动度和曲度，提升脊旁肌肉的力量和耐力，改善脊柱两侧和身体前后的肌肉力量平衡和柔韧性，改善心肺功能等，以达到真正的健康体态。

据羊城晚报

微波炉没有想象中那么干净



近日的一项研究显示，微波炉并非“纯净的原始之地”。科学家们经过研究发现，一些“极端微生物”也能在微波炉中栖息。“极端微生物”是指能在灼热的热液喷口、零度以下的极地等极端恶劣环境中，仍能顽强生存甚至茁壮成长的微生物。

在研究中，科学家们通过擦拭30台微波炉采集样本。这些微波炉包括家庭微波炉、办公室公用的微波炉、实验室加热标本和化学溶液的微波炉。科学家们把这些样本放在培养皿里，并仔细观察，找出了其中不同种类的微生物。

研究人员发现，有101种菌株在培养皿中生长。其中有芽孢杆菌属、微球菌属和葡萄球菌属，它们通常出现在人类皮肤和人们经常接触的物体表面。

这项研究证明了人们存在的一个

认识误区，即微波辐射会加热并完全杀死食源性致病菌。之前的一些研究已经发现，洗碗机和咖啡机等厨房电器中存在不同的微生物群落，而这是首次研究发现微波炉也有自己的微生物群。

在家用微波炉样本的一些培养皿中出现了食源性致病菌，如克雷伯氏菌属和短波单胞菌属细菌，这些细菌都可能通过食物导致人们生病。其中，有国内外病例报告表明，短波单胞菌属细菌能够引起肺部感染、败血症、心内膜炎、关节炎感染等。

研究人员认为，在微波炉里发现的这些特别的极端微生物菌株，可能是在微波炉反复辐射中存活并进化“选择”出来的。研究人员建议，人们应经常清洁厨房微波炉，就像擦洗厨房表面以消除潜在细菌一样。

据科学中国

日常生活

高温天气食欲不振
饮食指南助你健康

连日来的高温天气，走在路上人似乎都快化了，感觉生活在一个巨大的“蒸笼”里，这其实是我们进入了高温环境。

不少人生活在“蒸笼”里逐渐感到食欲不振，还安慰自己这是一个减肥的好时机。其实不是这样的！这其实是因为你的肠胃应激了。高温环境会使循环系统处于高应激状态，也会使胃肠蠕动功能减弱、消化腺分泌功能减退、食欲下降。南通市第一人民医院为大家准备了一份高温饮食指南。

首先，多吃蔬菜和水果。建议每日蔬菜摄入量不少于500g，水果不少于400g。尽量选择富含钾、维生素C与B族维生素的蔬果种类，如鲜枣、猕猴桃、草莓等。

其次，增加优质蛋白质摄入。建议每日奶类摄入不低于300g；大豆及其制品不低于50g，此类食品还可有效预防出汗后的低钙血症。蛋白质供给量建议为12%~15%，其中优质蛋白质占膳食总蛋白质的50%为宜。

最后，不要忘了，补充钠盐。建议在每天正常补水的基础上再喝1000mL~1500mL以上的温水，可以有效预防脱水。高温作业时，因短期内丢失大量的钠盐，为预防中暑发生，应在一般人群平衡膳食的基础上合理补充钠盐。

高温环境影响的不仅是人体，对食物也提出了更高的要求。高温环境下易发生细菌性食物中毒，应尤其注意食品安全问题。

隐患一，饮料中可能含有糖分过高的问题，导致热量、糖分的超标摄入，可能引起肥胖、糖尿病等健康问题。隐患二，小龙虾可能存在重金属超标的现象，因为小龙虾生活环境容易受到污染；过量食用小龙虾也会增加患横纹肌溶解症的风险。隐患三，烧烤类食品在烤制的过程中易产生致癌物质；经常吃烧烤可能引起慢性代谢性疾病：高脂血症、脂肪肝、肥胖、冠心病等。

那么，如何保证高温环境下的饮食安全呢？

首先，注意食品的保质期，食用新鲜的、符合卫生标准的食品。其次，清洁烹饪食材时，要注意保持厨房和餐具的清洁卫生，避免使用过多油煎、油炸等高油脂食物，以免产生有害物质。最后，不要忘记个人卫生，处理食物时先做好手部卫生，修剪指甲，聚餐时使用公筷，避免口腔细菌的交叉传播。

益轩 朱颖亮