

指甲是健康“晴雨表”

有斑点、变厚、变小都预示着疾病

经常听人说,指甲“月牙”的大小预示着健康状况,月牙越大越健康。其实,如果你仔细观察指甲,就会发现除了“月牙”,还有很多特征,比如,有的人有斑点,还有的人指甲很厚或突然变小……可以说,指甲确实一定程度上能反映我们的健康状况。

指甲是人体最大的皮肤附属器,由甲母质、甲床、甲板和甲廓等部分组成。我们能看到的指甲部分,学名叫甲板,厚度0.5毫米—0.75毫米,指甲根部呈半月形粉白色区域为甲半月,俗称“月牙”。

指甲每3个月大约生长1厘米,脚趾甲速度较慢,大约9个月生长1厘米。值得注意的是,疾病、营养状况、环境和生活习惯的改变,均可影响指甲的形状和生长速度。如果指甲在短时间内发生明显变化,就要当心了。

“月牙”实际上是新长出的角蛋白细胞,其生长速度较快,会推动死亡的角蛋白细胞向前移动,就形成了透明的角质,在甲下皮的映衬下,就形成了我们肉眼看到的粉粉的指甲。

民间常常讲“月牙”的有无及大小反映健康状况,其实不然。“月牙”的大小和手指使用频率及强度相关,大拇指“月牙”最大,小指和无名指“月牙”最小,甚至没有。虽然不能单靠“月牙”判断健康状况,但是指甲形状和生长速度却是反映健康的“镜子”,比如以下几种:

指甲上出现斑点

部分正常人除了甲半月外出现指甲上的白色斑点,可能是轻微的外伤导致。如出现不明原因的不规则的斑点或斑片,或者表现出异常的颜色,最常见的原因是真菌感染;甲板比较多斑片状白色斑,可能是生了白色浅表型的甲癣。

当“月牙”受到真菌感染时,会表现为甲半月和夹根部增厚、粗糙、白斑,为近端甲下型甲癣。最常见的为远端侧位甲下型,先出现指甲尖端处白斑后逐渐扩大。此外,尚有甲板内型、全甲毁损型,只是真菌累及部位及程度不同。外用抗真菌药物治疗有效,必要时需辅助全身的抗真菌药物,一定要在皮肤科医生的指导下用药,自己要注意保持手脚干爽、清洁,遵医嘱按时用药。

指甲周围出现倒刺

我们偶尔会发现自己指甲周围的皮肤出现倒刺,我们称之为“逆刺”。实际上是由于角质层过度干燥、分离,多为近期用手过度或不当所致,如近期有劳动、洗衣、运动等。不要撕咬倒刺,会增加皮肤撕裂、感染的风险,可以用干净的指甲刀整齐地处理掉倒刺。最关键的是保湿,减少不必要洗手,避免过度的物理、化学刺激。

指甲变厚

厚甲症表现为甲板明显肥厚、变硬变脆、易折。先天性厚甲症为常染色体遗传病,为角蛋白编码基因突变,目前仍无有效治疗方法。后天性厚甲症是由慢性甲病、甲外伤或老年性的一种病变,常见的是真菌感染或不良刺激(如长期鞋子不合适),要注意的是某些皮肤病,如银屑病、毛发红糠疹、毛囊角化病等也可伴发厚甲。后天性厚甲症主要是治疗原发病或解除原有刺激,同时,涂用维A酸乳膏或者角质溶解剂有助于缓解。

指甲变小

甲萎缩表现为甲板变小变薄,也是分为先天性和后天性。先天性甲萎缩无有效治疗方法。后天性甲萎缩主要是由于甲基质不可逆损伤导致,如外伤、烧伤、瘢痕引起,其他如马蜂、梅毒、毛囊角化病、甲亢、风湿病等。

指甲营养不良常累及所有指(趾)甲,甲表面粗糙、无光泽,常有细小纵嵴,外观如砂纸样,继而变薄、易碎,甚至指甲脱落。除去先天性甲形成不全外,常见的病因如银屑病、扁平苔藓、梅毒、毛囊角化病,罕见的如系统性硬皮病、早老病等。此外,全身性疾病如营养缺乏、甲状腺功能低下、中毒等,局部因素如外伤、冻疮、烧伤等。目前,尚无特异治疗方法,除外治疗原发病以外,合理作息、均衡饮食、补充充足的维生素及矿物质格外重要。

据《健康时报》

两个11岁男孩,一个住进ICU,一个重度肝硬化 孩子吃得胖 健康隐患多



今年11岁的轩轩(化名),身高1.4米,体重55公斤。

前段时间,吃晚饭时,轩轩吃了3碗饭及很多的菜、肉,直吃到实在吃不下去了,然而,吃完饭没多久,轩轩就开始肚子痛,越来越厉害,还出现了恶心、呕吐的症状。来到医院检查时,医生发现轩轩的血淀粉酶、脂肪酶等指标超过正常3倍以上,肌酐也大大超过正常数值。

据接诊医生介绍,轩轩诊断为急性重症胰腺炎,并且已经出现急性肾损伤、呼吸衰竭等并发症。同时,检查结果显示,轩轩为重度脂肪肝。超重或者肥胖的人群,发生重症胰腺炎的概率是正常体重人群的好几倍,肥胖或者超重急性胰腺炎患者的死亡率也会升高很多。

同样是因饮食无节制,另一名11岁男孩则被检查出重度肝硬化。

近日,深圳市第三人民医院收治了一名年仅11岁的肝硬化患者。据家长介绍,孩子从小胃口好,一顿能吃两三碗白米饭,爱吃红烧肉等荤菜,也喜欢吃重油、重盐的食物,每一顿都要吃到撑才罢休。结果,孩子越吃越胖。

孩子小时候吃得胖 会带来更大的危害

肥胖是各种慢性病的发病动机,这点无论大人、小孩都一样。小时候吃得胖,可能为将来带来更多危害。

血管硬得早 一项研究显示,肥胖青少年的动脉血管,在10多岁时就已经开始变得僵硬。该研究长期追踪3423名儿童的肥胖趋势,在受试者17岁时,研究人员评估了他们动脉血管的僵硬程度。在调整性别、血压、血脂、体重等变量后,发现体脂总量与动脉僵硬呈正相关;进一步分析肥胖趋势变化,研究人员还发现,持续体脂过高的人群动脉更为僵硬。动脉僵硬度高是动脉粥样硬化一个明显的信号,会增加心肌梗、中风发生率和心血管疾病死亡率。

导致性早熟 专家指出,超重和肥胖是诱发儿童性早熟的重要原因。性早熟的一大危害是孩子提前终止长个,结果导致成年身高较矮。如果不及治疗,就会给孩子的心理发育、升学、就业和婚姻等带来很多不良影响。

儿童脂肪肝 儿童脂肪肝患者越来越多,且发病年龄越来越小,尤其肥胖的儿童更易患脂肪肝。首都儿科研究所流行病研究室对1500名北京市中小学生的调查显示,肥胖儿童中脂肪肝的检出率达10.2%,是正常体重儿童的51倍,严重肥胖儿童中的检出率则高达40%以上。

影响性功能 体重严重超常的7岁至12岁儿童,因正处在青春启动期的初期,身体的脂肪堆积,会导致自身内分泌失调,脑垂体脂肪化,并直接引起生殖系统的发育迟缓。肥胖男孩的发病率为90%以

上,女孩为50%以上。这样的男孩成年后,容易生殖器微小,性欲低下,甚至产生性功能障碍,还会逐渐女性化;女孩则会性发育不良,月经失调,严重者还会导致终生不孕。

糖尿病风险高 儿童肥胖相关的健康危险还可持续至成年期。成年后,肥胖儿童患高血压的风险是正常体重儿童的4倍—5倍;肥胖儿童发生糖尿病的风险是正常体重儿童的2.7倍;与体重持续正常人群相比,儿童期至成年期持续肥胖的人群发生糖尿病的风险为4.3倍;发生代谢综合征的风险高达9.5倍。

心理问题突出 除了对身体健康的伤害外,超重儿童心理健康问题同样不容忽视。在孩子成长期间承担额外心理压力、遭受他人恶意中伤的情况也十分普遍,成为超重儿童成长中建立自信心、肯定自身价值的阻碍。据调查,有近1/2肥胖儿童因在集体中受到歧视、伙伴关系不良、自我感觉差而不愿在集体活动中表现自己;70%以上的肥胖儿童因身材被同伴起外号或担心穿不上漂亮衣服,存在明显的自卑感和孤独感。

合理膳食和科学运动

保持健康体重的关键是“合理膳食”和“科学运动”。2018年,国家卫健委发布的《中国青少年健康教育核心信息及释义》给出了非常具体的建议:

- 1.保证一日三餐,定时定量,进餐速度不宜过快。
- 2.每天吃早餐,保证三餐营养充足、均衡,量适宜。
- 3.食物多样,争取做到餐餐有谷类、顿顿有蔬菜、天天吃水果,适量摄入鱼、禽、肉、蛋。
- 4.保证每天摄入300克奶或奶制品,常吃豆制品。
- 5.合理选择零食,在两餐之间可选择适量水果、坚果或酸奶等食物作为零食。
- 6.不偏食、节食、不暴饮暴食。
- 7.少吃油炸食品和高脂肪食物。
- 8.饮食要清淡,少吃腌制和熏制食品。
- 9.足量饮水,首选白开水,少喝或不喝含糖饮料。
- 10.运动方式要多样化,应包括适当的有氧运动、抗阻运动、柔韧性训练等。
- 11.每天累计至少1小时中等强度及以上的运动(以运动过程中呼吸急促、心率加快、感觉不能轻松讲话为度)。

据《健康时报》

疫情期间的消毒

酒精浓度并非越高越好

疫情期间,许多人用酒精消毒,有的人认为,酒精的浓度越高,消毒效果会越好,真的是这样吗?

武汉大学医学部病毒研究所教授杨占秋表示,并非酒精浓度越高,消毒效果就越好。高浓

度的酒精会让病毒表面的蛋白质迅速凝固,但因速度过快,会导致酒精无法继续向内渗透,对某些病毒来说,它的内部仍然是“活的”,因此,效果并不佳。当酒精浓度低于75%,因渗透性降低,也影响杀死病毒的能力。

75%的酒精与病毒感染细胞的渗透压相近,可以在病毒表面蛋白未变性前,逐渐不断地向内部渗入,使病毒所有蛋白脱水、变性凝固,最终会杀死病毒,特别是冠状病毒。

宗合