

皮肤瘙痒,竟暗藏肿瘤!

这些可能是疾病信号,千万别不当回事

冬季气候干燥,皮肤瘙痒很常见。但如果皮肤瘙痒长期得不到缓解,就要注意了,小心酿成悲剧。

不久前,江苏泰州的黄奶奶经常觉得身上瘙痒难忍,竟然持续了几个月。去医院检查发现,这种皮肤瘙痒,竟是由肿瘤引起的!

黄奶奶是由于胰腺肿瘤导致黄疸,而黄疸刺激皮肤,从而导致经久不愈的瘙痒,遗憾的是,已经失去了最佳治疗时机……

黄疸为什么会引起皮肤痒?

瘙痒这种每个人都经历过的感觉,其实有着非常复杂的神经生理过程。

黄奶奶就是由于胰腺肿瘤导致胆道阻塞,胆囊中的胆汁酸盐无法顺利排入肠道,逆入入血,毛细血管中这种胆汁酸盐会使皮肤显现黄色,也就是黄疸。

黄疸不仅会改变肤色,还会刺激皮肤中的C型纤维末梢,再传导到神经中枢,直达躯体的感觉皮层,继而产生皮肤瘙痒。

还有哪些病会引起瘙痒?

一般情况下,皮肤的瘙痒都是由于皮肤本身的原因导致的。

但如果长期得不到缓解,则需要引起警惕,因为除了黄疸外,还有很多疾

病的发生都会伴有皮肤瘙痒。

尿毒症——全身痒

全身或胸背头部瘙痒是尿毒症最常见的临床表现之一,轻者间断发作,每次持续若干分钟后缓解,而重者可以长时间发作,夜间往往症状最重,严重影响日常生活。

糖尿病——腋下或腹股沟痒

糖尿病病人很多明显会出现腋下和大腿根痒,尤其是如果比较肥胖,腋窝、腹股沟和大腿根儿等部位会比较容易出汗,且不易蒸发,特别容易发生感染,细菌和真菌特别容易在这些部位繁殖,所以局部会引起皮肤瘙痒。

甲亢——四肢痒

四肢痒和一种免疫系统疾病——甲亢有关,它表现为胳膊和小腿一阵一阵地刺痒,这种刺痒可轻可重。

甲状腺素是调节人体新陈代谢和体温的激素,甲状腺分泌过量时,新陈代谢会异常活跃,很多器官都会出现功能异常,其中就包括免疫系统。

这种异常会使原本储存在皮肤细胞内的组胺从细胞里释放出来,当组胺释放到真皮当中时,就会激活真皮中感受瘙痒的神经末梢,传到大脑中,就会觉得皮肤特别痒。

甲减——小腿痒

甲减属于甲状腺功能异常中的甲状腺功能低下,甲状腺分泌得少,新陈代谢就变得缓慢,所以甲减引起的瘙痒,本质上是皮肤异常干燥引起的瘙痒。

甲减引起的瘙痒多发生在小腿前部,因为胫骨前面皮肤的皮脂腺和汗腺分布最少,最不容易出油、出汗,所以此处的皮肤对干燥特别地敏感。小腿瘙痒的甲减患者会出现肤色苍白、皮肤温度低、干燥、容易疲倦的症状。此外,甲减患者还会有小腿肿的感觉。

恶性肿瘤——不同程度的瘙痒

国外有医学文献表明,痒与内脏恶性肿瘤关系密切。数据显示,有16%—30%患恶性淋巴瘤的老年人,25%的生殖器官恶性肿瘤病人,25%—60%患癌症的老年女性,50%的直肠恶性肿瘤患者,会出现不同程度的皮肤瘙痒。

这些症状需要警惕

引起瘙痒的因素非常多,而癌症所导致的痒,与一般的痒是有区别的,其特点是:

1. 突然发生的顽固性瘙痒;
2. 皮肤本身没有皮疹之类的异常;
3. 与气候环境变化无关,止痒药物一般无效。

此外,局限性瘙痒有时会提示邻近部位出现了肿瘤,如外阴部瘙痒常见于宫颈癌,肛周瘙痒提示肠癌,鼻孔壁瘙痒可能有脑瘤。但瘙痒严重程度及持续时间与肿瘤无关。

因此,对于皮肤原因不明的持久性瘙痒,在排除了常见瘙痒情况,应尽早到医院检查,以免耽误病情。



喝果汁有益健康?

痛风是一种很常见的关节疾病,常识中以为痛风主要是因为肉、鱼、海鲜等吃多了,其实远没有那么简单!

近几年,痛风不仅有年轻化的趋势,而且很多引起痛风的食物你肯定万万没想到,比如果汁……

平日日复一日拿果汁当水喝,把自己喝出了痛风……果汁不是对身体有益吗,怎么会引起痛风呢?

尿酸与痛风

痛风是由血液中尿酸含量过高引起的。

尿酸溶解性不好,因此如果血液中尿酸含量高且没有及时通过肾脏排出,就很容易在血液中沉淀,在关节表面形成不规则结构,从而损伤关节光滑性,引发痛风。

因此,降低尿酸自然就被看作痛风预防和治疗的基本策略。尿酸是由嘌呤分解代谢而成,因此高嘌呤食物的摄入、嘌呤的分解加速是痛风发生的主要原因。

尿酸主要通过尿液排出,如果这一过程受阻就会进一步加重痛风。因此,海鲜和肉类等富含嘌呤的食物、抑制尿酸排泄的酒精等都是生活中引起痛风的常见因素,应尽力避免。

果汁与痛风

相较于碳酸类、奶类、茶类和咖啡等其他软饮料,果汁最大特点是含糖量高(以葡萄糖和果糖为主),一个是因为水果本身含糖量就高,另外果汁加工的时候往往还会额外加一些糖。

很多人都以果汁风味佳、营养足而作为首选饮料,但却不知道果汁喝多了会提高痛风的风险!《英国医学杂志》发表的一项研究表明,平均每天喝两杯及以上果汁的男性,痛风风险较喝一杯不到果汁男性增加近1倍,果汁的危害丝毫不低于公认的酒精。

果汁为啥会加重痛风?

果汁中的两大糖是葡萄糖和果糖。

首先谈一下葡萄糖的危害。葡萄糖一方面可加速尿酸生成,另一方面还可通过损伤肾功能而减少尿酸排泄,双重效应导致尿酸积累而加重痛风。

其次,就像糖尿病人要限制糖摄入,并非完全禁糖一样,只要适当控制果汁消费即可。

最后,果汁加重痛风发生的罪魁祸首是糖,因此为了达到既摄取果汁营养,又避免承担痛风的风险,可采用选择低果糖果汁。

不仅是果汁,什么东西吃多了都不好。所以只要适量,嘌呤、尿酸也不是洪水猛兽,可被分解或排出体外的。



膝关节置换 几招做好术前术后康复

随着人们对生活质量追求的提高,越来越多老年关节疾病患者选择膝关节置换。虽然膝关节置换手术非常重要,但术前术后的康复同样也很关键,康复的质量直接影响到患者术后膝关节的功能恢复。

专家为患者推荐了几招练习体式,有助术前准备和术后康复。

术前准备: 股四头肌收缩训练

术前开始进行股四头肌收缩训练可为术后进行训练打下良好基础。通

常患者特别是年纪较大的患者对肌肉的控制相对较差,有效的术前股四头肌收缩训练可以让患者更好地找到发力的感觉以及技巧所在。

具体方法:患者躺在床上,反复进行双下肢大腿肌肉收缩5秒钟,再放松2秒钟的活动。每天收缩、放松次数共6组,每组50次,共300次。肌肉收缩差的患者可在大腿下方压一小枕头用力下压枕头,可诱发股四头肌及腓绳肌的收缩。

术后6周康复锻炼攻略:

第1天:刘刚介绍,手术后当天可在小腿下垫一个枕头,然后适当做踝关节屈伸活动。

第2天:可在医生指导下做股四头肌静力收缩、脚跟滑动练习、踝泵运动、直腿抬高、压腿练习等锻炼。
股四头肌静力收缩:腿部没有活动幅度,大腿前面的肌肉(股四头肌)用力收缩。
脚跟滑动练习:足跟贴床,然后慢慢屈膝,尽量弯曲至最大角度。踝泵运动就是通过踝关节的运动,像泵一样促进下肢血液循环和淋巴回流,踝泵运动分为屈伸和绕环两组动作。病人躺或坐在床上,下肢伸展,大腿放松,缓缓勾起脚尖,尽力使脚尖朝自己,至最大限度时保持10秒钟,然后脚尖缓缓下压,至最大限度时保持10秒钟,然后放松,这样一组动作完成。稍休息后可再次进行下一组动作。

直腿抬高练习:双下肢伸直仰卧,患者膝关节伸直,缓慢将下肢抬高至45度,坚持抬高状态3~5秒,然后慢慢放下来,如此反复练习至股四头肌酸胀感觉,循序渐进,慢慢将抬腿练习量加大。

第3~10天:患者应该在无痛状态下进行被动活动练习,此时要求膝关节能够完全伸直,屈膝能够达到90度。如锻炼困难可以用CPM机辅助练习。同时可以根据患者实际的体质情况,用助步器下地站立,进而逐渐进行行走锻炼。

第11~14天:适时拆线,但需要继续进行助步器行走锻炼,同时还要适当做屈膝下蹲锻炼,膝关节屈曲超过90度。

第3~6周:患者应继续进行主动直腿抬高锻炼,以巩固效果。此时可换用拐杖来练习行走,训练平衡能力,进一步改善关节活动范围。术后可冰敷,禁止热敷。术后禁止激烈的运动,急停类的运动和深蹲的动作都是禁止的,还有爬山、蹲位旋转应尽量避免。

