

皮肤病与免疫力有什么直接关系?

皮肤病专家解疑释惑

皮肤病是严重影响皮肤健康的常见病、多发病之一,是皮肤(包括毛发和甲)受到内外因素的影响后,其形态、结构和功能均发生变化,产生病理过程,并相应的产生各种临床先后表现。皮肤病的发病率很高,多比较轻,常不影响健康,但少数较重,甚至可以危及生命。

据卫东友谊皮肤专科门诊部负责人贾世钢介绍,研究发现,免疫系统会对生存在人体皮肤表面的细菌起到支配作用,并降低人们患皮肤病的风险。免疫力低下的人群,皮肤很容易出现湿疹、长痘痘、皮肤溃烂等问题。原因是,免疫力低下会导致特定皮肤区域的微生物多样性失衡,并使皮肤容易出现身体健康者所没有的细菌和真菌。免疫系统支配着生存在人体皮肤表面的细菌,一旦免疫力低

下,皮肤就容易生病。

免疫力低下皮肤会出现什么问题呢?

总长痘痘:如果皮肤总是出油,而且特别容易长痘痘的话,有些时候可能是免疫力低下导致的。这是因为免疫力低下会导致特定皮肤区域的微生物多样性失衡,影响皮肤表层微生物环境,进而会造成长痘不断。

容易长斑:一般情况下,皮肤是有能力维持生态平衡的,不同菌群之间存在共生或拮抗作用。但在免疫力低下后,皮肤微生物失衡就容易出现黄褐斑,而这也是很多人长黄褐斑的一个重要原因。

皮肤溃烂:免疫功能异常,影响皮肤区域微生物的生态平衡,皮肤受损后导致伤口迟迟不愈,进而容易引起皮肤溃烂。比如,坏疽性

脓皮病就与免疫异常有关,这是一种皮肤复发性破坏性溃疡。

皮肤湿疹:湿疹的发生与环境的潮湿以及免疫力低下是有关系的。

患有湿疹的人平时需要禁食酒类及易过敏、辛辣刺激性食物,避免过度疲劳和精神过度紧张,注意皮肤卫生。

什么情况会导致皮肤免疫力低下呢?

过度疲劳:熬夜,睡眠不足令体能过度透支,影响到内分泌系统和整个免疫系统,长期如此,免疫力就会跟着下降。

压力太大:负面情绪会影响到植物性神经,从而影响免疫系统,引起更严重的疾病。

饮食不当:挑食严重、过分节食、三餐时间不规律等,会影响到

人体整个免疫系统的营养供给。

缺乏运动:现代人忙于工作,造成运动量不足,令体力跟不上去,从而引起免疫力下降。

过度保护:任何事情过头了就容易出问题了,过度保护身体,一旦外界的条件没那么好的时候就生病了。比如,夏天长久待在空调房不出门,吹多了空调也会造成身体不适。

年龄增加:随着年龄的增长,身体老化是正常现象,免疫力也会随之下降。

如何增加皮肤免疫力?

改善睡眠、均衡饮食、常做运动,这些是最基本的增强免疫力的方法,每年适当服用一两个月的免疫调节产品,主动调节机体的免疫平衡,也是科学、可行的一种方法。★ (牛璞璞)

专家提醒: 冬季水痘高发, 家长要做好孩子基础防护

新华社南京12月9日电(记者 陈席元)冬季是水痘高发期,专家提醒,水痘可以经呼吸道传播,家长要注意让孩子勤洗手、多喝水,防止感冒,不在封闭拥挤的空间久留,如果家里有水痘患者,要注意隔离。

南京市儿童医院感染性疾病科副主任医师田野告诉记者,9月以来,前来就诊的水痘患儿就有所增加,但不少家长对水痘还存在认识上的误区,比如,认为水痘只有碰到才会传染等。

专家表示,水痘是由水痘-带状疱疹病毒初次感染引起的急性传染病。除了通过直接接触传染外,也可通过呼吸道传播,患者咳嗽、打喷嚏都可能传播病毒。

针对“孩子得过水痘就不会再得”的认识误区,田野告诉记者,水痘抗体通常会维持较长时间,虽然再次感染的可能性很小,但如果自身免疫力下降,仍然有复发的可能。接种疫苗可预防90%的水痘,世界卫生组织建议给孩子接种两次水痘疫苗,1岁接种后,在4岁至6岁再接种一次。

田野告诉记者,临床上反复高热的水痘患儿可能出现脑炎、肺炎等较严重的并发症,如果孩子出现发热不退、精神不好、头痛等症状,一定要及时送医。

据介绍,水痘-带状疱疹病毒第一次进入机体后,临床上表现为水痘或隐性感染,此后病毒就潜伏于神经节中,一旦机体抵抗力低下或受到刺激,病毒又会沿着神经释放到皮肤表面,从而出现带状疱疹。因此,水痘常在儿童期发病,带状疱疹则在成人多见,两者是同一种病毒在不同时期的不同表现。

田野表示,不论是家长出现了带状疱疹,还是孩子感染了水痘,都需要注意隔离。尤其是有二宝的家庭,一个孩子得了水痘后,不论另一个孩子是否得过水痘、是否注射过疫苗,都要及时对患者进行隔离,避免传染。

专家建议,家长要做好孩子的基础防护,如勤洗手,不让孩子养成揉鼻子、抠鼻孔的坏习惯;多喝水,让鼻黏膜保持湿润,抵御病毒入侵;保证睡眠,多吃蔬菜水果,注意保暖,防止感冒,提高自身免疫力;水痘高发期少去人多拥挤的公共场所,不在封闭空间久留。



雾霾天 不宜室外运动

12月8日,市区出现了雾霾天气,市民戴着口罩在鹰城广场进行锻炼。市疾控中心的相关专家提醒市民,虽然戴口罩可以减少有害物质的吸入,但同时也妨碍正常的呼吸,起不到真正健身作用。为了不使每天的健身运动出现间断,在遇到雾霾天气时,最好选择转入室内健身锻炼。 本报记者 李英平 摄

针灸可缓解放疗导致的口腔干燥

新华社华盛顿12月8日电(记者 周舟)中美两国研究人员在新一期《美国医学会杂志·网络开放》上发表论文说,头颈部癌症患者在放疗期间辅以针灸治疗,可减轻口腔干燥症状。

美国得克萨斯大学MD安德森癌症研究中心和中国复旦大学的研究人员说,他们在两国招募了

339名头颈部癌症患者参与试验。MD安德森癌症研究中心整合医学项目主任洛伦佐·科恩说,口腔干燥是头颈部癌症患者接受放疗后的严重副作用,多达80%的患者会出现这种症状,这会严重影响生活质量和口腔健康,但目前的治疗方法效果有限。

这些患者被分为三组,在放疗

期间,第一组在放疗当天接受真正的针灸治疗,第二组在放疗当天接受伪针灸治疗,第三组为对照组。伪针灸治疗指在不针对口干燥症的穴位针刺和在伪穴位针刺等。前两组接受针灸治疗的频率为每周三天,持续6到7周。结果显示,放疗结束1年后,第一组受试者临床显著的口腔干燥比例为35%,第

二组为48%,第三组为55%。

研究还显示,中美两国患者对伪针灸治疗的反应不同,中国患者对伪针灸治疗几乎没有安慰剂反应,而美国患者则出现较明显的安慰剂反应。研究人员认为,施针环境、文化影响或医患互动关系等因素可能导致这种差异,因此,还需更多研究阐明针灸的神经学机制。

高血压, 年轻男性控制差

《中国高血压防治现状蓝皮书2018版》数据显示,我国高血压患病率持续增长,年平均新增患者1000万,18岁及以上成人高血压患病率约为27.9%,男性患病率高于女性。如此庞大的人群中,能说出自己的血压值,以及血压正常值的人并不多,特别是25岁至34岁的年轻男性,血压控制不尽如人意。

高血压是心血管内科最常见的慢性病,也是心脑血管病最主要的危险因素,可导致许多脏器并发症。但大多数患者平时无症状,只是在体检或偶尔测血压时才发现已经患病。上海市第六人民医院心内科副主任医师侯晓峰接受《生命时报》记者采访时表示,高血压在任何年龄段都可能发生。过去常在老年人群中发病,现在门诊中不乏二三十岁的年轻人查出原发性高血压,

其中以男性患者居多,导致此现象的原因可归纳为以下几点。

认识不足。自本世纪初以来,高血压的知晓率、治疗和控制得到了全面提高,但这三项指数在18岁至39岁年龄段年轻人中却很糟糕,其高血压筛查和管理不足。美国哥伦比亚大学医学中心研究人员统计发现,在高血压前期情况中,男性患病风险比例更高(34%),女性仅有13%。不同性别对高血压的重视程度也不同,有86%的年轻女性了解高血压,男性这一比例只有68%。在治疗和控制方面,性别比例差距也很大,分别为男性44%、女性61%和男性34%、女性52%。数据显示,40岁以上的人群更关注高血压,占比超过三成。此外,无论是对健康还是对高血压的关注度,女性都略高于男性。不少年轻患者高血压前

期症状不明显,轻微的只会头痛、眼花、耳鸣、心悸、记忆力减退,特别容易忽视。

作息紊乱。很多年轻男性由于工作原因,连续熬夜加班。研究发现,睡眠减少3小时以上,高血压发生比例明显增高。另外,不少人喜欢吃宵夜缓解压力,可能导致血压骤然升高,动脉血管早早开始硬化。此外,整日坐在电脑前,回家就瘫在沙发上玩手机,运动严重不足也是诱因。

吸烟喝酒。美国牛津大学、中国医学科学院和中国疾病预防控制中心研究人员组成的国际小组研究发现,中国有2/3年轻男性吸烟,且大多是在20岁之前。研究称,烟草中很多成分可直接兴奋大脑,刺激心脏血管,导致心跳加速,血管外周阻力增加,进而令血压升高。喝酒

也会助长高血压的威风,长期饮酒会使大动脉粥样硬化,小动脉内膜逐渐增厚,整个血管逐渐硬化。对于高血压易感人群,饮酒后会心跳加快,心脏搏出血量增多,特别容易引起血压升高。研究表明,男性每日酒精摄入量低于30克、女性低于20克,对血压影响较小,大于这个数字则对血压影响较大。

压力过大。年轻男性处于工作上升期,压力大、精神紧张,特别容易导致血压升高。侯晓峰表示,当人情绪紧张时,主要通过肾上腺髓质、下丘脑—垂体—肾上腺皮质两个通路实施血压调节。一方面,紧张刺激可使交感神经兴奋和肾上腺髓质分泌增加;另一方面,刺激通过下丘脑—垂体—肾上腺皮质系统使肾上腺皮质激素、醛固酮等分泌增加,使血浆促肾上腺皮质激素、糖皮

质激素和儿茶酚胺水平升高,心率增快,进而引起血压升高。人愤怒时,动脉外周阻力增加,会引起舒张压显著升高;焦虑、恐惧时,心输出量增加,收缩压会明显升高。

侯晓峰提醒,高血压可导致许多脏器并发症,如高血压肾病、动脉硬化性视网膜病变、左心室肥厚、脑卒中、心肌梗死等。建议年轻男性即使未查出高血压,也应养成监测血压的习惯。家里可以常备一个血压计,发现血压超过135/85毫米汞柱,要及时就医。日常要注意:均衡饮食,荤素、粗细搭配;选择合适的运动项目和强度,坚持规律锻炼;控制每天食盐量在6克以下;面对工作和生活压力,要保持良好的心态,学会调整情绪,找到合适的宣泄渠道;戒烟限酒。

(张冕)