

夏天来临，许多人手上的“小水泡”又发作了

夏天来了，本周，平均气温又将来
到近30℃，随之而至的，还有黏糊糊的
皮肤病。

相信很多朋友最近正为手上奇痒
无比的小水泡所烦恼，这种密密麻麻
的疙瘩学名叫‘汗疱疹’。

潮新闻·钱报健康小站、杭州市上
城区湖滨街道社区卫生服务中心主治
医师杨建顺介绍，汗疱疹是一种常见、
多发的皮肤病，该病多伴手足多汗，也
叫出汗不良性湿疹。

汗疱疹是复发性水疱性皮肤病，
发病多有季节性，且易反复发作，一般
春末夏初开始发病，夏季加重，入冬又
好了。

汗疱疹的水疱常分布在手掌侧
面、脚掌侧面、手指侧面或脚指头侧
面，而随着病程的进展，水疱会干掉或
破裂，最后脱皮甚至苔藓化，但有时因

同时存在新旧病灶，也会使水疱和脱
皮一起出现。

目前，汗疱疹的病因尚不明确，被
认为是一种皮肤湿疹样反应，精神因
素、病灶感染、局部过敏（镍、铬金属等
过敏）、过敏性体质或神经系统功能失
调都有可能是在因素，部分患者有家
族史。

如何应对汗疱疹？

医生提醒，在多数情况下，汗疱
疹是可以自愈的，减少搔抓相当重要，这
往往是病情恶化及发生并发症的主要
原因。

而在患病期间，不宜接触碱性洗
护用品，如肥皂、洗衣液和清洁剂，尽
可能避免一切手部皮肤刺激，如直接
用手接触芒果、山药，清洗物品时手要
戴乳胶手套，也可以使用工具，如刷

子、洗碗机。

爱吃水果的人群，可在切水果时
戴两层手套，即在外层乳胶手套中再
戴一层纯棉手套，做好‘双重防护’，并
在出汗时尽快更换，因为汗液也会对
手部皮肤造成刺激。

在洗手时，尽量要选用对皮肤刺
激性小的洗手液，洗完手后记得使用
保护性软膏，如维生素E霜、护肤霜等，
这样能修复皮肤的屏障功能，还能避
免发生慢性湿疹或霉菌感染发作。

值得注意的是，在面对这种病时，
调整心情也很重要。精神压力大，常
有激烈的情绪波动，极度抑郁，过度紧
张等也是诱发汗状疱疹的因素。

此外，汗疱疹虽长得疼人，但它并不
传染，不用过于担心肢体接触会传染。

（来源 潮新闻客户端
作者 何丽娜 马学琴）

“私房粽”太诱人 女子一次尝个遍 胰腺炎发作进医院

“又是你！”王主任，我又吃多了
……没控制住住……”近日，浙江省人
民医院胃肠胰外科主任医师王元宇诊室，
41岁郑女士（化名）虽腹痛得受不了，但
像个做错了事的孩子，眼睛不敢直视医生。

作为胰腺炎的老病号，她此次是
“三进宫”。轻车熟路，大家也很有“默
契”，抽血化验，超声……果不其然，血
检血脂爆表，超声见胰周渗出，教科书
一样典型的胰腺炎！

“真是吃苦不记苦！”郑女士自嘲
道。与不少女性至死都少女、追求形体
控制饮食不同的是，她对吃并不介意，
喜欢怎么吃就怎么来，以至40出头已
两次暴饮暴食诱发胰腺炎，痛苦不堪，
出院时一再表示以后会按医嘱注意饮
食。然后一旦‘心头好’摆在面前，她的
自律顷刻抛至脑后，重蹈覆辙。

3天前，郑女士姐姐拿来了自己包
的粽子，“私房粽”丰富多样，有鲜肉大
粽、蛋黄肉粽、鲍鱼鲜肉粽、香肠瘦肉粽
……光听到名字郑女士就控制不住自己
的欲望，也拿出好酒好菜招待，一起
吃着喝着聊聊家常。

“你悠着点！”知道，知道，我每个
都尝点。”不知不觉，吃了酒菜，郑女士
还每个口味粽子都尝上几口，“加起来
大概有一个半粽子下肚”。没多久，久
违又熟悉的难受再次袭来，她抱着侥幸
心理躺沙发，盼着休息一会儿或能缓
解，结果是腹痛、腰背痛、恶心呕吐悉数
到来，越来越猛，“我又中招了！”

高出正常上线6倍的血脂，肿胀的
胰腺，王元宇第三次给出了同样的诊
断‘高脂血症胰腺炎。郑女士无奈只好
再次住院。

王元宇介绍，高脂血症胰腺炎也是
胰腺炎中的一种，是由于患者的血液
中间脂肪含量非常高，从而诱发患者出
现胰腺炎症。因为血液中的脂肪含量
过多可导致脂肪代谢出现紊乱，容易
引起胰腺内部的胰蛋白酶胰脂肪酶过
度分泌以及激活，所以就会导致出现
胰腺炎，患者有典型的胰腺炎症状，
比如上腹部疼痛、背部疼痛、恶心呕
吐、腹胀等。“当病情好转以后我们
都会嘱咐患者一定要清淡饮食，不
能够吃过度油腻或者高蛋白的食物，
同时要适当运动、减肥，防止胰腺炎
再次复发。”

王元宇提醒，端午佳节将至，家家
户户都会吃粽子，粽子是糯米做的，
本来就不容易消化，停留在胃里的时
间更长，刺激胃酸分泌，可能导致慢
性胃病、胃溃疡等老病复发。一些
大肉粽过分油腻、含脂过高，吃粽子
加之丰盛的菜肴，再干上一杯酒，一
旦没控制好量，容易加重胰腺负担，
诱发胰腺炎。按以往的情况，端午
节前后胃肠胰疾病有所增加，因此
应做好防范。

1.好吃不贪、控制好量。粽子好吃，
但是糯米不易消化，且现在五花八
门的山珍海味馅容易加重胃肠道负
担，出现腹胀腹痛不适。因此正常
人每次也要少吃一点，避免消化不
良。

2.新鲜进食、充分烧熟。很多人冷
藏放置，数日后容易造成内馅腐坏，
进食这样的粽子容易出现腹泻不适。
还有些人为了保存方便，速冻放置，
但是没有充分解冻或充分烧熟，往
往粽子表层熟了但是内馅没熟，因
此摄入后出现不适。

3.有三高病史、高脂血症胰腺炎病
史的患者，尽量少摄入粽子。

（来源 潮新闻客户端
作者 鲁超 宋黎娟）

夏季高温来袭 新生宝宝能吹空调吗

“医生，我家新生的宝宝能不能吹
空调？”这是许多家长在夏季最为关
心的问题之一。随着气温逐渐升高，
家长们一方面担心孩子受热难耐，另
一方面又害怕‘空调病’。在潮新闻·
钱报健康小站、杭州市西湖区文新街
道社区卫生服务中心的儿保门诊，这
个问题尤为高频，每天都会听到家长
们反复询问。

我们经常调侃，孩子就跟一台永
动机一样，一刻不停，就算不在运动
中，也会小嘴巴不停讲话，所以和成
人比较，小孩子相对更加怕热，存在
产热更多、散热能力更差、单个汗腺
可以出的汗更少、对热的适应性更慢
等特点，而且孩子往往不会主动去喝
水。这都导致孩子比成人更难以承受
炎炎夏日的‘烤’验。因此，适当地
使用空调是必要的，但要注意使用方
法，避免‘空

调病’。

决定空调温度是否合适，应该根
据孩子的舒适度来调整。一种简易的
判断方法是摸汗法：摸孩子的腹部、
背部或颈部。如果摸起来温温的，没
有出汗，说明温度合适；如果摸起来
热热的，还出汗，说明温度过高。注
意不要摸手脚，因为手脚温度波动较
大，不具有参考性。

另外出于节能的需求，国务院相
关文件提出，一般建议夏季室内空调
温度设置不低于26℃，冬季室内空调
温度设置不高于20℃。作为家庭的
使用可以以此作为参考，同时需要结
合当时环境温度、相对湿度、房间的
空气流速、孩子的活动强度、年龄、
衣着情况、健康状况等来进行一些调
整。

除了温度的选择外，还需要注意
以下几点：空调不及时清洁可能滋生

细菌和粉尘，严重时会引起呼吸道
疾病。定期通风，保持适宜湿度，长
时间使用空调会导致室内空气循环不
畅，废气和异味难以排出。可以使用
电风扇增加空气流通，辅助空调降
温。同时，使用加湿器保持室内湿度
在30%至50%之间，能有效预防干
燥引起的不适。空调口的冷风温度最
低，不建议长时间直吹。可以调整风
向或者结合电风扇使用，让空气流动
更柔和。

潮新闻·钱报健康小站、杭州市文
新街道社区卫生服务中心儿保科医
师张莹告诫大家：适当地给宝宝使
用空调是安全的，只要注意保持适宜
的温度和环境湿度，并且定期清洁空
调，宝宝就能舒舒服服地度过炎夏。

（来源 潮新闻客户端
作者 郑丽杰 张莹）

需冷藏的药品如何‘避暑’

炎炎夏日，气温高，光照强。大家
在自己避暑的同时，千万别忘了给家
中的药品‘避暑’，如果它‘中暑’了，
浪费的不仅是金钱，还可能危及身体
健康。如何让需要冷藏的药品‘避暑’
，潮新闻·钱报健康小站、杭州市西
湖区双浦镇社区卫生服务中心副主任
药剂师袁秀娟为大家一一解答。

哪些药品需要冷藏？

临床常见的冷藏药品包括：所有
的生物制品和部分活菌制剂、眼用制
剂、妇产科用药、免疫调节药、抗肿
瘤药物等。具体哪些药品需要冷藏，
可详细阅读说明书确认。药房药师在
发药过程中也会提醒患者。

冷藏药品怎么储存？

我们所说的冷藏是在2℃至8℃的
环境下贮藏，千万不能冷冻，因为冷
冻会破坏药物的生物活性，使用后还

能产生不良反应，一般冰箱保鲜层
的温度可以满足需要。药品放入冰箱
时也应注意，药品与冰箱壁之间要至
少留有1厘米至2厘米的空隙，放在
冷藏室中的药品，应该严防药品冻
结。建议将药品放置于冰箱门架区域
或者冰箱冷藏室上、中层冷藏架上靠
门处位置。

需要注意的是，冷藏药品开封后
在室温下贮存也不要高于25℃，否
则可能会加速药品失活而影响药效。
故若室温高于25℃，仍建议将药品
冷藏贮存，同时为避免受冰箱湿度影
响，可将药品存放于密闭干燥的容
器后，再放置于冰箱中冷藏。

冷藏药品如何携带？

需要冷藏贮存的药品在较短的时
间内暴露于室温下，一般不会对药品
质量产生明显影响。因此，短途外出
携带时不需采取特殊装置，只需将药

品带回室内后立即放入冰箱的冷藏
室内贮存即可。

旅行中的药品冷藏小妙招

对于2个小时以内的短程旅行，可
将药品放入包中，避免阳光直晒，远
离热源，到达目的地后尽快将药品放
入冰箱冷藏。

对于2个小时以上的长途旅行，可
以准备便携式保温箱等设备进行冷藏
运输，如没有冷藏设备，可准备瓶装
冰水或冰袋与药品放在一起，保持低
温环境，注意药品不可直接与冰水或
冰袋接触，应用毛巾包裹药品缓冲温
度。

夏季旅途中，冷藏药品开启后可
否置于室温，最长贮存多久都‘因药
而异’，患者一定要详细阅读说明书，
了解药品贮存及其他注意事项，按要
求规范操作。

（来源 潮新闻客户端
作者：郑玲娟）