

## 浅谈手足癣的预防方法

□ 张妍

手足癣是一种常见的皮肤问题，它可能引发剧烈的瘙痒和疼痛，严重影响了我们的日常生活和工作。它通常是由于真菌感染引起的，特别是在湿润、不透气的环境下，如湿润的手、脚、鞋袜等。了解如何预防手足癣，首先要明白其发生的两个主要原因：个人卫生问题和生活习惯。

首先，我们必须了解真菌的生命周期和生长环境。它们喜欢潮湿、温暖的环境，并可以从人与人或动物间互相传播。然而，我们可以通过改变这些条件，以防止真菌的滋生。在日常生活中，我们要保持良好的个人卫生和生活环境，这对于预防手足癣至关重要。

个人卫生方面，保持清洁是预防手足癣的关键。洗手是防止手足癣的第一步。每次接触公共物品或结束一天的工作后，都要用肥皂和水彻底洗手。对于孩子们来说，家长应教导他们养成勤洗手的好习惯。此外，定期更换衣物和鞋子，保持干燥，也是防止真菌滋生的有效方法。如果可能的话，尽量选择透气性好的鞋子和袜子，避免长时间穿同一双鞋子或袜子。

生活习惯方面，保持良好的饮食习惯对预防手足癣也有帮助。均衡的饮食有助于提高身体的免疫力，从而更好地抵抗真菌的侵袭。同时，定期锻炼也能增强身体抵抗力，帮助我们更好地抵御各种疾病。

然而，仅靠个人卫生和生活习惯是无法完全预防手足癣的。还需要其他方面的配合，例如正确使用抗菌药物、避免使用含酒精或苯酚的清洁剂等。如果出现手足癣的症状，应及时就医，寻求专业医生的建议和治疗。

在预防手足癣的过程中，我们还要注意避免与他人共用毛巾、鞋袜、手套等物品。如果家庭中有其他人患有手足癣，应特别注意个人卫生，避免交叉感染。同时，保持良好的室内通风和空气湿度控制也是预防手足癣的重要措施。

除了个人卫生和生活习惯外，定期的体检和接种疫苗也是预防手足癣的重要手

段。定期体检可以帮助我们及时发现并处理潜在的健康问题，如真菌感染等。接种疫苗则可以有效地预防某些由真菌引起的疾病，如足癣、体癣等。

总的来说，预防手足癣需要我们从多个方面入手，包括个人卫生、生活习惯、饮食习惯、锻炼习惯、避免交叉感染以及定期体检和接种疫苗等。这是一个需要我们每个人共同努力的过程。在这个过程中，我们还需要时刻保持警惕，注意观察自己的身体状况，以便及时发现并处理任何可能出现的异常情况。

(作者单位：河北省唐山市丰润区人民医院)

## 产后抑郁的症状、成因及应对策略

□ 陈景

在幸福的家庭生活中，有一项常常被忽视但又至关重要的议题——产后抑郁。这是一种常见而又严重的心理问题，可能会对产妇和家庭的各个方面产生深远影响。本文将为你详细解读产后抑郁的症状、成因、应对策略，以及我们需要重点关注的几个方面。

### 一、什么是产后抑郁

产后抑郁是一种常见的心理障碍，通常发生在产后几周内。它会影响到产妇的情绪、认知、睡眠和身体状况，可能表现为情绪波动、焦虑、失眠、食欲改变、易怒或情绪低落等。严重的情况下，还可能出现自杀念头或行为。

### 二、产后抑郁的成因

产后抑郁的原因是多方面的。首先，激素

水平的急剧变化是产后抑郁的一个重要因素，特别是雌激素和孕激素的急剧下降。其次，新妈妈在产后的生活环境、角色转换、家庭压力和社会期望等因素，也可能引发抑郁。此外，遗传因素、个体心理素质以及产前的心理状况，也可能影响产后抑郁的发生。

### 三、如何预防产后抑郁

预防产后抑郁的重要性不容忽视。首先，产前教育是非常关键的，包括心理准备和应对策略的学习。其次，孕产期的健康生活方式和良好的心理状态也非常重要。新妈妈应保持规律的睡眠、均衡的饮食和适度的运动，同时积极应对压力和负面情绪。此外，家庭成员的支持和理解也是预防产后抑郁的重要

因素。

### 四、应对产后抑郁的策略

一旦出现产后抑郁的症状，应尽早寻求专业帮助。同时，家庭成员也应积极参与，提供支持和理解。以下是一些应对产后抑郁的策略：

- 保持开放的心态：新妈妈可能会感到情绪低落、无助甚至绝望，这时需要我们给予更多的理解和耐心。
- 及时沟通：与专业医疗人员或心理医生进行沟通，了解产后抑郁的可能原因和治疗方法。
- 放松身心：可以通过深呼吸、瑜伽、冥想等放松身心的方法来缓解抑郁症状。

4. 健康的生活方式：保证充足的睡眠、均衡的饮食和适度的运动，有助于缓解身体和心理的压力。

5. 寻求支持：家庭成员和朋友的支持和理解对缓解产后抑郁非常重要。

总之，产后抑郁是一种需要我们重点关注的问题。作为家庭成员和朋友，我们需要关注新妈妈的精神状态，给予她们关爱和支持，帮助她们度过这个特殊的时期。同时，我们也应该了解产后抑郁的症状和成因，以便在必要时提供及时的帮助和支持。让我们一起努力，为新妈妈创造一个更加关爱和支持的环境，帮助她们顺利度过产后的关键时期。

(作者单位：河北省无极县医院)

## 肩关节脱位的常见原因与处理方法

□ 王照平

肩关节脱位是一种常见的关节脱位，常常发生在我们日常生活之中，无论是意外摔倒、跌倒，还是人为的外力撞击，都可能导致肩关节脱位。今天我们就来深入了解一下肩关节脱位的常见原因与处理方法。

### 一、常见原因

- 外力撞击：当肩关节受到外力撞击时，如摔倒时肩部着地、运动时肩部撞击等，都可能导致肩关节脱位。
- 肌肉拉伤：在运动过程中，如果肩关节周围的肌肉拉伤，可能导致关节脱位。
- 骨质疏松：老年人的骨质疏松问题可能导致肩关节稳定性降低，更容易发生脱位。
- 其他原因：例如先天发育不良、疾病影响等也可能导致肩关节脱位。

### 二、处理方法

- 立即就医：如果怀疑自己有肩关节脱位，应立即就医。一般来说，肩关节脱位应由专业医生进行复位处理，以避免延误治疗。
  - 制动休息：在就医之前，应尽量制动休息，避免活动导致脱位加重。可以使用吊带或支具固定肩部，以减轻疼痛和不适。
  - 冷热敷：在脱位发生后的一段时间内，可以采用冷敷的方法来减轻肿胀和疼痛，随后可以改为热敷以促进血液循环和淤血的吸收。
  - 药物治疗：在医生的指导下，可以使用一些消炎止痛的药物来缓解疼痛。
- 在处理肩关节脱位时，还应注意以下几点：

保持镇定：不要惊慌失措，以免加重病情。

避免自行复位：自行复位可能会导致二次损伤，甚至加重病情。

配合医生治疗：在治疗过程中，需要积极配合医生，完成各项检查和治疗。

### 三、预防措施

- 加强锻炼：加强肩关节周围肌肉的锻炼，增强肌肉力量，提高关节稳定性。
- 注意姿势：在进行需要用到肩关节的活动时，要注意正确的姿势和力度，避免过度使用或撞击肩部。
- 合理饮食：合理饮食可以增强身体抵抗力，预防骨质疏松等问题，从而减少肩关节脱位的可能性。

4. 定期体检：老年人或其他易发肩关节脱位的人群，应定期进行体检，及早发现并治疗潜在问题。

总的来说，预防肩关节脱位的关键在于了解其常见原因并采取相应的预防措施。通过加强肌肉锻炼、注意姿势、合理饮食和定期体检等手段，我们可以降低肩关节脱位的发病率。此外，我们还应了解肩关节脱位虽然常见，但只要我们了解其发生的原因和治疗方法，就能在发生时从容应对。如果出现疑似肩关节脱位的状况，一定要及时就医，以便专业医生进行复位处理。记住，健康的生活离不开我们对自身健康的了解和关注。

(作者单位：河北省唐山市丰润区人民医院)

## 探讨肥胖症与糖尿病、心血管疾病的

□ 刘雪征

肥胖症是一种常见的代谢性疾病，通常表现为体内脂肪过度积累。根据世界卫生组织的定义，如果一个人的体重指数(BMI)大于或等于30，他就被认为是肥胖的。过多的脂肪会导致身体器官负担加重，并可能引发一系列健康问题。

糖尿病是一种与肥胖症密切相关的疾病，主要症状包括多尿、口渴和体重减轻。糖尿病患者体内的胰岛素分泌出现问题，导致血糖水平升高。长期的高血糖状态可能导致各种健康问题，如心血管疾病、肾病和神经损伤等。

心血管疾病是肥胖症和糖尿病最主要

的并发症之一。肥胖症和糖尿病都可能导致血液中的脂肪和糖分水平升高，从而增加心血管疾病的风险。高血压、高胆固醇和高甘油三酯都是心血管疾病的主要风险因素。这些因素相互作用，可能导致动脉硬化和心脏病发作等严重后果。

### 一、关联性分析

大量的研究表明，肥胖症与糖尿病、心血管疾病之间存在密切的关联性。一方面，肥胖症是糖尿病的主要风险因素之一，大约有三分之二的糖尿病患者属于肥胖或超重人群。另一方面，糖尿病也是心血管疾病的主要风险因素，糖尿病患者患心血管疾

病的风险比普通人高两倍以上。因此，控制体重对于预防和改善这两种疾病都具有重要意义。

### 二、如何预防和治疗

- 饮食调整：减少高糖、高脂肪和高盐食物的摄入量，增加膳食纤维和优质蛋白质的摄入。合理搭配食物，保持营养均衡。
- 运动锻炼：每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动，如快走、游泳或骑车等。同时，加强肌肉锻炼以增加肌肉力量和代谢水平。
- 定期检查：定期进行身体检查，特别是对于有肥胖症、糖尿病或心血管疾病家

族史的人。及时发现并控制病情，避免并发症的发生。

4. 药物治疗：在医生的指导下，根据个人情况选择合适的药物进行治疗。如针对肥胖症和糖尿病的药物，以及针对心血管疾病的药物治疗等。

总之，肥胖症与糖尿病、心血管疾病之间存在密切的关联性。通过调整饮食、增加运动、定期检查和药物治疗等综合措施，可以有效预防和控制这些疾病的发生和发展。让我们共同努力，保持健康的生活方式，远离肥胖症和相关疾病的困扰。

(作者单位：河北省三河燕郊福合第一医院)

## 探讨便秘与肠癌的关系

□ 刘小宁

便秘，一种常见的消化问题，常常被人们忽视。然而，长期便秘可能预示着更大的健康危机——肠癌。本文将探讨便秘与肠癌的关系，以及如何预防和治疗这种潜在的健康问题。

### 一、便秘与肠癌的关系

便秘，即排便困难，通常是由于肠道蠕动减慢、肠道菌群失衡、饮食不当等原因引起的。长期便秘可能导致一系列健康问题，包括痔疮、肛裂等。然而，长期便秘并非无害，它可能是肠癌的早期信号。这是因为，肠癌的形成往往是一个渐进的过程，从轻微的便秘到严重的肠癌，可能需要数年甚至更长时间。

### 二、预防与治疗

- 健康饮食：保持均衡的饮食，增加膳食纤维的摄入。膳食纤维有助于软化大便，促进肠道蠕动。水果、蔬菜是膳食纤维的最佳来源，如菠菜、西兰花、苹果等。此外，减少红肉(如牛肉、猪肉)的摄入，增加鱼肉、鸡肉等白肉，有助于降低肠癌风险。
- 规律排便：养成良好的排便习惯，有助于保持肠道健康。尽量在每天的同一时间排便，这有助于形成规律的排便习惯。
- 保持运动：适当的运动有助于促进肠道蠕动，预防便秘。建议每周进行至少150分

钟的中等强度有氧运动，如快走、游泳或骑自行车。

4. 定期检查：对于有家族遗传史或长期便秘的人群，应定期进行肠镜检查，以便及早发现任何可能的异常。

5. 药物治疗：对于严重的便秘，药物治疗可能是一个选择。但是，请务必遵循医生的建议，并避免滥用刺激性泻药。

6. 肿瘤标志物检测：血液中的肿瘤标志物如CEA(癌胚抗原)可以用于早期筛查肠癌。但请注意，这些指标升高并不意味着一定患有肠癌，还需要结合其他检查如肠镜进行

确诊。

综上所述，从便秘到肠癌是一个渐进的过程，小症状背后隐藏着巨大的健康危机。为了保护我们的肠道健康，我们需要对便秘保持警惕，采取积极的预防和治疗措施。通过健康饮食、规律排便、保持运动、定期检查以及合理使用药物治疗等手段，我们可以降低患肠癌的风险。同时，我们也应该了解并关注肿瘤标志物检测的重要性，以便及早发现并治疗可能的异常。让我们从今天开始，关注我们的肠道健康，为我们的身体筑起一道健康的防线。

(作者单位：河南省肿瘤医院)