

皮肤性病科常识大揭秘

□ 朱小敏

在日常生活中,皮肤作为我们身体的第一道防线,不仅承担着保护内部器官、调节体温、感知外界刺激等重要功能,还时常面临各种疾病的威胁,其中就包括让人谈之色变的性传播疾病(STDs)。了解皮肤性病科的基本常识,掌握有效的预防措施,对于维护个人健康至关重要。本文将带您走进皮肤性病科的世界,揭秘那些容易被忽视的预防小知识,让您健康相伴左右。

一、深入认识皮肤性病科

皮肤性病科,作为医学领域中的一个重要分支,其专业性和广泛性不容小觑。这个科室不仅专注于皮肤这一人体最大器官的健康问题,还涵盖了与之密切相关的性传播疾病的诊疗。它像一座桥梁,连接着皮肤科的精细治疗与性病防治的严密防控,为患者提供全方位、多层次的医疗服务。

皮肤性病科处理的皮肤病种类繁多,从轻微的、影响日常生活质量的常见问题,如湿疹(一种伴有瘙痒和皮肤炎症的皮肤病)、荨麻疹(以突然发作的瘙痒和风团为特征)和痤疮(常见于青少年的毛囊皮脂腺炎症),到复杂难治的慢性疾病,如银屑病(一种慢性、复发性、炎症性皮肤病,表现为皮肤红斑上覆盖银白色鳞屑)、白癜风(以皮肤色素脱失为特

征,形成白斑)等,均在其诊疗范围之内。医生们利用先进的诊断技术,如皮肤镜检查、皮肤活检等,结合丰富的临床经验,为患者制定个性化的治疗方案。

除了皮肤病外,皮肤性病科还承担着性传播疾病(STDs)的预防、诊断和治疗任务。STDs不仅对个人健康构成严重威胁,还可能通过性接触、血液传播等途径在人群中迅速扩散,影响社会公共卫生安全。因此,该科室医生在诊疗过程中,特别注重对患者进行健康教育,强调安全性行为的重要性,推广使用安全套等预防措施,以降低STDs的传播风险。同时,他们还紧跟医学发展前沿,掌握最新的治疗技术和药物,为患者提供及时、有效的治疗服务。

二、皮肤病的预防小贴士

保持皮肤清洁:选择适合自己肤质的洁面产品和沐浴露,避免过度清洁导致皮肤干燥。定期洗澡,特别是运动后和出汗多时,以减少细菌滋生。

保湿护肤:使用适合自己肤质的保湿产品,尤其是秋冬季节或空调房内,保持皮肤水分充足,减少因干燥引起的皮肤问题。

避免刺激:尽量选择无酒精、无香料、适合敏感肌肤的化妆品和护肤品,减少对皮肤的刺

激。同时,避免长时间暴露在强烈阳光下,做好防晒措施。

均衡饮食:多摄入富含维生素A、C、E及锌、硒等微量元素的食物,如新鲜蔬果、坚果、鱼类等,有助于皮肤健康。注意个人卫生:勤换洗衣物、床单被罩,保持居住环境整洁通风,减少螨虫、细菌等微生物的滋生。

预防过敏:了解并避免自己的过敏原,如花粉、宠物皮屑、某些食物等,减少过敏反应的发生。

三、性传播疾病的预防策略

安全性行为:使用安全套是预防STDs最直接有效的方法之一。无论是性交、口交还是肛交,都应正确使用安全套,减少病原体传播的风险。

单一性伴侣:减少性伴侣数量可以显著降低感染STDs的风险。长期稳定的伴侣关系更有利于双方的健康和平安。

定期体检:即使没有明显症状,也应定期进行STDs筛查,特别是性生活活跃的人群。早期发现、早期治疗可以大大降低疾病对身体的损害。

接种疫苗:目前已有针对部分STDs的疫苗,如HPV(人乳头瘤病毒)疫苗,可有效预防宫颈癌、生殖器等由HPV引起的疾

病。符合条件的人群应及时接种。

避免共用个人物品:不与他人共用牙刷、剃须刀、毛巾等可能沾染血液或体液的物品,以减少间接传播的风险。

教育普及:增强自我保护意识,了解STDs的传播途径、症状及危害,不歧视感染者,共同营造健康的性文化环境。

四、特殊人群的皮肤性病预防

孕妇:孕期女性应特别注意皮肤护理,避免使用对胎儿有害的药物和化妆品。同时,定期进行STDs筛查,确保母婴健康。青少年:加强对青少年的性教育和STDs预防知识普及,引导他们树立正确的性观念,培养健康的生活方式。老年人:随着年龄增长,老年人皮肤屏障功能减弱,更易受到感染。注意保持皮肤清洁和保湿,定期体检,及时发现治疗皮肤问题。

皮肤性病科的健康问题关乎每个人的生活质量,预防胜于治疗。通过掌握上述预防小知识,我们可以在日常生活中有效减少皮肤病和性传播疾病的发生风险。同时,保持良好的生活习惯、增强自我保护意识、积极参与健康教育活动,也是维护皮肤健康、促进性健康的重要途径。

(作者单位:广西水电医院)

慢性肾炎的小知识及防治

□ 石艳平

慢性肾脏病常被称为“沉默的杀手”,已经成为危害全人类健康的重要公共卫生问题。我国慢性肾脏病的总患病率为10.8%,患有慢性肾脏病患者高达1.2亿。然而,普通民众对慢性肾脏病的了解却非常少。早期慢性肾脏病患者通常没有明显的症状,不易被诊断,多数中晚期慢性肾脏病患者确诊时已经失去了防治疾病进展的最佳时期,一旦确诊后,患者将要面临预后差、医疗费用高等众多问题。不过,慢性肾脏病在很大程度上是可防可治的。下面,我们一起来了解一下。

一、什么是慢性肾脏病

慢性肾脏病是各种原因引起的肾脏结构或功能异常 ≥ 3 个月,包括出现肾损伤标志或有肾移植病史,伴或不伴肾小球滤过率(GFR)下降,或不明确原因的GFR下降($< 60\text{ml/min}$) ≥ 3 个月,属于肾脏不可逆损伤的疾病。

二、慢性肾脏病的早期信号有哪些

一旦肾脏出现损伤,身体往往会发出一些早期的信号,只不过因症状不明显,或者患者认知不足,而没有引起充分的重视。如果朋友们在日常生活中,出现了以下的症

状,就要提高警惕。

(1)水肿。在肾病综合征、急性慢性肾炎综合征以及急性肾小管坏死患者人群中,容易出现水肿症状,部位通常位于眼睑、下肢、足踝、背臀部等。但是,水肿不是慢性肾脏病的特异性症状。患有慢性肾脏病的患者,也可能不会出现水肿。

(2)高血压。在年龄人群中,若没有高血压家族史,但血压出现升高,应该警惕慢性肾脏病可能性。患者应尽快入院接受检查,以明确诊断。

(3)少尿或者无尿。通常情况下,健康成年人的尿量可达到每天约1500ml。但是少尿(尿量 $< 400\text{ml}$)或者无尿(尿量 $< 100\text{ml}$)的情况下,可能意味着肾脏存在病变。

(4)多尿及夜尿。健康成年人的排尿量存在日夜规律,比如夜间尿量一般 $< 750\text{ml}$,而日间尿量往往多于夜间尿量。如果夜间多尿(尿量 $> 250\text{ml}$),或者年轻人突然出现夜间尿量增加的情况,应怀疑肾脏是否损伤。

(5)尿频。如果发生血尿,同时还存在尿频、尿急、尿痛等情况,可能意味着肾脏损伤,应该尽快入院查明原因。

(6)泡沫尿。如果发生小便泡沫多,且不容易消失,有可能是蛋白尿(尿蛋白定量 $> 150\text{mg/d}$),需要怀疑肾脏病的可能性。

(7)腰酸腰痛。在肾小球疾病患者人群中,比较明显的症状是腰部隐痛、腰酸。

(8)其他系统症状。如果患者突然出现无诱因的恶心呕吐、精神萎靡、食欲不振、乏力、面色苍白、贫血等临床表现,且短期治疗没有效果的情况下,可能是肾脏存在损害。

三、慢性肾脏病的治疗措施有哪些

慢性慢性肾脏病的病情比较严重,若不及时治疗,容易导致严重并发症,比如高血压、代谢性酸中毒、心脑血管疾病等,且进展为终末期肾病的风险也会明显升高。因此,对于慢性肾脏病,需要积极重视,采取个性化治疗,同时注意预防并发症。具体的治疗方法包括:(1)基础治疗。积极治疗原发病,严格控制血压,严格控制饮食,纠正肾性贫血,治疗钙磷代谢障碍,对症支持治疗等。(2)肾脏替代治疗。包括血液透析、腹膜透析和肾移植等。

四、如何预防慢性肾脏病

早期诊断,积极有效治疗原发疾病,避

免和纠正造成肾功能进展、恶化的危险因素,是本病防治的基础,也是保护肾功能和延缓慢性肾脏病进展的关键,大家需要高度重视,掌握慢性肾脏病的预防策略。具体而言:(1)保持低盐、清淡饮食,适当增加饮水量,不要憋尿,经常观察自己尿液的颜色和性状。(2)增加运动。注意身体锻炼,保持健康的体重。(3)劳逸结合,不要过度劳累,合理休息。(4)照顾好自己,避免上呼吸道感染、肠道感染等。(5)不擅自服用药物,以免因肾毒性增加肾脏损伤风险。(6)保持积极乐观的心态,避免情绪紧张、焦虑。(7)定期体检。普通人群每年至少检查一次尿常规、肾功能。患有感染疾病期间,应注意检查尿常规和肾功能。对于有高血压、糖尿病等慢性病、有肾脏病家族史的人群,最好是半年检查一次尿常规和肾功能。

总之,大家应该重视慢性肾脏病的风险性,增强预防意识,已经确诊为慢性肾脏病的患者,需要积极配合治疗,护卫肾脏的健康。

(作者单位:山东第一医科大学第二附属医院)

为什么要成分输血

□ 陈宇

在医疗实践中,输血是帮助患者恢复健康的重要手段之一。传统的全血输注方式已经逐渐被成分输血所取代。成分输血是一种通过物理或化学方法将血液中的各个有效成分分离出来,按照患者的需要进行输注的技术。这种方法不仅提高了血液的利用率,还能显著改善治疗效果。本文将介绍成分输血的基本概念、常见的成分及其用途,以及成分输血带来的好处和应用场景。

一、成分输血的基本概念

1.什么是成分输血:成分输血是将一单位全血通过分离技术,提取出其中的不同血液成分(如红细胞、血浆、血小板等),根据患者的具体需求进行输注的过程。这种方法能够将一份全血分为多个不同的成分,使得每个成分都可以用于不同需求类型的患者,从而实现了“一血多用”,提高了血液的使用效率。

2.成分输血的原理:通过血液分离机,将全血放入离心机中,根据不同血液成分的密度不同,利用离心力将血液分离成不同的成分,如分离后可得到红细胞、血浆、冷沉淀和血小板等。每一种成分都可以根据患者的具体需要进行精确的输注,提高治疗针对性和。

二、常见的血液成分及其用途

1.红细胞制剂:①浓缩红细胞:用于治疗

因失血或其他原因引起的贫血。浓缩红细胞是从全血中分离出来的红细胞部分,它能有效地提高患者的血红蛋白水平,改善其氧气运输能力。②辐照红细胞:用于减少输血后出现的免疫反应,尤其是对免疫系统有缺陷的患者,如新生儿换血、宫内输血、近亲供血者血液输注。辐照过程是对各种红细胞制剂进行辐照处理,杀灭其中有免疫活性的淋巴细胞,从而预防输血相关性移植物抗宿主病的目的。③洗涤红细胞:用于去除红细胞制剂中大部分的白蛋白和血浆,这样可以显著降低输血不良反应的发生,这对于有过敏反应或输血不良反应史的患者尤其关键。④去白红细胞:通过去除红细胞制剂中的白细胞,减少免疫系统的负担,降低患者对输血产生的免疫反应。

2.血浆制剂:①新鲜冰冻血浆:主要用于治疗因肝脏疾病或凝血因子缺乏引起的出血。新鲜冰冻血浆能补充体内缺乏的凝血因子,帮助患者有效止血。②病毒灭活冰冻血浆:经过特殊处理,能够杀灭血浆中的病毒,确保输注过程中的安全性。

3.血小板制剂:血小板是血液凝固和止血的关键成分,主要用于预防和止血血小板数量或功能异常所致出血,恢复和维持机体

正常止血和凝血功能。①浓缩血小板:是将全血采集后在一定时间范围内分离制备的血小板,用于治疗血小板减少症患者,如血液病患者使用浓缩血小板可以帮助维持正常的止血功能。②单采血小板:即通过单采技术从一位捐献者身上直接采集制备到的血小板,可以满足需要大量血小板的患者,减少了对多个捐献者的需求。

4.冷沉淀凝血因子:用于治疗出血性疾病,如血友病。冷沉淀是从新鲜冰冻血浆中提取的凝血因子浓缩物,能够有效提高患者的凝血能力,减少出血风险。

三、成分输血的优势和应用

1.提高血液利用率:成分输血的最大优势在于提高了血液的利用率。一份全血经过分离,可以产生多个不同的血液成分,每一种成分都可以用于不同的患者。这样一来,有限的血液资源能够服务更多的患者,从而提高了资源的使用效率。

2.满足不同患者的需求:通过成分输血,可以根据不同患者的具体病情和需求,精确地输注所需的血液成分。例如,贫血患者需要红细胞,而血小板减少症患者则需要血小板。成分输血能够满足这些具体需求,提供更有针对性的治疗方案。

3.减少经济负担:成分输血不仅提高了血液的利用率,还减少了患者的经济负担。由于一份全血可以被分成多个成分用于不同患者,减少了每位患者需要的全血量,从而降低了医疗成本。

4.便于血液保存:不同血液成分的保存条件不同。例如,红细胞需要在 $2-6^{\circ}\text{C}$ 的温度下保存,血浆则需要在 -20°C 以下保存,血小板则需要在 $20-24^{\circ}\text{C}$ 的温度下保存,并且需要震荡保存。成分输血使得血液成分能够按照各自的最佳保存要求进行处理,延长了血液的有效使用期。

综上所述,成分输血作为一种现代化的输血方法,在提高血液利用率、满足患者需求、减少经济负担和便于血液保存等方面都展现了显著的优势。通过将全血分离成不同的成分,并根据患者的实际需要进行输注,成分输血不仅提高了治疗的精准性,还有效地提升了血液资源的使用效率。在未来的医疗实践中,成分输血将继续发挥重要作用,为更多患者带来福音。了解成分输血的基本知识,有助于我们更好地理解其在医疗领域中的重要性,也有助于我们在需要时做出更为明智的医疗决策。

(作者单位:广西桂林医学院附属医院)