

起疹、瘙痒、长红斑……

“阳过”后，要当心这些皮肤病

“阳过”之后，皮肤问题接踵而至，这两者究竟有没有关联？近日，现代快报记者采访了南京市妇幼保健院皮肤科主任马小玲，她提醒，新冠感染可能引发6种皮肤问题，如果市民有相似情况要及时就医。

通讯员 王凝嫣
现代快报+记者 安莹

视觉中国供图

1 红斑发疹型和麻疹型皮损

马小玲介绍，红斑发疹型和麻疹型皮损是和新冠病毒感染有关的，最常见的皮肤表现，通常继发于病毒感染引起的过敏反应。

皮损多分布于躯干和四肢，部分累及面部。多表现为红斑、斑丘疹或丘疹，或不伴有瘙痒。一般情况下可外用炉甘石洗剂、糖皮质激素药膏及口服抗组胺药对症处理，部分皮损可自愈。

2 荨麻疹型皮损

荨麻疹型皮损是新冠感染引起的相对比较常见的皮肤表现之一，发病可能和病毒感染或“细胞因子风暴”有关。皮损通常分布于躯干或四肢，亦可遍及全身。皮损表现为典型的风团或血管性水肿，伴有较明显的瘙痒。

口服抗组胺药对症处理，严重者（伴胸闷、呼吸困难等系统症状）需要去医院就诊进一步检查，必要时口服或静滴糖皮质激素治疗。

世卫组织报告：

反式脂肪危害数十亿人健康

《参考消息》26日登载德新社报道《世卫组织报告警告反式脂肪危害数十亿人健康》。报道摘要如下：

世界卫生组织23日发布报告说，在全球80亿人口中，有超过50亿人的食物中含有工业生产的有害反式脂肪。这个总部设在日内瓦的联合国机构说，其目标是在2023年底前消除某些食品中的这些不健康成分。

据介绍，埃及、巴基斯坦和韩国是受反

式脂肪相关健康问题影响最严重的国家。世卫组织总干事谭德塞说：“反式脂肪没有已知的好处，而且存在巨大的健康风险，会让卫生系统承担高昂的成本。”

他说：“反式脂肪是一种致命的有毒化学物质，不应存在于食物中。是时候彻底摆脱它了。”

根据世卫组织的数据，反式脂肪每年导致50万人因心脏病过早死亡。该组织指

呵护孩子牙齿，谨防“春节口腔病”

春节假期是孩子们最开心的时候，各种糖果甜品可以吃个够，不过如此一来，孩子的牙齿可就“压力山大”了。虽然七天假期结束了，但是对于孩子们来说，春节还在继续，家长们别忘了关注一下孩子的口腔健康，以防患上“春节口腔病”。小朋友们要注意哪些口腔问题？近日，现代快报记者采访了南京市口腔医院（南京大学医学院附属口腔医院）儿童口腔科主任邢向辉。

通讯员 贾晨晨 现代快报+记者 任红娟

邢向辉表示，糖果是春节期间小朋友们难以抵抗的诱惑之一，面对甜甜的糖果，需要家长监督，控制摄入的数量和频率。黏性的糖不利于口腔清洁，高频率的糖果摄入也会大大增加蛀牙的风险。春节期间，家长多注意一些细节，就能够帮助孩子远离龋齿，比如：让孩子少喝碳酸饮料，有意识地帮孩

子平衡饮食，少吃辛辣麻烫的食物，多让孩子吃些蔬菜水果及富含粗纤维的食物。膳食纤维植物在摄取时不仅可以帮助促进肠胃蠕动，还能让牙齿在咀嚼时清洁牙齿缝隙，避免细菌的出现。

春节期间，家家户户都会有很多坚果类小零食，所有大朋友和小朋友都不建议用自己的牙齿去啃咬坚果坚硬的外壳，容易造成牙齿隐裂，甚至直接折断的情况。小朋友要在家长的视线内食用坚果，不要在说话、打闹时进食，可能造成食物误吸进入气管，后果不堪设想。

节假日是牙外伤的高发季节，小朋友们在嬉戏打闹的时候，要注意安全，特别是下雨天、下雪天，路面湿滑，容易摔倒。一旦发生牙外伤事故，需要及时前往正规医院就诊。如有牙齿脱落或者部分脱落的情况，建议将牙碎片放在纯牛奶或生理盐水或含于舌下保持湿润状态前往医院就诊。

为了呵护孩子的口腔健康，邢向辉提醒

出，20年前开始采取行动的丹麦见证了心血管疾病发病率的下降。

反式脂肪是天然或加工食品中可能出现的饱和脂肪酸。在加工食品领域，通过水解油来生产人造黄油等固体脂肪时会产生反式脂肪。对植物油进行热处理也会产生反式脂肪。含有大量反式脂肪的食品包括烘焙食品、糖果、炸土豆制品和即食食品。

新华社

家长，要做到以下几个方面：

1.6岁前家长帮助孩子刷牙，每天早晚刷牙2次不能少，每次2分钟，晚上刷牙更重要，如果经常晚上不刷牙，会引起口腔内厌氧菌大量繁殖，诱发各类牙齿疾病。

2.要督促孩子饭后用清水漱口，餐后刷牙，是对牙齿最好的保护。

3.多喝水，水可以帮助清除口腔中的一些细菌，由于在身体熟睡时唾液的分泌量会减少，就会让口腔的清洁能力降低，所以在睡前适当喝一杯水是可以帮助提高口腔的清洁能力的，而且多喝水能防止身体上火而出现牙龈肿痛以及口腔溃疡。

4.孩子最常遇到口腔问题，多为急性牙龈炎引发的牙龈肿痛和牙痛，就是“牙床子”肿了，甚至会牵连至脸肿，造成急性牙龈炎的原因，与作息不规律及饮食不规律有关。因此春节期间，要控制孩子零食和饮料的摄入量，防止出现急性牙龈炎、牙龈出血甚至牙周发炎等各类口腔问题。

医学前沿

老年女性多走路有助于降低痴呆风险

《参考消息》28日登载美国《科学日报》网站报道《多走路和适当运动可降低患痴呆症和认知障碍的风险》。报道摘要如下：

美国加利福尼亚大学圣迭戈分校赫伯特·沃特海姆公共卫生与人类长寿科学学院牵头的一项新研究显示，老年女性如果每天能多走路并进行中高强度的运动，可降低患轻度认知障碍或痴呆症的风险。

在这项研究中，研究人员收集了美国妇女健康提倡协会(WHI)两项研究中1277名女性7天内的数据。这些女性平均每天走路3216步、进行276分钟的低强度体力活动和45.5分钟的中高强度体力活动，非活动时间平均为10.5小时。低强度体力活动包括做家务、园艺和散步。中高强度体力活动包括快步走。

研究显示，在65岁及以上的女性中，每天进行中高强度运动的时间每增加31分钟，患轻度认知障碍或痴呆症的风险就会降低21%。每天每多走1865步，相关风险会降低33%。

论文作者拉克鲁瓦说：“鉴于痴呆症的潜伏期长达20年或更久，为推迟或预防老年人认知衰退和痴呆进行早期干预至关重要。”

痴呆症是一种神经功能衰退疾病，会导致人丧失记忆、思考能力、解决问题能力或理解能力。轻度认知障碍是丧失记忆或思考能力的早期阶段。女性患痴呆症的风险高于男性。

拉克鲁瓦说：“运动是已知可降低患痴呆症和阿尔茨海默病风险的三种最有效方式之一。预防很重要，因为痴呆症一旦确诊，就很难减缓或逆转。没有治疗方法。”

研究人员表示，可以鼓励老年人至少多进行一些中等强度的运动，每天多走一些路，以便降低患轻度认知障碍和痴呆症的风险。

这项研究已发表在网络版《阿尔茨海默病与痴呆症》杂志上。研究人员还说，未来还需对包括男性在内的更广泛的人群进行深入研究。

新华社

科研人员创新前沿脑机接口技术 脑疾病诊疗有了新思路

记者从中国科学院长春应用化学研究所了解到，该所研究团队创新研发新型植入式水凝胶电极，实现了大鼠脑信号长期实时跟踪监测，为诊疗脑部病变提供新思路。

中国科学院长春应用化学研究所研究员张强介绍，大脑是人体的神经枢纽，支配和指挥一切活动，比如运动、感觉、语言、情绪和执行等。脑神经信号是大脑传递信息的重要方式，脑部病变通常伴随着脑神经信号的异常，因此监测脑组织高频信号对诊断认知功能紊乱(精神分裂症、自闭症等疾病)具有重要作用。根据脑部病变类型，通过外界对脑神经信号调控，实现对神经元放电行为、突触功能、大脑回路的调节，促进脑部疾病的治疗与康复。

张强与合作者研制了新型植入式水凝胶电极。将这种水凝胶电极植入大鼠脑部不同区域，实现了对大鼠脑信号连续2个月实时跟踪监测，获得大鼠清醒、睡眠、疼痛等状态下脑信号信息，初步实现了大鼠脑信号与生理状态的关联分析。合作团队利用光遗传神经调控技术对大鼠右脑运动皮层神经调控，进而控制躯体与前爪运动，实现了运动皮层神经信号监测与肢体运动行为的关联。

“该技术在治疗偏瘫和半身不遂等疾病方面具有潜在应用价值。”张强说，相关研究成果已经在2023年1月国际刊物《先进材料》上刊发。下一步团队将重点围绕脑神经信号长期监测与调控技术开展研究，向诊疗脑部病变和神经退行性疾病的方向努力。

新华社