

拔倒刺、舔嘴唇……

## 不经意的小习惯,可能会引来大麻烦

冬季天气干燥,不少人都有这样的困扰,手指边缘起倒刺忍不住想拔、嘴唇干燥发紧总想舔。江苏省中医院专家提醒,这些不经意的小习惯,可能引发大麻烦。

通讯员 冯瑶 现代快报/现代+记者 刘峻

## 手上倒刺反复长,别乱拔

手指上长倒刺是很常见的现象。小小的倒刺,不撕看着难受,撕了也难受,一不小心就会牵连周围一大片皮肤,导致出血和伤口,甚至还有感染的危险。近日,河南一10个月大宝宝,因为食指上的倒刺被家人拔除,出现心肺功能衰竭,被送至儿童重症监护室抢救。随手拔掉一根小小的倒刺为何会导致这么大的伤害?倒刺从哪里来,又如何正确处理?

长个不停的倒刺到底从哪里来?专家介绍,手指周围的倒刺,医学上称为“甲缘逆剥”,是手指甲周围皮肤以倒卷、撕裂、翘起为特征的一种皮损。出现倒刺主要与皮肤干燥和外界刺激有关。指甲周围的皮肤称为近端甲褶,皮肤的厚度相对于指腹或其他部位更薄,而且没有皮脂腺和汗腺,缺乏油脂和汗液的滋润保湿作用,皮肤水分容易流失,进而出现开裂起皮。除了天气干燥外,一些生活习惯也会加剧指甲周围的干燥程度,比如频繁洗手、咬手抠手、频繁接触肥皂和洗衣液等。倒刺一碰就疼,又有碍美观,

很多人都忍不住要把它拔掉或者撕掉。但手指末梢神经丰富,如果贸然撕掉,不但会瞬间产生刺痛,还可能导致倒刺越撕越大,越撕越深,引起创口扩大、流血、感染,甚至发生甲沟炎。正确的做法是:剪掉+保湿。用指甲剪整齐地剪掉。先用温水浸泡双手几分钟,让指甲周围的皮肤变得柔软,然后用清洁的指甲剪将倒刺剪掉。加强手部皮肤的护理。做家务时尽量戴橡胶手套,避免冷水浸渍,避免摩擦刺激,避免化学损伤。洗手的时候尽量使用温水,不要使用具有强烈刺激性的洗护剂,不要过度揉搓刺激,及时涂抹护手霜。

## 嘴唇干裂流血,别再这样做

冬天一到,嘴唇就难受,干燥发紧,甚至还会脱皮干裂,嘴唇开合过大或者大笑,还会开裂出血。嘴唇一干,很多人会控制不住地舔嘴唇或是撕嘴唇上的死皮,这样不仅不能消除嘴唇干燥,还容易导致唇角发炎。

有时候我们会看到有些孩子,嘴巴周围红红的一圈,像是长了红

胡子一样。出现这种情况,多是由于喜欢舔嘴唇,导致的舌舔皮炎。舌舔皮炎是以口唇及口周炎症性损害为主要特征的急性炎症性皮肤病,多见于儿童,常见的表现是口周出现红色小斑疹、小丘疹、皲裂、脱屑等,最后形成黑褐色的色素沉着,边界很清楚,绕口周一圈,呈环状形态。如果孩子舌舔偏向一侧,口周的红疹就向该侧扩展,好像长了尾巴一样。因为唇部皮肤较薄,只有身体皮肤厚度的1/3,没有角质层,所以对干燥的空气、大风、低温等环境特别敏感。除舌舔皮炎外,舌舔亦可导致或加重其他疾病,如湿疹性唇炎、剥脱性唇炎、单纯性唇炎等。

专家提醒,如果发现孩子有频繁舔唇动作,家长一定要留心,及时进行干预,纠正咬嘴唇、舔嘴唇等不良习惯,多吃水果蔬菜,保证维生素的摄入。此外,还要做好唇周防护和保湿滋润,选用成分安全的润唇膏,江苏省中医院院内制剂黄芩油膏,对于嘴唇干的治疗就有很好的效果。外出时,可戴上口罩,减少风吹日晒对唇周的刺激。严重者要及时就医诊治。

3个月长胖40多斤  
一查肾上腺长了肿瘤

专家为患者做手术 通讯员供图

现代快报讯(通讯员 张艾萱 于露露 记者 刘峻)2023年9月之前,14岁的玲玲还是个90多斤的女孩,可随后的3个月,体重逐渐增加。“第一个月增加了十来斤,我们以为是营养太好长胖了,没想到一发不可收拾,到12月的时候已经130多斤。”玲玲的妈妈表示,玲玲长胖的同时还出现了皮肤水纹、月经紊乱、体毛旺盛等情况。家长意识到了问题的严重性,带着玲玲在当地医院就诊。CT检查提示双侧肾上腺占位,约3厘米×2厘米肿物,考虑双侧肾上腺皮质腺瘤,建议转上级医院进一步治疗。

家长和玲玲来到了南京市儿童医院泌尿外科病房。“孩子入院时已经存在明显的库欣综合征,包括向心性肥胖、满月脸(脸又圆又大)、水牛背(背越来越厚)、皮肤紫纹、体毛旺盛等,以及高血压、内分泌紊乱。这是因为肾上腺是人体非常重要的内分泌器官,肾上腺肿瘤导致相关激素分泌增多影响了整体的脂肪代谢,引起了一系列症状。”泌尿外科主任医师郭云飞说,

经过全面的检查和疾病评估,发现玲玲肾上腺双侧的肿瘤大小和CT值与正常肾上腺组织相差较大。如果双侧肾上腺同时切除,风险很大,很容易引起术后肾上腺危象危及生命。因此,泌尿外科经过全科讨论后,决定分次给玲玲实施肾上腺肿瘤切除术。

2023年12月7日,郭云飞主任带队,副主任医师邓永继、朱小江协助,成功进行了左侧肾上腺肿瘤切除术。手术顺利结束,术后玲玲的血压很快恢复了正常,体重也在逐步下降,身体其他情况都在逐步好转。后续将择期进行二次手术。

郭云飞介绍,儿童肾上腺肿瘤并不常见,临床表现不具有特异性,且部分肾上腺无功能,容易在早期被忽视。如果没有及时干预和治疗,可能出现血压波动大引起的突然昏厥,代谢、电解质紊乱、肾功能损害等,体重的持续增长也会影响孩子的心理健康。因此,当家长发现孩子突然长胖,脸变圆、背变厚,血压波动大或高血压,体毛明显增多等情况,一定要及时就医,明确病因。

## 有风湿免疫性疾病能正常怀孕吗?

医生提醒:一定要注意这五点

育龄期女性是风湿免疫性疾病的高发人群,许多有此类疾病的准妈妈和孕妈妈都有此类疑惑和焦虑,“我有风湿病,还能当妈妈吗?”“宝宝会受影响吗?”“怎么样才能控制好病情,平安产下孩子?”为此,现代快报记者采访了南京市妇幼保健院产科副主任医师内臻。据悉,妊娠合并风湿免疫性疾病属高危妊娠,南京市妇幼保健院特设了妊娠合并免疫性疾病专病门诊,每周五开诊。

通讯员 史月 现代快报/现代+记者 梅书华

## 妊娠对风湿免疫性疾病有哪些影响?

风湿免疫性疾病是一类可累及骨、软骨、肌肉、血管及各种软组织的系统性炎症性疾病,包括抗磷脂综合征、系统性红斑狼疮、干燥综合征、类风湿关节炎、未分化结缔组织病等。育龄期女性是风湿免疫性疾病的高发人群,所以科学备孕,做好妊娠的准备和计划十分重要。

对原来有风湿免疫性问题的孕妈妈来说,妊娠期循环血量增加,体内激素的变化会加重原有的风湿病病情,会加重系统性红斑狼疮患者心脏及肾功能损害的风险。抗磷脂综合征患者妊娠后,血液处于高凝状态而增加血栓风险。妊娠对干燥综合征的影响是牙龈肿痛、牙龈出血的概率可能增加。类风湿关节炎的患者妊娠后病情会有所缓解,但分娩后病情又可能加重或复发。

## 风湿免疫性疾病患者能否妊娠?

风湿免疫病是导致复发性流产等妊娠并发症的最常见原因。母体产生的自身抗体和(或)自身反应性淋巴细胞以及某些细胞因子能攻击滋养层细胞、母-胎界面血管内皮细胞及胎儿细胞,影响胚胎的种植及其之后的生长发育;严重者可

导致复发性流产、早产、胎儿生长受限、羊水过少、死胎、子痫前期/子痫等不良妊娠结局。

对已经诊断风湿免疫性疾病并有妊娠意愿的患者,经治疗病情稳定并将孕期禁用药物更换为安全的药物一定时间后,应进行孕前咨询,经风湿免疫科、眼科、肾脏科、心脏科、妇产科、产前诊断等多学科联合会诊确定是否适宜妊娠。可以妊娠的患者一旦怀孕,在管理上仍然需要多学科的合作,共同努力来保障母婴安全。

由于妊娠很多生理改变与疾病活动相重叠,一些常规的实验室检查也可能变得不适用,如正常妊娠也可出现轻度贫血,甲状腺功能异常、红血球沉降率增快及300mg/d的蛋白尿,所以应结合病史、主诉及检查进行综合评估。

孕期用药的主要目的是以最小的剂量维持疾病的稳定状态,防止复发和病情恶化,同时避免或尽量减少对胎儿的损害。因此,孕期用药问题必须高度重视,也是产前咨询及孕期管理的重要内容。很多患者过度关注药物毒性而自行中断治疗,结果导致病情活动,后果严重。选择哪几种药物联合,使用多少剂量都需要充分讨论及仔细斟酌,进行包括风湿科、产科、心内科、儿科等多学科会诊方可更好地指导药物选择。

## 风湿免疫性疾病的孕妈妈有哪些注意事项?

产科医生提醒有风湿免疫性疾病的孕妈妈日常一定要注意以下几点:

1. 孕早期要按时产检,严格遵守风湿科和产科复诊时间和检查项目,包括风湿免疫疾病检验项目、产科基础项目以及各项产前筛查、胎儿评估、胎盘功能评估等多项检查,根据病情需要可能需要眼科、肾内、心内科等多学科联合会诊确定治疗方案。
  2. 保持良好的饮食习惯,营养均衡方能保证胎儿生长发育所需能量。多吃新鲜蔬菜和水果,增加优质蛋白、维生素和矿物质的摄入;避免过量摄入糖分、盐分和油脂。
  3. 适量运动,如散步、孕妇瑜伽等,避免强烈阳光暴晒,避免剧烈活动,增强身体素质和免疫力。
  4. 作息规律,保证充足的睡眠和休息时间,避免过度劳累与熬夜等不良生活习惯。
  5. 保持良好的心态,采取积极的心理支持措施,如寻求医生或心理咨询师的帮助,与家人和朋友交流等,增强信心和应对能力。
- 产科医生提醒备孕的夫妻,提前做好风险评估,了解相关的健康科普知识,保持良好的心态,严格遵医嘱及用药,科学备孕,顺利孕育健康聪明的宝宝。

便秘导致肠穿孔  
老年人这个问题不容忽视

现代快报讯(通讯员 殷舒月 王亚巍 记者 任红娟)便秘是老年人常见的肠道问题之一,常表现为排便不畅、排便次数减少、大便干燥等症状。江苏省中西医结合医院普外科副主任、主任中医师朱桂祥表示,很多人对便秘的认识还停留在“多吃点水果蔬菜就好了”,实际上,一旦发展为长期便秘,大便在肠道内停留过久,形成粪石,最终可能导致肠穿孔等严重后果,危及生命。

朱桂祥门诊上,近期连续收治了3例因便秘前来就诊的老年患者,这些患者均出现了严重的粪石性肠梗阻,并且导致肠穿孔的严重并发症。大肠穿孔,粪便流入腹腔引起弥漫性腹膜炎,几位高龄患者被迫进行急诊手术治疗,虽然经过及时救治,患者都顺利康复,但重症感染和“肠切除+肠造瘘”的手术给患者身体和心理都留下了极大创伤,生活质量大不如从前。

长期便秘是指个体在较长时间内排便频率较低,粪便干燥、硬结,并需要用较大力量才能排出的情况。老年人由于身体机能衰退,饮食和生活习惯的改变,便秘问题十分常见。长期便秘可能导致粪石形成,这些干燥、坚硬的粪石会在肠

道内逐渐堆积,导致食物和粪便无法顺利通过肠道。初期,患者可能出现腹胀、腹痛、呕吐等症状,随着肠道内压力逐步增加,症状可能进一步加重,最终会出现肠穿孔和腹膜炎等严重并发症。“一旦发生肠穿孔,肠内容物泄漏进入腹腔,大量肠道细菌感染会引起腹腔的广泛炎症,威胁患者生命。即使进行了紧急手术治疗,仍然可能面临严重感染和多器官功能障碍,这对于高龄老人来说是巨大的打击。”朱桂祥说。

医生提醒,便秘的老年患者生活上要注意以下几方面。饮食调整:增加蔬菜、水果、全谷类等膳食纤维摄入,还要保持足够的水分摄入;适当运动:老年人可以选择散步、慢跑、瑜伽等有氧运动,或者进行简单的腹部按摩和体位调整来刺激肠道;规律生活:培养良好排便习惯,保持充足的睡眠也对肠道健康有益处。此外,还要做好慢性疾病管理、定期肠镜检查,以及避免长期使用泻药。

很多老年人认为便秘是比较难以启齿的“隐私”,会闭口不言,家人要关注老年人排便情况,避免延误病情。