

# 手上易长倒刺的原因

很多人都有碰到手上长倒刺的情况。其实所谓倒刺就是在手指甲的两侧或者手指甲的下端长出了形状像刺的小片表皮,有时候碰着会觉得痛,看着倒刺总想拔掉,但拔了又会疼痛,甚至会出血,让人很是苦恼。

不少人认为,导致倒刺出现的原因,与维生素缺乏有关,实际并非如此。一般来说,长倒刺的原因主要有以下几个:(1)位置特殊:与身体其他部位的皮肤不同,在我们指甲后侧的皮肤上,皮肤更加光滑、皮纹更少,因为缺少皮纹,所以此处皮肤往往绷得很紧,稍微有些外界摩擦就可能破皮产生倒刺。(2)油脂较少:指甲旁边的皮肤没有汗腺和皮脂腺,也就是

那里不分泌油脂。秋冬天气干燥,甲周皮肤容易缺水,倒刺就会增多。(3)经常接触刺激性物品:洗碗、洗衣服时用的肥皂、洗涤剂或碱性物质,会破坏皮脂膜,手指上油脂也被带走了。(4)喜欢咬指甲、啃手指头:皮肤长时间受到刺激或损伤,也会出现长倒刺的情况。

大约有90%的人在拔掉倒刺后,都出现了红肿疼痛的表现,这就是感染的最初期反应。如果不及及时处理,自身免疫力差,那么很容易加重感染,严重者还可能出重度败血症。

手上有倒刺时,不要急着将它拔掉。因为倒刺与肌肉是连在一起的,用手或其他工具撕拉倒刺时,不仅疼

痛,还会让周围的皮肤受伤、出血,导致手部感染。

正确的方法是用水浸泡有倒刺的手,等指甲及周围的皮肤变得柔软后,再用小剪刀将其从根部剪掉,然后抹护手霜,或用维生素E胶丸涂抹、按摩指甲四周及指关节。

预防倒刺,最重要的是保持手指周围皮肤的油脂和湿度。皮脂是人体最佳的保湿剂,不管再高级的护手霜,都只是模拟皮脂的功效。

**控制洗手频率:**适当洗手有助于预防疾病,但洗手过度频繁,手会更容易变得干燥。疫情期间,手卫生受到普遍重视,有些人每天洗几十遍,每一次都用消毒液,这就有点过度了。

**选择合适的洗手液:**洗涤剂、肥皂对手的伤害比较大,尽量避免用这一类的洗涤产品洗手,可以选择较为温和的洗手液。如果手经常要在洗涤剂中工作,比如洗衣服、洗碗,最好戴上乳胶手套。

**涂抹护手霜:**平常洗手后要即刻涂抹护手霜,护手霜能保证皮肤的适度湿润,油脂能防止水分的蒸发,保护皮肤。对于儿童尽量选用无刺激的护手霜,或者用橄榄油。

**改变习惯:**有些人喜欢咬手指甲,有的宝宝喜欢吮手指、刨东西,这些都会增加甲周皮肤的物理摩擦,从而引起倒刺,这些习惯务必要改掉。

(云 淡)

## 肝病良方:壮药清肝解毒片

医圣张仲景在《金匱要略》中云:“夫治未病者,见肝之病,知肝传脾,当先实脾,四季脾旺不受邪,即勿补之;中工不晓其传,见肝之病,不解实脾,惟治肝也。”但其诸多方剂对当今急慢性肝炎的治疗均具有良好的作用。可见,无论是中医学还是现代医学,都能遵循“见肝之病,知肝传脾”的治则原理。

壮医认为,肝病的产生是由于毒邪侵入人体,并留于肝脏,从而造成功能障碍。治疗肝病的壮药以解毒药为主。壮医方剂的配伍以主药(公药、母药)、帮药和带药为组合原则,以辨病、辨症为依据用药。

清肝解毒片,来源于壮族民间治疗肝病的组方,经过广西药物研究所技术团队多年反复实验改进而成。方中主药虎杖针对主病,通水道退黄药,又是“母药”;“帮药”由叶下珠、火炭母、绞股蓝、大黄、丹参、灵芝、五味子、六神曲,八药合用,起到增强“主药”虎杖的功效;柴胡、甘草两种作为“带药”引导其他药物到达病所、调和药味。

虎杖(壮药名:棵天岗):最早出自《名医别录》,具有通气道、谷道、水道,祛湿毒、止疼痛功效,主治能蚌(黄疸)、埃病(咳嗽)、耐来(痰多)、渗裆相(烧烫伤)等。此外,中国工程院院士、天津中医药大学校长张伯礼曾在采访中表示,虎杖为两种对新冠肺炎“对症”的药材之一,因为其所含的虎杖苷对冠状病毒的抑杀作用最强。

叶下珠(壮药名:牙关头):调

谷道、利水道、清热毒、除湿毒、明目。主治能蚌(黄疸)、笨浮(水肿)、呗(无名肿毒)等。昆明理工大学研究团队发现,叶下珠提取物叶下珠素可同时抑制新冠和乙肝病毒感染。

火炭母(壮药名:勾莓):酸微涩,性微寒,清热利湿,凉血解毒。

大黄:苦寒,泻火解毒,逐瘀通经,故其对肝郁气滞而致血瘀疼痛者,又有祛瘀通络止痛之功效。

绞股蓝(壮药名:棵镇帽):调火路,苦寒,清热解暑,益气生津。

丹参:苦微寒,功能活血祛瘀。

柴胡:苦微寒,疏肝解郁。盖肝为刚脏,性喜条达。肝气郁结,则气机流行失畅,因而引起胸胁胀满、疼痛之症,故以柴胡之疏肝解郁而止胀痛、柴胡亦常用以治疗肝炎、胆囊炎之肝区疼痛症。

五味子:有益气生津之功,药理研究表明,本品有较好的保肝作用:晚近临床上本品对各型肝炎有明显的近期降酶效果。

灵芝(壮药名:艳当):调龙路,通气道、谷道,甘平,有益气健脾之功。

神曲:辛温,有健脾和胃,消食化滞之功。

甘草:甘平有益气健脾,缓急止痛之功,其益气健脾之功更著,俾脾土健运,可御肝木乘脾。

上述11味药合用,可清肝毒、调脾胃、通气血、排肠毒、补正气。

(蒙 苗/文)



根据冠状动脉病变的部位、范围、血管阻塞的程度、心肌供血的发展速度等情况把冠心病分成5种类型。

**无症状型** 即使病人没有症状,在做心电图检查时也会发现ST段压低、T波低平或者倒置等心肌缺血的表现。所以即使无症状的冠心病也会有心电图的改变,这样的冠心病更具隐匿性,很容易被忽略,且难以发现。

## 冠心病的五种类型

**心绞痛型** 冠心病病人会出现突发的一过性心肌供血不足后引起的发作性胸骨后疼痛,但是由于是一过性,很快又可自行缓解。诱发心绞痛的原因有很多,如体力活动、情绪激动、吃得过饱、太用力排便、大量的吸烟、气候寒冷导致受凉以及剧烈运动过后都会诱发心绞痛的发生。这样的疼痛是压榨样的,会持续1~5分钟,严重的甚至10~15分钟。

**心肌梗塞型** 如果出现缺血严重或者冠状动脉闭塞后出现心肌缺血性坏死,就会出现长时间的胸骨后剧痛。心肌梗塞的基础病因就是冠状动脉粥样硬化引起的血管严重狭窄。

**缺血性心脏病型** 因为冠状动脉病变发生在多支血管上或者长期的心肌缺血最后导致了心肌纤维化后引起心脏扩大、心力衰竭或心律失常等表现。

**猝死型** 由于缺血的心肌局部出现了电生理的改变,引起严重的室性心律失常导致心脏骤停而猝死。

(谊 人)

## 不是所有中风都能“溶栓”

脑卒中也称为脑中风,是一组因脑血管堵塞或破裂导致脑组织缺血或受压,从而坏死,导致患者残疾或死亡的疾病。它又分为出血性脑血管病(俗称“脑溢血”)和缺血性脑血管病(俗称“脑梗塞”)两大类。其中,脑卒中发病人群中80%为缺血性卒中。

脑中风的病因复杂多样,有些是难以改变的,比如年龄、性别、家族病史等,也有一些是完全可以我们通过平时的预防得到控制的。如吸烟是导致脑中风的高危因素,戒烟可以降低脑中风的发病率。而情绪激动是脑中风常见的诱发因素,因此节假日里中风患者会增加。另外,高血压、糖尿病、高血脂控制不好、体重指数超标、过量饮酒等也是导致中风的常见因素。如果是40岁以上的

人群,而且有上述危险因素,应注意进行脑中风危险因素的筛查。

众所周知,发生中风后,“时间窗”是治疗的关键,比如脑栓塞在发病后的3~4.5个小时以内,如果能够及时给予静脉溶栓的药物,那么患者致残的机会就会下降,这也是当今全世界公认的最佳药物治疗方式。需要强调的是,并不是所有患者都能够从静脉溶栓治疗中受益的,特别是有脑部主干血管堵塞的时候,单靠静脉药物治疗是很难将血栓块化开的。有人做过这样的研究,如果患者有脑部主干堵塞,即使给了静脉溶栓治疗,在发病3个月以后,仅有19%左右的患者能够生活自理或部分自理。

因此,对于怀疑患者有

脑部主干动脉闭塞的时候,就需要考虑另外一种方法了。这就是微创取栓手术。这种手术通过患者大腿上的股动脉开放的一个2毫米左右的小切口,用一种特殊的取栓支架将堵住血管的血栓块直接“抓”出来。相较于静脉溶栓3~4.5小时的有效“窗口期”,这种取栓手术在患者发病后6~8小时仍然可以施行,为重危患者延续生命创造了条件。

日常生活中,我们怎么来识别中风的早期征兆呢?有一个简单的方法:笑一笑、抬抬手、说说话。笑一笑,看看有没有嘴歪舌斜;抬抬手,看看两边的力气是否一样;说说话,看看语言是否流利。如果上述三条中任何一条出现问题,应抓紧时间就医。

(风 轻)

## 咳嗽有时也能救命

说起咳嗽,大多数人会认为是一种病症。其实,咳嗽是呼吸道黏膜受刺激引起的一种防御性反射动作,对健康是有利的,而且在有些情况下还能救命。

**1.能排异物:**咳嗽可以增加胸廓内部的压力,提高肺内与气道压力,进而可排出气道内异物。尤其儿童当异物梗阻气道时,嘱其用力咳嗽,可将异物排出。

**2.提高心率:**咳嗽能够提高交感神经的兴奋性,交感神经兴奋会使心率加快。当心率过缓,出现头晕、胸闷、心悸、乏力时,可以主动咳嗽,有助加快心率,减缓症状。

**3.能供血:**咳嗽可增加冠状动脉的血流量,改善心肌缺血症状,增强心肌对氧的利用。如冠心病患者感觉胸痛或胸闷时,及时躺下来休息,减少心肌耗氧量的同时,用力咳嗽,可以减轻心绞痛症状。进一步延缓心肌梗死的发生,为后期抢救争得更多时间。

**4.能升压:**咳嗽能挤压肺循环,使血液流入心脏,并通过“震撼”心脏加快收缩。收缩期血压可上升50至80毫米汞柱,有效地预防晕厥和跌倒。长时间卧床后或下蹲较久,突然站起来时可能晕倒,即通常所见的“体位性低血压”、“直立性虚脱”,此时不妨轻咳两声,可有效地预防晕厥。

**5.能充氧:**咳嗽能增加胸廓内部的压力,对暂时缺血的心脏起到直接按摩作用,增加血流量,促进全身血液循环,将血液输送到大脑,达到给大脑补充氧气的目的,有助于保持清醒意识,通过咳嗽阻止患者的意识丧失,可为等待专业救护赢得宝贵时间。

**6.能除颤:**猛烈的咳嗽大约可以产生75焦耳的动力能量,随即被转化为生物电流,能给濒死的心脏一次像“除颤”那样的复苏机会,其效果与胸外心脏捶击复苏术有异曲同工之妙。因此在心跳突然停止时咳嗽就好比是及时启动了“人工起搏器”,可为自己争得一线生机。

咳嗽心肺复苏法可以作为一种简单而有效的自救方法,即深吸一口气,每隔1~2秒咳嗽一次,5次后可以稍停一下。同时呼叫救护车,有节奏的周期咳嗽可以帮助危重病人在救护车到来之前度过危险时刻。主动咳嗽是一种行之有效的自救方法。当发生心脏等意外来不及呼救时,可作为一种应急的复苏自救术。不过要注意症状减缓时要立刻拨打急救电话,并到医院进一步诊治,以免贻误病情。

(标 远)