

如影随形的杀手： 光敏性皮炎

小熊是某品牌空调机的安装工，由于常年在室外安装空调机，尤其是在炎热的夏季，他每天都要在烈日下长时间作业，脸上、手上等暴露处的皮肤被紫外线照射得发红、发炎，有难以忍受的烧灼感。严重时还出现水肿和水疱及全身症状，如头痛、头昏、乏力、口渴、恶心等。到医院就诊，医生告诉他这是最常见的、典型的职业性皮肤病中的一种，叫光敏性皮炎。像我们经常看到的“蜘蛛人”、电焊工、在马路上执勤的交通警察等由于常年在露天工作，患职业性光敏性皮炎的概率较高。

光是万物生长之源，给我们的生活增添了光明和温暖。但任何人接受过量的紫外线，都可能会出现光敏性皮炎，这与人体自身的免疫系统没有关系，大多是由于户外紫外线（UVB）引起的。当外源性光敏物经皮肤接触或内服吸收，或是皮肤吸收了一定能量和一定波长的光，其所致的皮肤损害形态多种多样，可表现为水肿性红斑、丘疹、斑块、结节，皮损的分布局限于光暴露部份，如头部（头发稀疏者）、双额部、耳前、颈后部、手背等边界较清楚的部位，表皮的红斑、丘疹随病情发展可伴脱屑和色素沉着，所有患者均有不同程度瘙痒或灼热感。若没有及时治疗，则可能出现皮肤松弛、干燥、皮肤角质增生、细胞萎缩，毛细血管扩张等症状。如果某些光敏性的物质进入体内后，和体内的蛋白质结合而形成抗原性物质，刺激机体产生抗体，有可能导致淋巴细胞或皮下组织细胞发生癌变。因此，从事室外作业的劳动者切不可掉以轻心。

职业性光敏性皮炎的诊断其实并不难，职业病防治所（院）一般会根据患者发病前或发病时，是否有明确的一定量的光敏性物质职业性接触史，并受到一

定强度和时间的日光照射，而且皮损发生在与光敏性物质接触并受到日光照射的部位进行诊断。同时要实地考察和患者同工种、同样条件下，大多数工友是否也会患有同一种病，必要时还可以做光斑贴试验，试验结果呈晒斑样反应即可诊断。

职业性光敏性皮炎的治疗其实也很简单，一旦发现自己或身边的工友患光敏性皮炎，应首先暂停工作，及时到当地的职业病防治所（院）或正规医院的皮肤科治疗，并根据病情需要适当休息。其次就是在治疗期间要严格遵照医生的医嘱及时清除皮肤上存留的致病物，讲究个人卫生，避免接触光敏性物质及强烈的日光照射，多饮水，食物要清淡，从根本上改变体质因素所形成的光敏感状态。另外，要保持精神舒畅，以利气血畅通，促进皮肤新陈代谢。

现在正值夏季，是职业性光敏性皮炎的多发季节，从事户外活动时应当做好防护工作，如加戴太阳帽，穿长衣长裤，打遮阳伞，多喝一些清凉解毒的饮料、食品，每天要坚持用温水冲澡，保持皮肤清洁卫生。

湖南省疾控中心预防医学门诊部
江峰

患痔疮 最好选择坐便器

痔疮是一种发病率极高，让患者饱受折磨、又难以启齿的疾病。研究表明，该病是人类直立行走的产物。由于直立行走后直肠静脉进化没有跟上，没有形成静脉瓣，所以血液在回流时受到重力影响，会出现反流，引起血液淤积，使静脉血管扩张形成静脉曲张团，从而形成痔疮。其实，在排便的时候，只要大家多注意以下细节，就可以在某种程度上避免痔疮的发生。

很多人上厕所时喜欢玩手机或看书，这些行为会阻碍排便顺畅。排便要动用全身很多组肌肉才能完成，如果注意力分散，势必会造成排便时间延长。如果错过最佳排便时间，便意消失，一些宿便就会排不出，留到下次排便时，大便中的水分就会被肠道重新吸收，出现便秘。而且，长时间排便会使腹压增加，静脉回流受阻，肛门局部充血水肿，易引起静脉曲张，形成痔疮。所以，排便时间控制在2-5分钟内比较适宜。

还有一些人坐在马桶上排便难，蹲着排便更容易。但研究证实，坐便能减少蹲位对胃肠等消化系统的压迫。当直肠肌与直肠形成的肛肠角度越大、直肠越直时，排便会更顺畅。坐便时肛肠角度约为80°-90°，蹲便时肛肠角可达到100°-110°。因此，建议已患有痔疮的人群，最好选择坐便器。

此外，对于痔疮患者来说，坐浴能帮助缓解痛痒。花椒能杀菌止痒，盐水能减轻局部组织水肿。可用花椒20粒放入锅中煮开，加入一勺盐，之后温水坐浴5-15分钟即可。

中日医院肛肠科教授 郑丽华

胸片没查出肺癌 事出有因

一年前，张大爷体检拍正位胸片时未发现异常，但近来因出现憋气等不适到医院就诊，经检查被诊断为“右肺癌IV期，伴全身转移”。张大爷及其家人有些想不通，为何一年前拍的正位胸片显示正常呢？

专家解释，很可能是由于以下几个方面所致：

肺部肿块生长部位较隐蔽 一般而言，长在肺部周边的肿块更容易被检出，而靠近心脏、脊柱、肺门、纵膈等处的肿块可能被上述脏器遮挡而未被发现。

肺部肿块密度比较低 从影像学来看，肺部正常组织密度比较低，而心脏、脊柱、纵膈等部位密度比较高，如果肺部肿块本身密度比较低，容易与正常组织混淆，从而进一步增加通过胸片发现肿块的难度。

肺部肿块比较小 这是由胸片本身的局限性决定的。当肺部

肿块的直径小于1厘米甚至小于0.5厘米时，从胸片上就有可能看不出。肺部肿块由小变大是一个较为缓慢的过程，拍胸片看不见，并不代表肺部没有肿块。

既然拍胸片有这么多局限性，那普通人体检时还有没有必要拍胸片呢？可以肯定地说，胸片对肺部病变的检出仍具有重要的作用。对于一些怀疑自己肺部有问题，主动到医院就诊的患者，医生一般会让其同时拍正、侧位胸片。因为一些在正位胸片里易躲过的肺部肿块，通过拍侧位胸片，可以换个角度发现肿块。

对于肺癌高危患者，如长期大量吸烟，长期从事矿工、建筑等与粉尘接触密切的人群，每年至少进行一次健康体检，做一个针对胸部的低剂量螺旋CT，其优点在于更易发现患者肺部小于1厘米的肿块。

天津医科大学肿瘤医院 刘迈

张医生信箱

胃不舒服 需做哪些检查？

张医生：

我最近胃不舒服，有的时候还隐隐作痛，请问该怎么办？应做哪些检查？

江西读者 程先生

程先生：

一般的胃不舒服经休息或吃药后，大多能缓解。如果长期胃不舒服，吃药后也不见明显好转，那就应该去医院检查了。

胃镜检查 通过纤状管由口腔直接伸进胃体，直接拍摄胃内表面情况，详细了解是否存在充血、水肿、糜烂、溃疡等。

胃肠道造影 从口里喝进造影剂（如钡餐），覆盖管腔表面，形成消化道轮廓，间接反映出消化道黏膜以及蠕动情况，如胃肠动力、胃下垂等情况。

无痛胃镜检查 利用超声原理诊断和检测消化道疾病。采用速溶胃肠超声助显剂，不插管、无损伤、无痛苦，短时间内就能将各种胃炎、胃十二指肠溃疡、胃下垂、急慢性结肠炎、息肉等病变清晰地检查出来。由于不插管，不接触体内，减少了传染病交叉感染，更适用于高血压、乙肝、心脏病、严重哮喘等的检查。

CT检查 较少用。主要用来检查排除一些少见原因，或者高度怀疑某些疾病时使用，如十二指肠有否被压迫、胃壁是否增厚等。

张医生

如果您有什么疑问或有要咨询的问题，请联系本版责任编辑。
邮箱：jtysjb@163.com

小伤口 也会惹出大麻烦

几乎每个人都碰到过因不小心碰（划）手、脚、面部或其他部位，如果受伤较轻，大家往往并不在意而忽视对伤口的及时处理。伤口没有愈合好转会红肿、疼痛加剧，甚至形成急性蜂窝织炎的症状，如全身乏力、厌食、怕冷、高热等。最严重的后果是感染破伤风梭菌，产生嗜神经外毒素而引起全身肌肉强直性痉挛，患者可因喉痉挛或继发严重肺部感染而死亡。

急性蜂窝织炎多因皮肤、黏膜损伤后皮下疏松结缔组织受细菌感染导致的一种急性化脓性炎症。早期可用50%硫酸镁做局部湿热敷，或用金黄散外敷。若有发热或症状严重者则需使用抗生素治疗。如局部已形成脓肿，应马上切开引流。

碰伤皮肤后应及时用碘酒消毒伤口，必要时包扎起来，注意保持清洁干燥，避免接触污水、污物。

湖南省攸县人民医院副主任医师
王晓燕