

皮肤健康的影响因素和皮肤病的预防

薛桃龙

一、皮肤健康的影响因素

皮肤犹如一面镜子，不仅能真实地反映出身体各脏器的健康状况，还能反映机体内在环境、皮肤生理条件、年龄、环境、精神状态、营养饮食和生活因素等客观状态。这些因素都直接或间接地影响皮肤的健康和皮肤老化的进程。皮肤老化分为皮肤时老化和皮肤光老化。皮肤时老化是指随着年龄增长而发生的皮肤生理性的衰老，老化程度受遗传、内分泌、营养和免疫等因素的影响。皮肤光老化是指皮肤长期受到光照或紫外线而引起的老化，主要是由长波紫外线和中波紫外线照射引起皮肤松弛、皱纹增多、皮肤增厚，表面粗糙、色素沉着、毛细血管扩张，并易产生皮肤肿瘤。

1. 机体因素 皮肤是内脏的一面镜子，皮肤健康与机体的健康状态有着非常密切的关系。人体五脏六腑健康，皮肤也就润泽健美。机体的生理状况一旦发生紊乱，皮肤表现就会发生变化。例如，当肝脏功能发生异常时，皮肤上就会出现黄褐斑、蜘蛛痣、肝掌等。

2. 生理性因素 皮脂膜覆盖在皮肤表面，由皮脂、汗液和表皮细胞分泌物互相乳化而形成的半透明乳状薄膜，是皮肤屏障的重要组成部分。它对皮肤起到保温，防止皮肤水分丢失、阻止外界有害物质进入皮肤及抑制细菌在皮肤表面生长的作用。一般青年男性皮脂膜较厚，老年人皮脂膜明显减少。冬季皮脂膜较夏季薄，因此，冬季皮肤较干燥，易发生皲裂和瘙痒。健康皮肤呈偏酸性（PH5.5-7.0），由皮脂膜决定。皮脂分泌旺盛时皮肤的pH降低，反之则升高。一般男性较女性更偏酸性，新生儿偏碱性。外用碱性肥皂后皮肤表面可暂时变为碱性，1小时后便恢复原来的状态。但若过度使用碱性物质则会破坏皮肤的偏酸性环境，而导致自身的功能减弱。

3. 年龄因素 不同年龄的机体内在的新陈代谢、内分泌状况和免疫功能都会改变皮肤生理功能和状态。儿童期皮肤柔软嫩滑。青春期皮肤由于体内性激素分泌发生变化，促使油脂分泌增加，使皮肤比较油腻，易出现痤疮。成年人的皮脂腺分泌的皮脂量逐渐减低，再加上外界环境因素的影响，皮肤愈来愈干燥，皮肤屏障功能降低，逐渐失去弹性，开始出现色素斑和皱纹。老年人的激素分泌量的改变，酸性脂膜的破损，皮肤自身的再生修复能力降低，皮肤容易干燥；皮肤弹性纤维变性加重，胶原蛋白逐渐减少，皮肤松弛，容易产生皱纹。

4. 环境因素 各种环境因素（如温度、湿度、尘埃、气候变化和阳光等）在影响皮肤健康中起着重要作用，干燥和低温环境会破坏皮肤屏障功能，皮肤经表皮失水增加，使皮肤变到干燥和紧绷；潮湿和高温环境则会使皮肤的汗腺和皮脂腺分泌旺盛，造成皮肤表面微生态变化，污染物附着增加。适量的阳光可以促进维生素D的合成，让

皮肤展现健康的光泽；大量或持续暴露在阳光下，紫外线足以使皮肤失去水分，变得干燥，逐渐加重皮肤老化，除了时老化以外，光老化在皮肤老化中占有相当大的比重。空气中的污染物会附着在皮肤表面，影响皮肤的正常代谢。

5. 精神因素 即怒、思、喜、忧、悲、惊、恐，这7种感情的改变会引起机体失去平衡，影响体内环境。皮肤健康状况发生变化，严重时引起皮肤疾病。

6. 营养因素 食物可以为机体提供各种营养素。要使皮肤健美，科学饮食至关重要。摄入适量的脂肪、蛋白质、糖类、维生素和微量元素等是很有必要的。尽可能做到营养均匀，酸碱平衡。

7. 生活因素 如睡眠、饮食、锻炼等，每天都在影响着皮肤的健康。充足睡眠是皮肤健康的必要条件，有利于皮肤产生新细胞，促进自我更新。水分可提供人体充分的体液，促进血液循环，加速细胞生长，帮助身体排出废物。良好的营养与皮肤的健康有直接的关系，均衡饮食是非常重要的。体育运动有助于促进循环，加快皮肤表面的血液循环和自我更新。体育运动还可帮助减轻心理压力。心理压力对皮肤健康会产生严重的影响，出现色素斑、痤疮、黑眼圈、和皱纹等异常表现。

二、皮肤病的预防

1. 病因治疗。治疗身体内部疾病、去除病因。

2. 生活应有规律，注意劳逸结合，注意纠正胃肠功能，调整内分泌，避免各种刺激及精神紧张，少饮酒及辛辣食物，多吃蔬菜、水果，科学饮食，营养均匀，使机体保持酸碱平衡。

3. 应用保湿剂：如多元醇类、酰胺类、乳酸和乳酸钠、吡哆醇酮羧酸钠、葡萄糖脂、胶原蛋白类、甲壳质衍生物和脲乙酰胺壳多糖等。

4. 应用封闭剂：如碳氢化合物、脂肪醇、蜡酯、脂肪酸、固醇、多羟基醇、植物蜡和磷脂等。

5. 应用防晒剂：如二氧化钛、氧化锌等。

合理选用封闭剂、保湿剂、润肤剂和防晒剂，科学平衡配比不同脂质，正确使用保湿润肤剂和防晒剂，通过保湿润肤剂修复屏障和防晒剂减少紫外线损伤，能在预防皮肤疾病中发挥积极作用。



薛桃龙 大学专科，主治医师，先后在白求恩医科大学，中国医学科学院皮肤病研究所、南京中大医院进修学习，从事皮肤性病工作30余年，擅治皮肤科性病科疑难病症，发表医学论文十余篇，曾获扬州市知识型职工、扬州市五小发明一等奖、高邮市十佳职工标兵称号。

精神病早期症状

倪有松

精神病是一类原因不明的大脑功能性紊乱的疾病，发病早期往往突出表现在感觉、知觉、注意、记忆、思维、行为等方面精神活动异常。常见的精神病早期症状和表现有：

1. 睡眠障碍 睡眠好坏是精神病人病情变化的晴雨表，为发病较早的信号，主要表现为入睡困难、易醒、多梦噩梦、早醒，而且多为无明显原因，无痛苦体验，更不会主动求医。有的即使彻夜不眠，次日依然毫无倦意，表面上精力过人，但仔细观察便可发现病人注意力难集中，语无伦次，情绪易变，做事有始无终，随时间推移病情就明显暴露。

2. 敏感多疑 疑心重重，对别人的言行特别敏感，看到他人碰头谈话，则认为是在谈论自己；热情的招呼如饮茶、吃饭则怀疑对其下毒；甚至电视、广播、报纸的内容都觉得与其无关；身体某些不适，则怀疑被人用先进仪器控制了自己或患了某种不治之症，难于解释，不听劝说，坚信不移。

3. 情绪反复 表现为毫无原因的情绪波动，本来性格开朗，爱交朋友，变得终日忧心忡忡，长吁短叹，愁眉不展；性格温和的，变得易发脾气，常因鸡毛蒜皮的小事就大发雷霆，纠缠不休，对人耿耿于怀；性格文静的变得兴奋活泼，好管闲事，终日喜气洋洋，或变得惶惶不可终日，焦虑紧张，无故哭笑。

4. 个性改变 一改往日风格，变得孤僻少语，懒动离群；或对周围事物不感兴趣，萎靡不振，独自发愣，对人冷淡，疏远亲朋；或生活懒散，不修

边幅，居室脏乱；或劳动纪律松懈，工作拖拉，对人毫无礼貌，不知羞耻；或胡乱花钱，大肆挥霍。

5. 行为异常 为精神活动的外在表现，容易被发现，其主要表现为行为怪异，动作增多或迟缓，呆站呆坐，扮鬼脸，挤眉弄眼；不停抽烟，四处游荡；特别爱清洁，反复洗手，视废物、垃圾为宝等。

6. 类神经衰弱 表现头痛、四肢乏力，易烦恼、焦虑、坐立不安，进食障碍，月经改变，注意力不集中，记忆力下降，工作学习能力降低等。

上述6条是精神病人发病早期常见的症状和表现，当然不是有上述某些表现就可断定某人患有精神病，而要全面观察其整个精神活动确定是否属于精神异常，有无精神病。自己亲友有上述表现必须尽快送病人到精神病专科医院检查，真正做到早发现、早诊断、早治疗。



倪有松 主治医师，市精神残疾、智力残疾评定委员会委员，从事精神科工作十余年，曾在南京脑科医院进修，对精神科疾病有丰富的临床经验，对心理疾病的诊疗有所建树，在省级以上刊物发表论文多篇。

毛周角化病

张国俊 陈树

本病又称毛发苔藓、毛发糠疹，是一种毛发角化病，其毛囊口有微小的角质栓或呈丘疹性损害。

【发病情况】 毛周角化在正常人中占相当大的比例，约占所有种族的50%以上。常始发于儿童期，青春期达到高峰，成年期好转。

【病因及发病机制】 本病病因还不十分明确。在青春前期皮损明显，在甲状腺功能低下、Cushing综合征、系统性皮质激素治疗的患者中，发病率较高且皮损较严重。不少患者常合并有鱼鳞病，可能与基因也有一定关系。

【临床表现】 损害表现为毛囊性，为针尖大小的丘疹，呈正常肤色，偶有淡红色，有时丘疹顶端有角质小栓而呈淡褐色。角质栓由毛囊上皮细胞及皮脂性物质组成，内含卷曲的毛发，剥掉角质栓，可出现一个微小的凹窝，但很快角质栓又可形成。有些患者角质物很少，大多数皮损为点状红色丘疹。皮疹常分布于上臂、股外侧及臀部，受累皮肤重者如鸡皮样，丘疹不相互融合。损害常在冬季明显，持续几年后可改善，但当合并鱼鳞病时，则倾向持久不变。

一般无自觉症状，有的伴轻度瘙痒，不影响全身健康。

除上述表现以外，还有两种特殊类型：1、肩部瘢痕性红斑 多开始于青年男性的肩部，由肩部向外蔓延而至附近的颈部或耳前方的颊部。损害为持久的红斑及毛囊性角化丘疹，丘疹中的眉毛较细，并易折断，有时丘疹消退而遗留微小的萎缩性瘢痕，其上的眉毛永久脱落。2、萎缩性红色毛周角化病 多发生于青少年男女，对称发生在耳前颊部，有时蔓延到颈部。损害为



张国俊 大学本科，副主任医师，从医十余年，曾在上海中山医院研修美容外科，在省级医学杂志发表学术论文数篇，对面部外科美容手术、血管瘤、体表肿块切除修复有一定造诣。

红斑及毛囊性丘疹，症状严重时发生色素沉着、网状萎缩及瘢痕。

【组织病理】 毛囊口有漏斗状角质栓，而使毛孔扩大，内含一至数根卷曲毛。真皮有轻度的炎症改变。

【诊断及鉴别诊断】 好发于青少年，无显著炎症的、散在的毛囊性丘疹伴角质栓，以四肢伸侧为主，较易诊断。应与下列各病相鉴别：

1、小棘苔藓 毛囊性丘疹密集成群，有明显的界限，丘疹顶端有一根丝状角质小棘，常见于颈、股外侧、臀外侧部位。

2、毛发红糠疹 丘疹往往有炎症，且可融合成斑片，表面覆有糠样鳞屑；头面部有脂溢性皮炎表现；掌跖角化。

3、维生素A缺乏症 角化性丘疹较大，往往和夜盲或干眼病同时存在。

4、糠疹性苔藓 丘疹呈淡黄色至红褐色，可聚集成圆形、椭圆形或环形，分布以躯干为主。
【治疗】 部分患者的毛周角化病症状较轻，易遇留色素沉着，影响美观。得了这讨厌的病，许多人夏天不敢穿短袖衣服，甚至因此而产生严重的心理问题。对于这部分患者，为了美观的需要应该考虑做系统的治疗，严重的毛囊角化症贵在早期治疗，外用皮肤角质软化剂或角质溶解剂可减轻症状，近年来光子技术的应用亦取得良效。

日常防癌要则二十条

崇敬东、薛晓斌 摘录

一、不吃发霉的粮食及其制品。花生、大豆、米、面粉、植物油等发霉后可产生黄曲霉素，是一种强烈的致癌（特别是肝癌）物质。

二、不吃熏制或腌制的食物，如熏肉、咸肉、咸鱼、腌酸菜、腌咸菜等，这些食物中含有一种可能导致胃癌和食道癌的化学物质。

三、不吸烟。香烟中的焦油等物质是导致肺癌和胰腺癌的致癌因素。最近研究证明，吸烟和妇女宫颈癌也有关系。

四、不酗酒，特别是不饮烈酒。浓度高的酒精会刺激口腔、食道壁和胃壁的上皮细胞并引发癌变。

五、同时吸烟与喝酒会大大增加致癌的机会。

六、不接触或少接触大烟囱里冒出的黑烟，被它污染的空气里含有少量的致癌物质。

七、不能用洗衣粉擦洗餐具、茶具或洗食物。

八、不要有毒的塑料制品（聚氯乙烯）包装食物。

九、不吃被农药污染的蔬菜、水果和其它东西。

十、饮用新鲜、清洁的水，不喝过烫的水，不吃过热、过硬、烧焦或太咸食物。

十一、不要过度晒太阳。阳光中的紫外线可导致皮肤癌，并可能降低人体的免疫力。

十二、多吃新鲜蔬菜，吃饭不要过饱，控制肉类食物摄入量，控制体重，这样可以减少癌症的发病率。

十三、不要经常吃有可能致癌的药物，如激素类药物、大剂量的维生素c等。

十四、有子宫糜烂的妇女，定期检查并及时治疗，防止癌变。

十五、有阴茎包皮过长的成人或儿童，要及时切除，防止阴茎癌。

十六、不论是否装有空调



崇敬东 大学本科，副主任医师，曾获扬州市自然科技优秀论文奖。从事普外科临床逾三十年，擅长胃肠癌、乳腺癌、甲状腺癌等肿瘤根治的规范化治疗。在省级以上医学杂志发表有专业论文十余篇。

设备，封闭式环境的空气污染相当严重。通风的房子则对人体健康有益。没有装空调的房间，也必须每天开窗约1-2小时。

十七、装潢中不要用放射性的岩石和矿沙作为建筑材料，不用含有苯、四氯化碳、甲醛、二氯甲烷等致癌物质的建筑材料。在空气流通的情况下进行室内装修。装修完后，要把室内的油漆味、胶水味、新家具的气味经开窗排放出去，待通风30天左右后才能安全住人。

十八、炒菜或油炸食品时，因油锅太热产生许多油烟对人体有害，所以炒菜油温不能太高，不能让油锅冒油烟，尽量少用煎、炒、油炸、熏烤的烹调方法。提倡多用蒸、煮、凉拌、水余、汤菜等烹调方法。

十九、在厂矿、车间等工作的人员下班后，首先应洗手或洗澡，不要把工作服带回家中。

二十、添新衣应注意是否有甲醛之类的化学物质超标煤染物。购买织物流服装后，先用清水洗涤后再穿最好。

健康园地
JIAN KANG YUAN DI
高邮市第二人民医院 联合
高邮市健康教育所
联系电话:84607304 主持人:百友 特约编辑:陶廷地