

腿痒没在意 变成“树皮腿”

□本报记者 邓剑云

福州78岁的陈大爷怎么也没想到,一次普通的“腿痒”,竟让左小腿变成了“树皮腿”。

起初,他只是觉得小腿皮肤干燥、脱屑、奇痒,以为是“虫咬的包”,随手挠了挠没在意。没想到一个多月后,瘙痒不仅没消,反而越抓越重,整条左小腿红肿发烫、胀痛难忍,走路都困难,这才赶到医院。

经检查,陈大爷被诊断为“丹毒”——一种因皮肤屏障严重破损、细菌乘虚而入引发的急性感染。



本期嘉宾

易东木

副主任医师

福建中医药大学附属第二人民医院
皮肤科

01 “树皮腿”惊现诊室,入冬已接诊上百例

福建省第二人民医院皮肤科主任易东木对陈大爷印象深刻:“他的小腿皮肤又厚又粗糙,像干裂的树皮,颜色褐红斑驳,脱屑明显,局部摸上去发烫,是典型的干燥性湿疹继发丹毒的表现。”

易东木介绍,入冬以来,像陈大爷这样的干燥性湿疹患者明显增多。“最近一个月,我们科接诊

了一两百例,不少都是拖到感染了才来,治疗更棘手。”

他解释,冬季气温低、空气湿度小,皮肤皮脂和汗液分泌减少,锁水能力下降,屏障功能受损,水分流失加快,从而引发干燥性湿疹。常见表现就是皮肤干燥、粗糙、脱屑,严重时皲裂、瘙痒,一抓就容易感染。

02 湿疹≠丹毒,但可能“病上加病”

丹毒是由细菌(常见链球菌)引起的皮肤及皮下组织急性感染。湿疹患者因皮肤屏障受损,防御力下降,更容易继发这类感染。

易东木强调,丹毒属于皮肤急症,若不及时规范治疗,感染可

能迅速扩散,引起蜂窝织炎、败血症等严重后果,甚至危及生命。一旦皮肤出现局部红肿热痛范围扩大、伴有发热等症状,应立即前往皮肤科或急诊科就诊,切勿自行用药或拖延。

03 皮肤护理,记住四则要点

“很多患者一开始以为只是‘皮肤太干’,抹点润肤露就行,直到出现红、肿、痛甚至发热,才意识到问题严重。”易东木提醒:

1. 保湿是关键:选用含凡士林、神经酰胺、尿素等修复成分的厚重保湿霜,每天至少涂两次,感觉干就随时补涂。

2. 三分钟保湿法:洗澡或洗手后3分钟内,皮肤还带着水汽

时立即涂抹润肤产品,锁水效果最好。

3. 清洁要温和:洗澡水温控制在32℃~37℃,不超过10分钟;避免碱性肥皂和含香精护肤品;贴身衣物选纯棉材质。

4. 打破“越痒越抓”循环:勤剪指甲,痒时可冷敷或轻拍,避免抓破;室内用加湿器保持湿度;饮食宜清淡,少辛辣。

04 出现这些情况,立即就医

瘙痒严重,影响睡眠、工作或情绪;

皮肤出现脓疱、流黄水、结黄痂、局部发热、疼痛加剧;

伴有发烧、淋巴结肿大等全身

不适;

湿疹已造成明显焦虑或不愿社交。

一个小小的“腿痒”,差点酿成大祸。这个冬天,别忘了好好呵护你的皮肤。

从一杯饮料到一场急救

慢性咳嗽背后被忽略的代谢警报

□本报记者 邓剑云

“饮料当水喝,坐上救护车!”这句网络流行语,竟在福州35岁的徐先生身上真实上演。持续两个月的顽固咳嗽,最终被医生一句“你平时喝什么”揭开真相——根源竟是他13年来以饮料代水的习惯,并已引发糖尿病酮症。这个案例揭示了一个常被忽视的医学关联:慢性咳嗽可能不仅是呼吸道问题,更是全身代谢紊乱发出的警报。

隐秘的关联 咳嗽背后的代谢危机

徐先生因喉咙发痒、咳嗽辗转求医,排除了哮喘、胃食管反流等常见病因,止咳药也未见效。在福州市中医院,主治医师陈洪烨通过细致问诊发现关键线索:患者22岁起几乎不喝水,每天以碳酸饮料和茶饮料为主。

后续检查证实了推测:徐先生不仅患有“上气道咳嗽综合征”,血糖值更是严重超标,确诊为“2型糖尿病酮症”。他

这才意识到,近期出现的头晕、乏力、走路不稳等症状,都源于此。

为何咳嗽会和糖尿病产生关联?陈洪烨医生解释,长期高血糖会使机体处于慢性炎症状态,这种全身性炎症极易诱发或加重呼吸道局部炎症,导致咳嗽迁延不愈。许多患者和医生容易局限于呼吸系统查找病因,实际上血糖等代谢问题往往是隐藏在咳嗽背后的“真凶”。



被低估的风险 饮料代水的健康代价

这个案例暴露出一个普遍存在的健康误区:将高糖饮料视为普通饮品。徐先生13年的习惯,正是许多年轻人的生活缩影。这些饮料中的高糖分不仅直

接导致血糖升高,长期摄入还会引发胰岛素抵抗,最终可能发展为糖尿病及其并发症。

更值得警惕的是,糖尿病酮症起病隐匿,早期可能仅表

现为乏力、口渴等非特异性症状,咳嗽等呼吸道表现常被误诊。等到出现典型“三多一少”症状时,病情往往已进展到较严重阶段。

中西医结合 标本兼治的整体观

面对徐先生复杂的病情,治疗团队采用了中西医结合的综合方案。西医方面积极控制感染、严格调控血糖;中医则通过中药汤剂疏风通窍、利咽止咳,配合穴位贴敷和耳针治疗,从经络调节强化疗效。

这种治疗方案体现了现代医学精准诊断与传统医学整体观的优势互补。西医快速明确病因、控制急症,中医则从全身调节入手,改善内环境,缓解症状。经过系统治疗,徐先生的咳嗽显著缓解,头晕等不适也逐渐消失。

健康启示 久咳不愈需全面排查

陈洪烨医生提醒,慢性咳嗽超过8周且常规治疗无效时,应拓展诊断思路。咳嗽可能是涉及鼻咽、胃食管、代谢、免疫等多系统的“交叉信号”,特别是对于有高糖饮食、缺乏运动等生活习惯的人群,建议将血糖检测纳入病因排查。

这个案例给所有人敲响警钟:看似普通的习惯可能埋藏健康隐患,看似局部的症状可能指向全身性问题。健康管理需要整体视角,疾病防治更需从生活方式源头入手。当身体发出持续不适信号时,或许该问自己一句:“我平时喝的是什么?”