

春季“变脸”，健康有险

让医生告诉你，脸色变黄、红、紫、黑该怎么办



今日女报/凤凰网记者 李诗韵
 阳春三月，万物复苏。在这个生机勃勃的季节，是不是总有人悄悄提醒你：“喂，脸色不太好噢！”听到这儿，可别以为这是件小事——在春季，皮肤颜色可是反映我们健康的“晴雨表”。如果你在一段时间内发现皮肤出现不明原因的“变色”，都提示你身体可能患上了疾病。

脸色变黄，查查肝胆

“皮肤突然变黄，多是肝胆疾病的信号。”湖南省中医院皮肤科副主任医师刘翔介绍，春天是疾病高发的季节，像肝胆问题很容易从脸上暴露出来。在临床中发现，不少患者发现自己短期内脸色发黄，都习惯就诊于皮肤科，而实际上是身体内部出了问题。

刘翔表示，皮肤突然发黄，

应该查查血液中的胆红素。当胆红素浓度升高会造成黄疸，从而表现为眼白、皮肤和体液变黄。

一般情况下，黄疸可由以下几种情况引起：急性溶血时生成胆红素的原料增多，肝脏来不及处理而导致黄疸，叫溶血性黄疸；肝脏因病毒、酒精或药物等因素引起功能受损时，肝脏处理胆红素的能力下降而导致黄疸，

称为肝细胞性黄疸；胆红素在肝脏处理完毕后，因胆道梗阻，胆红素不能顺利排入肠道而导致的黄疸，叫梗阻性黄疸。

“皮肤变黄并伴随乏力、食欲不振等现象，要谨防胆管结石、炎症、肿瘤等疾病。”刘翔说，尤其是50岁以上的女性，春季应该多查查自己的脸色，重视健康状况。

脸色变红，多为皮肤病

众所周知，春季是容易敏感的季节，而过敏的第一反应就是皮肤泛红。刘翔告诉记者，皮肤发红，多由皮肤疾病引起，如玫瑰糠疹。这种皮疹呈玫瑰红色，微微高出皮肤，大小不一。而流行性出血热和红斑狼疮也有导致皮肤变红的可能。前者的典型症状为头、眼眶、腰痛，脸、脖

子、胸部红肿及皮肤黏膜有出血点，以及发烧、头痛等；后者容易长红斑，同时出现脱发、口腔溃疡等症。

“很多种皮肤病都好发于春季，中青年较多，女性稍多于男性。”刘翔介绍，患者一般无其他症状，会感觉发痒，个别病人有低烧、头痛、全身不适等症

状。而一般来说，大多数皮肤病都会让色素沉淀，让人看上去脸色不对。

刘翔建议，有脸色发红且伴随瘙痒感者，可酌情口服B族维生素、维生素C及钙剂等，也可外用炉甘石洗剂或弱效的皮质类固醇激素。服药期间应注意避免搔抓患处，饮食忌食辛辣油腻。

脸色变紫，皮肤心脏都得查

“初春之际，如果身上出现一些不明原因的紫红色斑点，要警惕过敏性紫癜。”刘翔介绍，在皮肤科门诊中，经常能发现一种免疫性疾病，多发于3—14岁的孩子身上。典型的症状表现为，面部

或者四肢（尤其是下肢）出现比较密集的紫红色血点皮疹，且容易反复发作。这种皮肤变紫的症状不会传染，但时常伴有关节肿痛、腹痛、便血等症状，如果不及及时治疗，会造成肝肾功能损害。

另外，先天性心脏病也会导致皮肤发紫。“浑身发紫，嘴唇发黑，指甲苍白等，这都是心脏衰竭的表现，尤其是有先天性心脏病史的孩子，家长应更关注孩子的皮肤颜色。”

脸色变黑，警惕恶性病

都说脸色发黑，人倒霉。从医学角度分析，脸色发黑，确实是身体“倒霉”的预兆。刘翔介绍，导致人皮肤变黑的原因很多，包括睡眠不佳使得皮肤灰暗，色斑形成；妊娠、月经不凋等内分泌失调可使表皮内黑色素的合成增加，导致色素沉着；感染、肿瘤、肝肾疾

病等都可能引起皮肤色素的改变。

需要引起注意的是局部黑色素斑，它与胃肠多发性息肉综合征密切相关。其属遗传性疾病，一个家族常有数人患病。色素沉着也不仅限于口唇周围，还可发生在口腔黏膜、手、脚、眼、鼻等处，常出现发作性腹痛及便

血、贫血。一旦发现类似症状，应及时就医。

如果是掌纹的颜色突然加深，可能是因为肾上腺素分泌不足。伤疤、嘴唇、膝盖、关节部位的皮肤出现色素沉着都是典型症状。这类病人喜咸食，血压较低，30—50岁人高发。

健康身边事

湖南失眠症患者一年新增七成

今日女报/凤凰网记者 李诗韵 通讯员 徐姗) 3月21日“世界睡眠日”前夕，由中国医师协会等发布的“2015中国睡眠指数”显示，与往年相比，有失眠问题的人数明显上升，2014年22%的国人存在严重的睡眠问题，2015年上升至31.2%。记者从湖南省中医药大学第一附属医院、湖南省脑科医院等医院获悉，湖南失眠人群也在迅速上升，据湖南省脑科医院数据统计，2013年睡眠障碍专科的门诊人次为5086人，住院人次为524人，2014年分别飙

升至8760人和710人，上升比率分别为72.2%和35.5%。

湖南省脑科医院睡眠障碍治疗中心主任骆晓林表示，晚睡是导致失眠的重要原因，多见于中青年。建议“晚睡族”睡前1小时内不要做脑力、体力劳动，也不要观看容易引起兴奋的书籍和影视节目；睡前3小时内，避免使用兴奋性物质（咖啡、浓茶、抽烟、酒精等），不吃不易消化的食物。还可以尝试用热水泡脚，或是吃一碗红枣小米粥。

结核病日：男子全身“换皮”，接受治疗

今日女报/凤凰网(记者 李诗韵 通讯员 朱文青)3月24日是第20个世界结核病防治日。长沙市中心医院肺科医院的医护人员举办了一场大型宣教活动，积极防治“白色瘟疫”——结核。



“药物过敏，能导致结核患者全身皮肤溃烂，患者用药要谨慎。”该院副主任医师高智介绍，目前该院收治了一名需要全身“换皮”的结核病患者。经过皮肤科、消化内科、心内科等多科室会诊，医生对患者停用了所有可疑药物，予以抗过敏、护肝、抗

感染、护心等对症治疗，目前病情已得到控制。

“很多人用药都有个误区，认为用药当天或当日用药次日发生反应，才算是药物过敏。”高智提醒，结核病患者最好到正规医院接受治疗，并严格按照医嘱慎重服药，不可自行调整药物用量；一旦出现药物过敏先兆，最好立刻停用一切可疑致敏药，并迅速就医。

湖南省妇幼新建“多胞胎俱乐部”——

向女报读者招募身边的多胞胎宝宝

今日女报/凤凰网记者 李诗韵 通讯员 李俞辰)随着医学的进步，多胞胎宝宝越来越多。然而家有小儿意外多，面对多胞胎宝宝，身为家长的你幸福之余也免不了遇上很多麻烦。3月23日，记者从湖南省妇幼保健院了解到，该院儿童保健科成立了“多胞胎俱乐部”，通过建立多胞胎家庭的QQ群，架起医护人员与家长之间沟通的桥梁，为多胞

胎孩子提供良好的喂养和护理。

该院儿童保健科副主任冯彬彬介绍，俱乐部里，专家将定期在线答疑；QQ群将不定期上传健康教育知识；多胞胎家长之间可进行育儿知识的交流，并获知家长专题讲座信息。

如果你是0—6岁多胞胎孩子的家长，不妨加入QQ群399052121，详情也可致电0731-84332290咨询。