

# 正确认识皮肤疾病与食物忌口

■蔡海斌

秋冬季一到，皮肤问题就开始多了起来，干燥瘙痒、过敏、荨麻疹等统统“找上门”。在临床工作中，患者除了有关疾病与治疗方面的问题之外，问的最多的问题就是是否需要忌口，怎样忌口？即具体哪些食物不能吃。而此时，不同医生的回答可能千差万别，部分医生会告诫患者，鸡、鸭、鹅、鱼、虾、蟹、牛羊肉、鸡蛋、辣椒等均不能吃，患者往往会一头雾水，真就什么都忌，以致于营养不良。

曾有一位70多岁阿姨患上带状疱疹后的一个多月，三餐不吃荤食，只吃点青菜和稀饭，由于仍然疼痛明显，再次到门诊就诊。医生看诊后，告知她得了带状疱疹后大可不必如此忌口，反而应该补充更多蛋白质和营养。听了医生的话，阿姨当即表示，“医生，我现在好想吃鸡肉、鱼肉”。由此可见，不适当的忌口给患者日常生活带来了巨大负面影响。

因此，正确认识皮肤疾病与食物忌口之间的关系很有必要。下文就临床工作中碰到的最为常见的数个皮肤病所谓忌口问题作一总结，以帮助广大患者朋友科学忌口，早日恢复健康。



## 荨麻疹

视病情急性或慢性而定

荨麻疹，俗称“风疹块”，作为临床上最常见的皮肤病之一，以皮肤、黏膜反复出现风团伴瘙痒为特征，根据病程是否超过6周，分为急性和慢性荨麻疹，由于发病时瘙痒症状明显，严重影响患者的生活质量。

临床上，患者患上荨麻疹后是否需要忌口，以及怎样忌口，也是皮肤科疾病中对于忌口问题错误认识的“重灾区”。不仅是患者，部分医生同样存在这个问题，回答患者问题时比较不确定，造成患者无所适从，给患者生活带来一些额外的影响。要回答是否忌口这个问题，首先得根据荨麻疹是急性还是慢性而定。

急性荨麻疹通常起病较急，症状较重，常伴有呼吸道或消化道等系统症状，常规抗组胺药治疗难以控制症状，但病程有一定自限性，且发病前往往有明确诱因，最主要的三种诱因为感染、药物、食物。排除感染和药物后，这部分患者就需要短时间忌口，其中主要是动物蛋白性食物，如鱼、虾、蟹，以及鸡、鸭、鹅等禽类，蛋等；植物性食物中如茄子、竹笋、菠菜等；食物中添加的色素、添加剂、防腐剂等也要注意。

慢性复发性炎症性疾病。由于病程迁延不愈，相当比例的银屑病患者有自发忌食某些食物的做法，或在就医过程中被要求忌口。

在门诊中也时常碰到几十年未食用牛、羊肉的患者，可见这很大程度上影响了患者的生活质量。这其中有些患者自身盲目忌口的原因，但也有部分医生因对饮食和银屑病病情相关的认知情况不足而起到了推波助澜的作用。

有一项关于中国皮肤科医生对于饮食影响银屑病的认知调查发现，91%的医生认为银屑病受饮食因素影响，且多数人认为特定饮食会加重病情；大部分医生在工作中也会提醒患者忌口，建议患者忌口饮食种类的前五位分别为海鲜、辛辣食物、酒、羊肉、牛肉。

事实上，除了酒精对银屑病的促进作用已明确外，其余四项即海鲜、辛辣饮食、羊肉、牛肉的摄入与银屑病发病无明显相关性。相反，对于排在首位的海鲜，国外研究证据多倾向于支持其对银屑病有益，我国东南沿海多食用海鲜地区的银屑病发病率反而低于北方，也支持这一观点。

同样，临床排在第二位的辣椒摄入与银屑病相关性的研究十分有限，我国喜食辣椒的地区亦并未出现银屑病发病率高或程度更严重的特点。因此，基于以上研究，我们认为除了酒精之外，银屑病患者不必严格忌口，我们也反对在临床工作中，在尚缺乏有力证据支持的情况下，随意提醒患者忌口，从而导致患者几十年不食用牛、羊肉这种严重影响生活质量的事件反复发生。

总之，广大银屑病患者在对待忌口这个问题上要有清醒的认识，对待确实有必要的如银屑病患者忌食酒精等问题时，应该坚决遵从，而对尚缺乏确定依据的情况则不盲从，正确忌口，快乐生活。

找出急性荨麻疹的过敏原，是预防过敏发生的上策。但是很遗憾，寻找过敏原并不是一件容易的事，目前临床上重点关注发病前12-24小时内的饮食。好在急性荨麻疹的病程有一定自限性，时间较短，所以患者在此期间还是应注意忌口，避免摄入以上提及的食物。

对于慢性荨麻疹患者而言，仅不到2%的病例是因为食品本身或者食品添加剂引起的。因此，除非部分患者明确存在某种食物与病情发作有相关性，需要对该食物忌口以外，慢性荨麻疹患者一般无需忌口。总的来说，面对荨麻疹患者，临床上是不加区别要求患者严格忌口的，分清急性还是慢性是关键。

## 特应性皮炎

不推荐盲目避食，以免营养不良

特应性皮炎是一种慢性复发性炎症性皮肤病，患者常合并过敏性鼻炎、哮喘等其他特应性疾病。据统计，我国近10年来特应性皮炎的发病率增长迅速。

本病虽然可见于各个年龄段的人群，但婴儿和儿童占了其中很大一部分，忌口问题也成了家长们最为关心的话题。

虽有研究表明5岁以下特应性皮炎患儿常见食物过敏原为牛奶、鸡蛋、小麦、花生和大豆，5岁以上患儿常见食物过敏原为坚果、贝壳类和鱼，但一般医生建议，除非明确食物和发疹之间的因果关系，否则不推荐盲目避食，过度避食可导致营养不良，必要时可进行食物激发试验。如果食物和皮疹间的因果关系明确，建议忌食4-6周，以观察皮疹的改善情况。

## 银屑病

除酒精外，不必严格忌口

银屑病，俗称“牛皮癣”，是一种

慢性复发性炎症性疾病。由于病程迁延不愈，相当比例的银屑病患者有自发忌食某些食物的做法，或在就医过程中被要求忌口。

在门诊中也时常碰到几十年未食用牛、羊肉的患者，可见这很大程度上影响了患者的生活质量。这其中有些患者自身盲目忌口的原因，但也有部分医生因对饮食和银屑病病情相关的认知情况不足而起到了推波助澜的作用。

有一项关于中国皮肤科医生对于饮食影响银屑病的认知调查发现，91%的医生认为银屑病受饮食因素影响，且多数人认为特定饮食会加重病情；大部分医生在工作中也会提醒患者忌口，建议患者忌口饮食种类的前五位分别为海鲜、辛辣食物、酒、羊肉、牛肉。

事实上，除了酒精对银屑病的促进作用已明确外，其余四项即海鲜、辛辣饮食、羊肉、牛肉的摄入与银屑病发病无明显相关性。相反，对于排在首位的海鲜，国外研究证据多倾向于支持其对银屑病有益，我国东南沿海多食用海鲜地区的银屑病发病率反而低于北方，也支持这一观点。

## 求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

ley@whb.cn

## 问 经常“舔嘴唇”更易口唇干燥？

答

邓宇晨

上海长征医院皮肤科医生

秋冬季，很多人的嘴唇在大风和干燥的双重夹击下逐渐干燥起来，甚至变得痒痒、皲裂、脱屑，更为严重的甚至会出现红斑、水肿、渗出、结痂等情况。此时，大多数人会下意识舔一下嘴唇，殊不知，频繁舔嘴唇不仅不会缓解唇干，甚至可能适得其反，加重干燥症状。

如果你跟上面描述的情况极为相似，那你很有可能得了常见皮肤病——剥脱性唇炎。这种病症以口唇干燥、皲裂、脱屑为主要表现，严重者表现为红斑、水肿、渗出的口唇黏膜病，上下唇均可发生。

急性渗出为主要表现的唇炎建议湿敷为主，后期渗出收敛辅助一些抗感染和保湿的药膏；慢性脱屑、皲裂为主要表现

的唇炎建议使用外用免疫调节剂（如他克莫司），配合保湿乳膏。

如果你的剥脱性唇炎反反复复，用药也没效果，一定要去医院正规治疗，检查是不是由于其他全身性疾病引发的唇炎，或者不是是一些特别类型的唇炎，做到早检查、早发现、早治疗。

在日常生活中预防剥脱性唇炎，可以注意以下几点：

- 忌舔嘴唇；
- 使用润唇膏保持嘴唇不干裂；
- 多戴口罩，避免阳光暴晒；
- 避免去撕脱屑起的皮；
- 适当补充B<sub>2</sub>维生素或者复合维生素；
- 忌辛辣刺激的食物。

## 问 如何让孩子睡个好觉？

答

丁颖 董晓艳

上海市儿童医院呼吸科医生

天气渐冷，睡眠问题更加显著：白天起不来、夜里睡不着、周末狂补觉……作息不规律，常常导致生物钟紊乱。为何会出现生物钟紊乱？睡眠节律障碍的常见症状有哪些？如何帮助孩子调整生物钟？

首先来了解生物钟，这是生物体内一种无形的“时钟”，是内源性、接近24小时的生物节律，它存在于所有生物中。生物钟调控人体方方面面的基础生命活动，不仅调控睡眠，还与代谢综合征、癌症、肥胖、糖尿病等息息相关。

人类昼夜节律周期平均约为24.2小时，一般需要通过外界刺激来引导每日节律轻度前移，以校正人体原本略微超前24小时而造成的时差延迟趋势。

外界刺激包括光照（尤其是蓝光）、运动、进食和社会活动等。这也解释了为什么睡前玩手机、电子产品，环境光线明亮、晚上吃夜宵等，会扰乱人体生物钟，引发相关睡眠问题。

睡眠节律障碍的常见症状包括入睡困难、睡眠维持困难和过度嗜睡。对于儿童来说，最常见的是睡眠-清醒时相延迟障碍，其特点是相对于常规的作息时间，呈习惯性地睡眠时间延迟。比如，在上学前，孩子往往很难在规定时间内（如晚上10点）入睡，在床上辗转反侧，次日又很难早起准备上学。

帮助孩子调整生物钟，可以尝试以下方法：

- 给孩子进行睡眠健康宣教
- 如避免睡前使用电子产品，合理饮食，日间积极锻炼，与父母交流、释放心

理压力，规律作息等。

■清晨明光照射法

生活中，可尝试一些方法，使昼夜时相前移，帮助孩子理想的入睡，不影响第二天的学习生活。

比如，采用清晨明光照射法，即在早上自然清醒时间或稍微提前1小时，进行明光照射，持续30分钟到1小时，每天光照时提前0.5-1小时，帮助孩子夜间提早入睡。

■在医师指导下服用褪黑素

除此之外，定时使用褪黑素等药物也有一定帮助，但由于不同剂量的药物可能产生不一样的效果，需在医师指导下使用，避免出现不良反应。

到了秋冬季，由于昼短夜长，早晨自然光少了，生物钟延迟，且冬季褪黑素的分泌比夏季要多，使得人体在这一时节需要更多睡眠。不少家长会遇到孩子睡不醒、起床困难的情况，此时定要叮嘱孩子夜间尽早上床休息、入睡，合理安排学习时间，保证睡眠充足。只有符合生物钟规律，让身体得到充分休息，才能学习得更好。

若夜间入睡困难，可结合“清晨明光照射法”，使睡眠时相略有前移，帮助孩子夜间提早入睡，保证孩子有足够的睡眠时长。

起床前，将室温调到一个舒适的温度，起床时，播放一些舒缓的音乐，也可以缓解秋冬季早晨起不来的困境。遵循生物钟调整睡眠节律，帮助孩子更好地规律作息，有助于拥有优质睡眠。



# 走路锻炼，小心“无效步数”

■刘丹妮

自从有了记录步数的功能，朋友圈里潜伏着不少日行万步的“暴走族”。走路可以说是最简单易行的健身方式了，不过要明确的一点是，正确走路，才能起到锻炼身体体的效果。

## 走路步数并非越多越好

俗话说“饭后百步走，活到九十九”，加之走路简便易行，迈开腿可实现，走路无疑成了大家最喜爱的运动方式。

《2020年全民健身活动状况调查报告》显示，成年人运动项目中，健步走的参与比例排在第一位，为22.7%。老年人参加的体育项目中，健步走占比也最高，为41.6%。

走路对健康也确实有益。研究显示，随着每天走路步数的增加，死亡风险会逐渐降低，但当每日步数达到一定数量时，死亡风险就不会进一步降低了。对于60岁及以下人群而言，每天走路8000-10000步，死亡风险最低；对于60岁以上人群而言，每天走路6000-8000步，死亡风险最低。

人们通常用步数来衡量自己走了多少路，但步数越多，并不完全等同于能量消耗越多、健身效果越好。如果想通过走路来健身，那除了步数，还得看强度。起身倒杯水、丢个垃圾等都属于“无效步数”，由于速度不达标，按照这个强度就算每天走到一万步，也不会达到很好的运动效果。反之，如果走路过快，再加上姿势不对，超过了身



本版图片：视觉中国

体本身可承受的范围，则容易造成膝关节、踝关节、髌关节及腰部的疼痛和损伤。

## “健步走”的正确打开方式

真正可以称之为运动的“走路”，称为“健步走”，它是在自然行走的基础上，躯干伸直，收腹、挺胸、抬头，随走路速度的加快，肘关节自然弯曲，以肩关节为轴，自然前后摆臂，同时腿朝前迈，脚跟先着地，再过渡到前脚掌，然后推离地面。健步走时，上下肢应协调运动，并配合深沉而均匀的呼吸。

健步走对全身多个系统都有益处。

可提高心肺功能和耐力，即使发生心血管急性事件，也可以降低其严重性；改善血液质量，调节血管机能，改善末梢循环，有效防止动脉硬化的发生和发展，也能预防如脑血栓、心肌梗塞等并发症的发生；坚持健步走能明显减少身体脂肪重量，减少体脂百分比，增加和维持肌肉重量、耐力和力量；促进骨关节健康，增加骨密度、骨和关节力量，增加韧带、肌腱的力量；增强人体免疫力，提高抗病能力；改善身心状态，调节精神压力；促进睡眠，改善睡眠质量。

（作者为上海市疾控中心慢性非传染病与伤害防治所专家）

## “健步走”小贴士

### ■走路速度

健步走的速度快慢是决定锻炼效果的关键因素，按照速度不同可分为慢步走（每分钟约70-90步）、中速走（每分钟90-120步）、快步走（每分钟120-140步）和极快速走（每分钟140步以上）。大家要根据自身体能选择合适的锻炼强度，快走之后要用中速走做下整理运动。

### ■锻炼时间

一般来说，在上午9点30分-11点之间或者下午3点以后锻炼比较合适，尤其是下午3点以后是运动的最佳时间，整体锻炼时间应控制在30-60分钟。

### ■环境

进行健步走运动时要选择空气好、安全舒适的地方，避免在大马路上或者弯曲的道路上进行健步走，防止发生意外伤害。

### ■着装

衣服应以运动着装为主，鞋子要求透气性好、鞋面柔软、鞋底富有弹性。

### ■其他注意事项

选择健步走作为锻炼方式之前最好先做一个体检，并对运动心肺功能做个简单的测试，慢性病患者需遵照医生要求进行锻炼，老年人在健步走时需有人陪护，以免发生意外。

原来简简单单的走路还有这么多学问，大家都记住了吗？时值金秋，正是健步走的好时节，大家赶紧走起来吧。

## 问 颈椎病患者能不能按摩？

答

于研

同济大学附属同济医院脊柱外科医生

小小的颈椎托起大大的脑袋，随着现代生活和工作方式的改变，颈椎承受了越来越多超过自身承载能力的负荷——长时间低头看手机与伏案工作，休息时颈椎枕头过高过低。这些看似无关紧要的生活习惯，在长年累月之下往往会给颈椎带来损伤甚至不可逆转的损害。

对于大众而言，颈椎出了问题是一方面，更严重的是对颈椎病的认识存在相应误区，这种认识甚至会导致颈椎病尽早干预及加重颈椎病的症状。为了帮助各位更好地认识颈椎病并在生活中尽早发现并干预颈椎病，这里与大家分享一些颈椎病的传统错误认知。

### 误区一：颈椎病只有颈椎出问题

颈椎病虽然名称中只有颈椎，但症状却可能出现在身体多个部位。颈椎病的症状除了颈、肩疼痛或僵硬，肩胛骨内侧疼痛，还可以有手指或手臂麻木、手部精细动作不能完成，胸部有绳子绑住的感觉——“束带感”，走路时有踩棉感，不能走直线，腿打软等。

### 误区二：治疗颈椎病不能运动

有些人认为患上颈椎病后要注意休息，好好保养，切忌运动。事实上，运动

对于颈椎病的治疗有明显效果，绝大多数颈椎病患者通过姿势调整、适当休息、正确的颈肩背部肌肉锻炼等就能恢复健康或是大幅度缓解症状。

### 误区三：颈椎不舒服按摩一下就行

不少人在颈椎不舒服时习惯找个按摩店做按摩。但有些颈椎病是不能按摩的，即使是适宜按摩的颈椎病，也要“该出手时才出手”。比如，当颈椎病处于急性期或炎症渗出期时，一定不能手法按摩，而应该先用药物控制炎症，等急性期过后才能按摩，否则会越按越痛。

更为重要的是，除颈椎不舒服外，已出现四肢症状时，一定不要自己居家或去按摩店按摩，最好到正规医院就诊，以免按摩过程中加重症状，甚至造成不可逆的神经损伤，比如瘫痪等。

### 误区四：颈椎病无法预防

很多人只有在患上颈椎病时才会引起注意，其实，就颈椎病而言，治疗属于“不得已而为之”的方法，保护颈椎、预防颈椎病非常重要。平时不要突然扭头、过度低头，长时间屈伸颈椎，工作时要定时活动颈椎，休息时注意枕头的高低，建议可以考虑使用颈椎枕，还有颈部的保暖，夏天切忌贪凉，秋冬注意保暖。