

# 消除手汗症 摆脱社交困扰

手汗症为一种相当常见的功能性局部异常多汗，因交感神经过度紧张，例如紧张、兴奋、压力或夏天高温，造成手掌排汗异常增加所致。

有调查显示，10到30岁的青年，约有0.3%的发生率，大约300名青年中，就有一人有相当明显的手掌多汗症状。

## 余国祥

流汗是一般人正常的生理现象，但对于某些汗腺较为发达的人而言，排汗成为工作生活的一大困扰，其中尤以手部流汗的困扰最为显著。这些人的手掌大都是时候都是湿答答的，而长期潮湿的手部常会造成脱皮，严重时手掌甚至会出现湿疹皮炎的症状。学龄中的青少年常因过量手汗将考卷弄湿而影响考试，经常是试卷未写就已经湿了。这类青少年不敢与人牵手，连握手都成问题。成年后，这造成他们在工作上与社交活动上的不便。在与他人接近时，他们多了莫名的心理负担与畏惧。

### 手掌流汗是一种病

手汗症为相当常见的一种功能性局部异常多汗。汗腺的分泌是由交感神经所控制的，而手汗症即是由交感神经过度紧张，例如紧张、兴奋、压力或夏天高温，造成手掌排汗异常增加所致。调查发现10到30岁的青年，约有0.3%的发生率，即大约300名青年中，就有一人有相当明显的手掌多汗，不分男女都有可能，而其家族史则高达13%（有家族遗传性）。大部分自孩童期就罹患手汗症，到青春期更严重。手汗症病人除了手汗之外，大多数还合并有足底多汗或腋下多汗，少数病人尚合并有狐臭症。

### 内科治疗方式副作用大 难以达到根治目的

手汗症的内科治疗主要是使用局部外用涂抹的药水和口服抑制交感神经系统的药物。外用药水对汗腺有一定的收缩作用，但药时效有限，一洗手，药水就会被洗掉，需要时常补抹，日常操作起来比较麻烦。而长期口服抑制交感神经系统的药物，常会有口干舌燥或肠胃障碍等副作用发生，使人不敢长期服用。

手汗症的内科治疗其疗效有限，副作用大，而且从本质上不能根治手汗症。

### 胸腔镜微创手术 效果立竿见影

要从根源上治愈“手汗症”，一般都要通过手术切断那根异常的神经。传统手术治疗需要在双侧腋下各切一个长约20厘米的切口，创伤大、恢复慢，患者难以接受。

杨浦区中心医院胸外科目前采用的微创电视胸腔镜技术，有着创伤小、痛苦小、不留疤痕的优点，既能很快恢复健康，又不影响美观，是现今世界上最为推崇的先进技术之一。它经由电视胸腔镜进行交感神经阻断手术，全身麻醉后，在腋下切开约0.5厘米的创口，电视胸腔镜进入胸腔后，找出位于胸腔后壁脊柱旁的交感神经链，将交感神经阻断即可，手术全程约需20至30分钟，术后手汗症状立刻消失，效果立竿见影，手术后1-2天即可出院。

（作者为杨浦区中心医院胸外科主任，主任医师；专家门诊：周三、四上午总院门诊）



# 儿童性早熟如何防治

## 俞建

炎热的夏季，你在来到儿童专科医院，总能看到熙熙攘攘的就诊人流，儿童性早熟专科是每年假期病人就诊量最多的专病门诊之一，而且呈现逐年增多趋势。

平时在网络媒体、微信、微博上，有时能看到这样一些消息，“某某地方有个小孩，经常食用垃圾食品，8岁就来月经了；有些婴儿食用了某种品牌的奶粉，结果乳房发育了，甚至还有阴道出血；如果性早熟不治疗，以后就长不高了……”。诸如此类，林林总总，就诊的小孩和家长都十分紧张。

### 性早熟有哪些临床表现？

一般认为，女孩在8岁前出现乳房增大、长阴毛、白带增多等一项或多项第二性征，或10岁以前月经来潮；而男童9岁前声音变粗、睾丸增大、阴毛生长等第二性征表现，即为性早熟。

要了解性早熟，还要知道什么是正常的青春期发育。大家知道，正常的儿童从出生到成年，要经过两个身体急剧变化的生长发育时期，第一个是婴儿时期，即从刚出生时的平均身长50厘米，体重3千克左右急剧增加到1岁的75厘米左右，2岁大多又增加12厘米，然后稍有减慢，3、4岁以后一直到青春期发育前，男女生一般体型身高、体重的增长差不多，直到青春期发育开始。第二个时期是青春期，一般多数女孩9-10岁左右开始，男孩晚一两年，在这一时期，除了身体如身高、体重的急剧增长外，男女性的外在标志——第二性征也开始显现，如女孩10岁前后乳房发育，12岁左右月经来潮；男孩11、12岁左右开始睾丸增大，13、14岁变声、出现喉结甚至遗精等，男女性体型上也出现了明显的性别区分。

实际上，完全确定正常青春期发育开始年龄与性早熟的绝对界限有一定困难，因为每个正常儿童的青春期与性发育的开始时间有一定的变异，而且目前我国儿童的性发育年龄有逐渐提前趋势。也有学者认为儿童的青春期与性发育早于当地正常儿童平均年龄2个标准差即为性早熟。所以，目前确定儿童是否性早熟，也是一个比较慎重的问题，最好经过从事该专业研究的医生进行评估后才能做出判断。

### 为何儿童病例近年明显增加？

一是因为经济发展及生活方式的改变。在上世纪80年代前，物质比较匮乏、经济落后，人们以素食为主，肉蛋奶等相对缺乏，人们的饮食状况处于勉强温饱状态，谈不上营养，那时候人群普遍较瘦，肥胖、早发育等极少。改革开放以后，我国的经济迅速发展，社会物质生活水平不断提高，城乡人民日常生活水平普遍提高，人们的健康和营养状况也得到极大提高，生活方式极大改变，儿童的营养状况也得到了明显的改善。近来的科学研究表明：儿童的正常生长发育与营养的平衡有显著关联，儿童的整体发育年龄较以前有所提前。

二是科学技术及文化层次的进步。从书本、报刊等平面媒体到电台、电视台、网络、手机，人们随时随地均可简便迅速地得到各种各样的信息，加上整个社会、家长和小孩的知识水平的提高，对性发育相关问题的了解也不断增多，家长对于小孩的学习到身体素质的心度不断提高，所以来医院就诊的病人也随之增加。

由于不同国家、种族及地区间的生长发育资料评估的差异，目前，儿童性早熟的发病率大约在0.38%~1.7%。随着社会、环境的进步与改变，性早熟发病率有逐步提高的趋势。

性早熟的发生率女孩明显高于男孩，其中，中枢性性早熟（真性性早熟）的发病率男女比率约为1/23 ~ 1/5。而在性早熟门诊，春夏季节就诊的儿童明显多于秋冬季节。

### 对儿童到底有什么危害？

这里要指出的是，儿童性早熟不是一个简单的疾病，实际上是一类疾病。按照性早熟的发病机制，可将性早熟分为中枢性（真性）、外周性（假性）两大类。

真性性早熟是由于各种原因导致患儿下丘脑功能提前启动，增加中枢促性腺激素释放激素的分泌和释放量，引起垂体分泌促性腺激素，



## 性早熟防治攻略

### 四大预防要点

#### ★预防外源性因素引起的假性性早熟

例如避孕药引起幼性早熟屡有报道，对服用避孕药的年轻家长应将避孕药放置到孩子拿不到的地方。此外，孩子应避免使用可能含有性激素的某些护肤品。孕及乳母也应不用含性激素的补品及护肤品。

#### ★荤素搭配，营养均衡

平时身体健康的孩子其饮食如能多样化，营养已足够，不必另加滋补品。对平时体弱多病、厌食、盗汗的小孩可以选择适当的调理体质中药或者保健品。但应注意，中老年人常用的一些含有动物性成分的营养品或者有补肾作用的保健品，往往有促进性发育的作用，最好在医生指导下应用，以避免不必要的副作用。

#### ★营养过剩、体脂过多易促进性发育

应适当地控制饮食，尤其避免含油脂多的食品，少吃甜食，但要保证优质蛋白质的摄入，多吃一些新鲜的蔬菜和水果，保持大便通畅。

#### ★养成良好的生活起居习惯

正常的昼夜节律是生物适应大自然的选择，是儿童正常的生长发育的保障。

青春期是儿童向成年转化的关键时期，要促进长高，除了增加各种方式的运动外，必须保证良好的睡眠。由于垂体分泌生长激素在夜间是高峰，应保证孩子有足够的睡眠时间以及良好的睡眠环境，夜间卧室过于明亮或开灯睡觉会影响垂体分泌一种重要的激素——松果体素，除影响睡眠质量外，还可能引起性发育提前。

### 三大治疗注意事项

#### ★对中枢性性早熟患儿，临床首先需要鉴别是功能性还是有器质性的病因。

绝大多数女童和一半以上的男童，属于功能性（体质性）的性早熟。一般根据性早熟儿童的体质及病情进展程度，临床可分为快速进展型和缓慢进展型两类。前者根据病情需要积极治疗，后者临床可以观察随访，部分性早熟会自然消退，预后较好，可能是中枢性性早熟的早期，1/3左右会转化为中枢性性早熟，因此要进行

长期随访。

#### ★外周性性早熟俗称假性性早熟，也是由多种原因所致，必须在专业医生帮助下鉴别发病原因，了解致病因素，才能进行针对性处理。

★儿童性早熟根据病因、病人体质及病情轻重、进展类型可分别采用中医、西医或中西医结合辨证论治的方法治疗，需要由有经验的专科医师处理。

提前激活靶器官-性腺的功能，导致性腺发育和分泌性激素，使内、外生殖器发育和第二性征呈现。其中，尤其女孩最多见的是特发性（体质性性早熟）。极少数中枢器质性病变或疾病如下丘脑错构瘤、下丘脑、垂体微腺瘤、感染、外伤、脑积水、蛛网膜囊肿、先天性甲状腺功能低下等引起的真性性早熟。外周性俗称假性性早熟则系非中枢启动而引起的性早熟，有外源性（误服避孕药、服用含激素的补品以及接触含激素的药品或化妆品等）和内源性（各种非中枢病因引起的性早熟）之分。

中枢性性早熟患儿青春期提前出现，女孩过早乳房发育，甚至月经来潮，由于她们在生活上还不会自理，由此带来种种不便。此外，患儿的生理及心理发育尚未成熟，

容易发生心理和社会问题。国外曾有报道，5岁性早熟女孩怀孕，国内也有8岁性早熟女孩怀孕的报道。

另一方面，有一类患儿体质病情临床属于快速进展型，在性早熟出现的同时，往往伴随骨骼生长加速，故患儿虽然暂时较正常同龄儿童高，但由于其骨骺早闭合，会影响小孩的生长潜力和成年最终身高。当然，小孩的身高是一个复杂的问题，先天、后天因素都有影响，其中父母遗传影响最大，并不是早熟的儿童就一定矮小，不早熟的小孩就一定高大。

（作者为复旦大学附属儿科医院中医科主任医师；上海市中医特色专科-儿童性早熟专科负责人；特需门诊：周四下午；高级专家门诊：周五下午，周六上午）

## 求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

chenq@whb.cn

## 问 滴眼液使用知多少

答 薛晨  
上海市第十人民医院药学部

眼药水每次滴几滴？这是眼科患者经常问的问题。滴眼药水看似简单，其实还挺有讲究。你知道正常的滴眼方法吗？在使用和储存的过程中还需要注意些什么？

### 每次一滴足矣

正常情况下，人的结膜囊的容量为30毫升，除去泪液量10微升左右，可容纳的药液量为20微升左右。一滴眼药水大约有50微升，因此在有效滴入结膜囊的前提下，一滴眼药水的量就足够了。

### 滴眼药水的步骤

先清洗双手。头部后仰，一手拿眼药水瓶，另一手向下牵拉下眼睑，形成结膜囊袋，缓慢滴入一滴药液。

松开下眼睑，闭目2-3分钟。用手指轻按眼内角，防止药液经泪管进入鼻腔咽喉。

### 其他注意事项

滴眼前要检查滴眼液是否过期，

是否浑浊、变色、沉淀（滴眼液为混悬剂除外）。若有上述情况，请不要使用。

滴眼时，勿将瓶口碰触眼部任何部位，以免造成瓶口污染。使用两种以上滴眼液时，每一种滴眼液相隔10分钟，这样可以防止两种药物相互影响药效。

不要将滴眼液直接滴在角膜上（眼球上），因为角膜非常敏感，当感受到滴眼液时，会反射性地眨眼睛使药液从眼中溢出。

### 需要冷藏“保鲜”吗

除了有保存温度要求（2℃-8℃）的眼用制剂外，眼药水只需要放在避光干燥的阴凉处即可。注意贮存时要拧紧瓶盖。

### 使用期是多久

滴眼液开启后，最好在一个月之内使用完。最理想的包装是单剂量包装，一次用完就丢弃，杜绝了二次污染。

## 问 洗发水进眼睛有何危害？

答 朱剑锋  
上海市眼病防治中心防治科主任

生活中，小意外总是很多，例如我们在洗澡时，时常会不小心把洗发水弄到眼睛里。一般我们通过清水清洗就能让眼睛得到缓解。

但今天我们要告诉你的是，洗发水进入眼睛看似小问题，实则很可能会给你造成严重的伤害。

### 下面两个案例向我们提出了警示：

【案例一】苏州的王女士在洗头时，不小心把泡沫弹进眼睛里，之后眼睛就像被刮了一样疼，她发现自己的眼睛红肿、视力模糊。

【案例二】泉州一李先生，在洗澡时不小心将洗发水溅入眼睛里，以为用清水清洗就好了。谁知，这次洗发水一溅到眼睛就感觉特别不舒服，清水洗了又洗，还是难受，用手揉了揉，没到一个小时竟然“看不见东西了”。后前往眼科中心检查，被诊断为“玻璃体积血”。

究竟洗发水进入眼睛有什么危害？为什么王女士和李先生用清水冲洗后，眼睛还是出现了不适呢？

其实，我们使用的洗发剂同其它洗涤剂一样，其化学性质多为碱性，所以在洗头时不慎误入眼内会引起异物感、怕光、流泪和疼痛。

事后如果处理不当，在进行眼部检查时可发现角膜上皮出现弥漫性点状损害，使角膜的透明度降低，严重者可能会引起角膜溃疡，从而导致不同程度的角膜混浊，不仅影响视力，还有碍眼部外观。

随着人们生活水平的不断提高，除了洗发剂会不小心进入我们的眼睛之外，各种各样的化妆品，如霜脂、染料、油彩等，也开始威胁到我们的眼睛。适当使用化妆品是起到美容作用，但使用不当，则适得其反。

在此提醒大家：在眼部涂抹化妆品时，一定要少眨眼睛。不少化妆品都含有挥发性气体，可刺激眼睛引起眼外伤，出现剧烈眼痛、异物感、怕光、流泪、视物模糊。若洗发剂或化妆品进入了眼睛，首先应及时、充分冲洗，然后应用抗生素预防感染，保护创面，促进愈合。



## 食疗药膳

### 药膳家常菜

#### ★马蹄莲藕

【基本组成】马蹄100克、莲藕100克、薄荷叶1克、调味料适量。

【制作方法】马蹄、莲藕洗净去皮切片，加少许盐腌制半小时，滤去渗水加薄荷汁调味即可。

【成品特点】薄荷清香，爽口开胃。

【服用剂量】分2次或2-4人同时服用。

【功效分析】清热润燥，利湿益胃。

【宜忌注意】胃寒年老者可加熟藕和马蹄汁或马蹄粉调制。



#### ★药膳色拉酱

【基本组成】生山药50克、紫皮卷心菜50克、熟山药50克、芦笋50克、枸杞子50克、鸡蛋50克、苹果50克、橙仁30克。橄榄油、色拉酱适量。

【制作方法】1.将山药洗净去皮切丁，山药煮熟去皮切丁，芦笋切丁过开水烫一下，枸杞子凉水略浸泡备用，紫皮卷心菜洗净切块状。2.鸡蛋清蒸蛋白糕切丁，蛋黄可调色拉酱用。3.苹果去皮切丁。药材食料都准备好后放入大的容器，加上色拉酱调匀即可。

【成品特点】色彩艳丽，鲜美爽口。

【服用剂量】可同时供4-6人服用。

【功效分析】益气养胃，营养丰富。

【宜忌注意】有胃疾病人宜用熟山药，原料可更改（猴菇丁、豌豆等）。

（上海市中医医院供稿）

（本版图片/视觉中国）