

又到凉鞋季

如何应对尴尬的足部问题？

夏天出汗多，细菌繁殖快，正是脚部疾病的高发期，但很多人往往忽略了对脚的保养。那么，足部这些尴尬问题咋解决？夏天又该如何做好脚部护理？宁夏回族自治区银川市中医医院皮肤科主任、医学博士雷鸣为大家支招。

防治脚气，一定要注意个人卫生，尽量穿透气的鞋袜，保持鞋内的干燥；尤其是脚汗大的人，脱下后放阳台上风干、用吹风机猛吹几分钟。洗完脚后一定要擦干。

灰指甲

小婷今年25岁，平时喜欢美甲，尤其夏天脚趾甲经常被染成不同的颜色，以搭配不同的凉鞋。最近，小婷又去美甲店美甲的时候，突然发现大脚趾的指甲变厚了，表面还凹凸不平。去医院检查后，被确诊为灰指甲。

经常穿高跟鞋、小码鞋、常美甲的人容易被灰指甲盯上。雷鸣主任介绍，灰指甲也称甲癣，是由真菌侵入甲板和甲床引起的一种慢性感染性甲病。常见症状有指甲颜色变混浊、变灰、变黄；甲表面凹凸不平，甲板变形、变脆；甲下角质堆积，甲板肥厚，甲板与甲床分离甚至甲板脱落。灰指甲具有传染性，如不及时治疗，不仅会传染更多指甲，继发甲沟炎、嵌甲等病，还会传染给他人。此外，糖尿病患者、机体免疫功能低下者、有脚气的人患灰指甲的几率也会增大。灰指甲不仅影响美观，灰指甲上的真菌还会导致各种真菌感染，形成手足癣、体癣、股癣等严重皮肤病，甚至是妇科病。

雷鸣主任同时提醒，得了灰指甲，千万不要轻易相信路边修脚店或者网传的一些治疗灰指甲的“偏方”。医学上针对灰指甲的抗真菌治疗，需要依据病情轻重来选择具体的治疗方案。病情较轻时，坚持使用外用药物可以获得改善。而病情较为严重时，建议联合口服药进行治疗。病情的轻重程度和对应的治疗方案需要由皮肤科医生来评估。

足部湿疹

今年立夏后，市民郭女士的手和脚起了些红斑和小水泡，瘙痒难熬，一抓就渗水，又痒又

痛，苦不堪言。于是，她心急火燎地到医院皮肤科就诊，最后被诊断为湿疹。

“夏天也是足部湿疹的高发期。这是因为夏天脚爱出汗，容易导致一些微生物的感染，如果自身的皮肤对微生物敏感，就可能产生湿疹。”雷鸣主任分析。足部湿疹大多是由于足部汗液分泌过多，会刺激局部皮肤，进而引起湿疹发作。湿疹多为对称分布，皮肤出现片状、块状的红肿，伴有瘙痒或疼痛。

湿疹发作时，不要用太热的水冲洗患处，因为热水让局部血管扩张，将使皮肤渗出更严重。夏天预防足部湿疹，需要加强足部的清洁，勤换鞋袜，保持干燥透气。湿疹最好在急性期就治疗，在医生指导下用药。如果因湿疹导致脚后跟皲裂，可外用保湿滋润软膏，同时需要涂抹地奈德乳膏、糠酸莫米松乳膏等治疗湿疹的药物，从根本上解决脚后跟干燥起皮、开裂的问题。

另外，湿疹患者还要注意调养身体，少熬夜，多吃蔬菜水果，少喝酒，少吃肥肉和辛辣的食物。

TIPS

夏季如何护理脚部？

经常给脚部透气：

脚部长期处于潮湿的环境中会引发多种疾病。这是因为脚部出汗潮湿时会使皮肤的毛孔打开，此时等同于给各种细菌敞开了大门，极易导致足疣和脚气等脚部病症。

勤换鞋袜，多洗脚：

除了勤换鞋袜，良好的生活习惯也非常重要。除足部真菌感染外，大部分脚臭是足部的细菌造成的。最好每天至少用肥皂洗脚一次，或用温水、淡盐水泡脚10至15分钟，降低足部附着的菌落量。运动之后，也应及时用温水洗脚。（据《银川晚报》刘威）

脚气

一到湿热的夏天，爱运动的陈佳（化名）总被脚气纠缠，脚臭不说，还瘙痒难耐，严重的还会脱皮、起水泡。“根本不敢穿凉鞋，可是穿运动鞋吧，捂一整天更容易出脚汗，脚气的情况又会加重。”陈佳无奈地说。

足癣（脚气）是皮肤多发常见病，它是真菌感染，很容易传染，夏天更容易复发或者加重。“这是因为人的足底和趾间皮肤汗腺很丰富，出汗比较多，而夏天潮湿温暖的环境有利于真菌的生长。此外，足底部位皮肤角质层较厚，也有利于真菌的生长。当足部受到真菌感染时，会形成脚裂，还常伴随着浸渍、瘙痒、脱屑等症状。”雷鸣主任解释。

有些人觉得脚气是小毛病，并不太重视。其实，脚气却可能让你吃苦头。“因为脚气作为真菌的驻扎地，为真菌提供‘食物’和‘住处’，有脚气的人也可能同时有体股癣、手癣等其他真菌感染性疾病，造成生活和社交的尴尬。临床上发现，有的人因为不注意，脚气引发身体躯干部真菌感染，个别人会出现皮肤红斑、脱屑、瘙痒等症状。”

脚气比较顽固，传染性比较强，易反复发作，必须彻底治疗，治疗一般以抗真菌药物为主。脚气患者要做到不和家庭成员共用洗脚盆、擦脚巾以及拖鞋等生活用品，床单被罩要经常清洗暴晒，从而避免脚气的家庭内部传播。

新研究：饮酒增加罹患60余种疾病的风险

国际权威医学期刊《自然·医学》最新发表的一项基于中国成年人群的研究结果显示，饮酒会增加中国男性罹患61种疾病的风险，包括许多此前因缺少证据而未被认为与饮酒有关的疾病。

通常认为，大量饮酒会增加罹患肝硬化、中风、某些胃肠道癌症等疾病的风险。但迄今少有研究对同一人群饮酒与不同疾病发病风险间的关系进行全面系统性评估。

最新发表的这项由英国牛津大学和中国北京大学科研人员共同主导的研究，使用了中国慢性病前瞻性研究（CKB）数据，系统分析了饮酒的健康后果。CKB的研究对象是2004年到2008年间从中国10个不同地区招募的51.2万

余名成年人，他们通过电子问卷提供了生活方式和行为相关信息，包括详细的饮酒情况。

男性参与者中大约三分之一的人定期饮酒，即至少每周一次；但只有2%的女性参与者有这种生活方式。通过链接多年的住院记录及死亡登记系统，研究人员综合评估了饮酒对男性200多种不同疾病发病风险的影响，并从遗传学角度分析酒精摄入与疾病的因果关系。

研究发现，男性在问卷中报告的酒精摄入量与61种疾病的发病风险正相关。这些疾病包括28种先前被世界卫生组织确定与酒精摄入有关联的疾病，如肝硬化、中风和几种胃肠道癌症；还包括33种先前未确定为与酒精摄入有关的疾病，如痛风、白内障、胃溃疡等。

在遗传分析中，研究结果明确提示，酒精摄入量与61种与之相关的疾病总体上存在剂量反应性因果效应，其中酒精摄入与肝硬化和痛风发病风险之间的剂量反应关系尤为显著。

研究人员表示，参与调查的女性定期饮酒者人数很少，因此参与该研究的女性成为一个有用的遗传分析对照组，证实了是饮酒而非其他遗传变量导致男性罹患相关疾病风险增加。

研究人员表示，本研究提供了关于酒精对健康危害的重要因果证据，对制定与限酒有关的疾病预防策略至关重要。中国的酒类消耗量正呈上升趋势，尤其是男性，这突出了加强相关限制措施的必要性。（据新华社 郭爽）