



正确干预 脚臭会离你而去

在日常生活中,相信有很多人被脚臭这一问题所困扰,尤其最近气温高,出汗多,脚臭给大家带来了更多的烦恼。近日,呼和浩特晚报记者邀请到内蒙古自治区人民医院皮肤科医生孙宏勇,为你解答脚臭之谜。

□文/图 呼和浩特晚报记者 于亚军

出汗多是引起脚臭的根本原因

据内蒙古自治区人民医院皮肤科主治医师孙宏勇介绍,脚臭产生的原因通常是由汗液分泌过多为始动诱发因素,汗液分泌旺盛的环境有利于定殖微球菌的繁殖。

这种细菌会分解汗液、死亡皮肤角质细胞和皮脂产生的有机酸和可挥发的硫化物,从而导致酸爽的味道。由此可见,出汗多是引起脚臭的根本原因。

预防脚臭,正确干预是关键

在日常生活中,我们如何预防或者治疗脚臭呢?据孙宏勇介绍,主要通过以下两个方面进行干预。

干预足部出汗的问题:可以使用抑汗产品,比如常见的运动型腋下抑汗产品就可以用于足底,性价比也会大大高于使用专门的足部除臭剂;勤换袜子、勤换鞋,多买几双鞋,一双鞋每穿一天最好换下,能留出1至2天的时间让其充分干燥,袜子也要经常保持通风干燥,尤其对于爱运动、爱健身的朋友更要如此,摆脱多汗潮湿的环境对于避免脚臭很关键;如果是多汗症,可借助专业医疗手段介入治疗,比如进行局部肉毒素注射治疗,可以有效减少出汗。

干预细菌生长:在市场上销售的抗菌产品中,建议购买使用“洗必泰”(葡萄糖酸氯己定),将“洗必泰”涂抹于足部皮肤上,停留数分钟后洗去,每天2次,连续使用1周,并配合以上鞋、袜、抑汗的措施,基本可在1周内有明显的效果,就不会产生那些带有刺鼻味道的汗液分解产物,从而告别脚臭。



医学科普

不能把脚气和脚臭划等号

孙宏勇解释道,很多人认为脚臭就是脚气的问题,的确有部分脚气患者的足部会产生异味,这部分患者需要使用抗真菌药物治疗,但脚臭并不是脚气,脚气是真菌引起,而大部分的脚臭是定殖微球菌引起的,因此治疗脚气(足癣)只是缓解脚臭的一个方面。

另外,每个人的足部都会有气味,如果很轻微,不会对自身的生活造成困扰,也没有对其他人产生影响,不建议干预。但大约有10%至15%的人会有比较严重的脚臭,建议这部分人进行干预,必要时需到正规医院就诊。如果只是有一点点味道,也可以适当外用一些除臭剂,比如乌洛托品溶液等。

“总之,脚臭主要是由于细菌分解汗液之后产生许多带有刺激性气味的产物而导致的,因此在平时要尽量减少出汗,同时抑制细菌生长,营造一个干燥少汗的环境,这样就能有效避免脚臭,告别臭脚。说起来容易做起来难,只有身体力行,方能卓见成效。”孙宏勇说。



医生简介:

孙宏勇,内蒙古自治区人民医院皮肤科主治医师、硕士,擅长痤疮、特应性皮炎、色素痣、脱发等常见皮肤病的诊治及皮肤影像诊断技术(皮肤镜、皮肤CT、皮肤超声),多次参加医学科普短视频大赛并获奖,发表学术文章5篇,SCI收录3篇。

暑期出游长时间坐车腿肿 当心下肢深静脉血栓

暑期正是出游旺季,有的人在旅途中长时间坐车后,发现小腿变粗并伴有疼痛。护理专家提醒,这可能是下肢深静脉血栓形成,此时应尽快就医,明确诊断,切勿自行按摩小腿。

“血流淤滞、血液高凝状态和静脉壁损伤是下肢深静脉血栓的三大‘帮凶’。”北京协和医院血管外科护师王欢介绍,人体的下肢静脉日常像“水管”一样源源不断运输血液,而发生下肢深静脉血栓好比“水管”里出现“淤泥”,导致“水管”堵塞,血液无法回流,引起一系列症状。长期卧床或久坐、不运动、饮水少、手术、怀孕及分娩、某些先天疾病等因素,都可能诱发下肢深静脉血栓形成的发生。

“长时间乘车或坐飞机的同时如果还很少喝

水,就很容易诱发下肢深静脉血栓导致腿肿,这时候如果按摩腿部,就可能使血栓顺着血流流到肺动脉,从而发生肺动脉栓塞,危及生命。”北京协和医院血管外科主管护师郭明华说,久坐之后下肢突发肿胀时正确的做法是减少运动,尽快去医院进行超声检查,确诊后及时应用抗凝药物治疗。

专家提醒,长时间坐车时应提前穿上预防血栓的医用弹力袜,旅途中注意经常起来活动,不方便活动时可坐着做踝泵运动(勾脚尖、绷脚尖结合旋转脚踝的运动)。日常预防下肢深静脉血栓,则要尽量避免长时间卧床和不运动;手术后要听从医护人员指导,有计划地进行功能锻炼。同时,要及时补充水分,不让血液变得太过黏滞。

(据新华社 田晓航)

医生给超重青少年 开暑期科学减重处方

暑假期间,一些学生生活不规律,过度食用高热量食物,加之缺乏运动,体重迅速增加。医生提醒,暑期是学生科学运动的好时机,特别是超重青少年可以利用假期科学减重,规律生活,培养健康的生活方式。

中南大学湘雅医院内分泌科教授吴静提醒,近年来,越来越多青少年出现营养过剩、运动不足,久而久之发展为肥胖,青少年肥胖危害不可小觑,易导致高血压、高血脂、胰岛素抵抗等问题。

吴静建议,超重青少年在暑期要保证饮食规律,避免暴饮暴食,不要经常吃宵夜,少吃加工食物如油炸食品等,这些食物含有大量反式脂肪酸,易导致长胖,对心血管系统也有害处;主食可减少精米白面,可在米饭中加入杂粮、杂豆及薯类,膳食纤维既可保持肠道健康,又增加饱腹感;建议多吃新鲜蔬菜,适量吃水果;应保证蛋白质摄入,选择高蛋白、低脂肪食物,如鱼虾、鸡肉、豆制品、无糖奶制品等,有利于生长发育。

“超重青少年减重不能单纯靠节食,保持合理饮食和科学运动是减重的关键。”中南大学湘雅二医院骨科教授陶澄建议,超重青少年健康减重要有正确的体重管理观念,在暑期要避免久坐不动,减少电子产品使用时间,可以制定合适的运动计划,游泳、跳绳、健身操等运动项目都是不错的选择。

陶澄提醒,超重青少年在运动前要进行身体检查,了解肥胖的病因以及是否有并发症,让医生根据身体状况帮助制定运动方案。每天的运动时间以1至2小时为宜,运动要循序渐进,不要过度运动,要避免在午后太热的时候进行户外运动,避免发生中暑甚至热射病。

吴静提醒,青少年原发性肥胖大多可以通过调整饮食、运动改善,如果存在代谢紊乱较严重的情况,则要在医生的指导下合理用药,保证正常生长发育的同时控制体重过快增长。

(据新华社 帅才 程济安)



科学饮食