

你了解自己的皮肤吗？

▲ 广西南丹县人民医院 杨甜甜

最近回老家发生了一件事，让我决定写这么一篇科普文章。我很诧异大家认为很常识的问题，竟然还有很多人是不知道的。事情是这样的，我们回老家看望孩子的爷爷奶奶，刚刚跟婆婆闲聊几句，大姐突然跑过来说家里的猫猫口吐白沫快要死了。

“好好的猫咪怎么就突然这样了”我不解的问到。

婆婆一拍大腿忙说，“帮它洗了个澡，怎么就死了呢？它身上有跳蚤，我用敌敌畏给它洗的。我很注意的没让它舔着身上的，过后也用沐浴露给它清洗，用清水冲干净了，都没有味道了，很干净的，怎么还死了呢？”

用敌敌畏给猫咪洗澡！这个回答震惊着我！突然想一个可怕的假设急忙问了婆婆“您戴手套了吗？”“我怕它咬我的手，我戴着手套的。”发现她沾湿的衣服，我催促她用肥皂清洗全身后换上干净了衣服。看着她一脸的疑惑我急忙给她科普的皮肤的有关知识。

人体正常皮肤的结构

皮肤由外向内分为表皮层、真皮层及皮下组织三层。

表皮层 又分为角质层，可以保护皮肤；

透明层可以起到减震、防护、减少摩擦的用；颗粒层可以防水和防紫外线；棘细胞层，可以储存水分维持皮肤弹性，吸收养分；基底层，可以起到再生修复的作用。

真皮层 含有胶原纤维和弹性纤维，能够产生胶原蛋白，损伤后比较难修复。

皮下组织 含有血管、淋巴管、神经、毛囊及汗腺等，可以储存能量，保温等。因此，皮肤对机体具有重要的作用，可以保护机体免受外界细菌、病毒等的侵扰，同时可以通过出汗等来维持体温，有任何皮肤问题应该及时就诊，早日治疗，以免耽误病情。

我们正常皮肤的功能有触知感觉、新陈代谢、调节体温、屏障和免疫功能。具体如下：

触知感觉 皮肤有感觉神经和运动神经，在受到刺激后会产生冷热觉、痛觉等，并引起相应的保护性反应。

新陈代谢 皮肤可以吸收少量水分、微量气体、油脂和脂溶性物质；皮肤可以分泌排泄汗液，排泄水和某些无机盐，如游离脂肪酸可以抑制微生物的生长。

调节体温 全身皮肤中都含有温度感受器，当外界温度过高或人发烧时，皮肤血管会扩张散热，同时汗腺分泌增多，出汗增多

促进降温。

屏障功能 皮肤是人体的第一道防线，皮肤致密的角质层可以防止微生物的侵入，防止化学物质的侵入，皮肤对光线有吸收作用，可以防止紫外线的伤害。

免疫功能 皮肤是人体重要的免疫器官，参与人体的免疫反应来维持人体的稳定状态。如果皮肤因为各种原因受到损伤，或者皮肤结构完整性遭受破坏时，上述功能就会出现异常，比较常见是皮肤屏障功能受到破坏，从而使得皮肤容易遭受外界生物、物理、化学的攻击而出现病变，比如过度去角质，就会导致皮肤过于敏感，容易出现过敏等问题。

以上提到的皮肤有一项功能是可以吸收少量水分、微量气体、油脂和脂溶性物质。利用皮肤的这个特点，我们会使用一些外用药剂如：洗剂、软膏剂、酊剂、粉剂、油剂等，可以通过皮肤、黏膜等组织渗透到体内，被皮肤、黏膜吸收到血液循环中，发挥局部或全身作用达到治疗效果。那就意味着毒素也可以通过皮肤、黏膜等组织渗透到体内，被皮肤、黏膜吸收到血液循环中，引起中毒症状甚至是死亡。

中毒有急性中毒和慢性中毒两类，二

者作用机制基本一致，均是由于毒素进入体内，导致身体的组织、器官受到损害，但因为摄入剂量和损伤严重程度不同，症状有一定差异。

急性中毒的临床表现明显，主要有皮肤黏膜表现、眼球表现、神经系统表现、呼吸系统表现、循环系统表现、泌尿系统表现、血液系统表现及发热。慢性中毒患者通常缺乏典型症状，但也可出现神经系统、消化系统、泌尿系统、血液系统、骨骼系统等相关表现。

若不小心接触到有毒物质急救措施要牢记

皮肤接触 立即脱去污染的衣着，用流动清水冲洗15分钟，若为灼伤，就去治疗。

眼睛接触 立即提起眼睑，用流动清水冲洗10分钟或用2%碳酸氢钠溶液清洗。及时就医。

吸入 迅速脱离现场至空气新鲜处。注意保暖，保持呼吸道畅通，必要时进行人工呼吸，立即就医。

食入 患者清醒时立即漱口，给饮牛奶或蛋清，并立即就医。

为什么要做血液净化？

▲ 北京市怀柔区第二医院 李晓松

如果你或者身边的人正在饱受糖尿病、高血压、痛风、高胆固醇、风湿、心脏病、癌症患病风险、各类毒素、免疫力下降、机体衰老等等问题所困扰，您一定要了解目前世界上最先进的预防医疗治疗方案——血液净化。为什么要做血液净化？它的作用是什么？请往下看。

血液的作用

运输 血液把营养物质和氧气运送到全身各组织细胞；同时将细胞代谢所产生的CO₂及其他废物，如尿酸、尿素、肌酸等，运送到肺、肾、皮肤等排泄器官，排出体外。

调节 内分泌腺所分泌的激素和其他组织细胞产生的一些生物活性物质，必须通过血液传递到各组织器官，从而对它们的活性进行调节。

保护 血液中含有大量白细胞、巨噬细胞、单核细胞和抗体、补体，具有强大的免疫功能，充当人体的卫士，抵抗各种有毒物质的侵袭，在细胞和体液的自我免疫过程中起重要作用。

你的血液干净吗？

现代人每天接触的化学性毒物约1180种，女性每天涂在脸上的化学物质平均175种，人均每天摄入农药化肥接近200微克，肉类激素150微克。在我国，每年死于室内污染人数约11万，因各类农药化肥中毒的人数超过37万，因肉类激素导致的内分泌紊乱人群接近2000万。

人的血液里含有大量自由基、化学残留物、重金属粒子、脂肪颗粒等废物，这些杂质、内源性垃圾等对身体有害的物质统称为“血液毒素”（简称血毒）。研究显示，人体血液中毒素种类多达1000多种，其中以饱和脂肪、坏胆固醇、自由基三种“血毒”

对人体心脑血管伤害最大。

“血毒”是导致心脑血管疾病和人体衰老的根源，它通过血液循环进入全身的细胞、组织器官内，会直接破坏心、脑、肝、肾、皮肤等正常功能。血毒是所有慢性疾病产生的根源，当垃圾大量沉积于血液中，造成血管腔变窄，血液流量减少，血管弹性下降、硬化和老化，久而久之形成动脉粥样硬化，导致高血压、高血脂、高血糖、脑梗死等疾病。

血液净化原理

血液净化是一种先将血浆分离出来，再通过膜型血浆成分分离器，清除血浆中的高分子量成分，同时将白蛋白等低分子量成分回输到体内的治疗方法。

血液净化能迅速清除血浆中的脂蛋白、免疫复合物、抗体、抗原等致病因子，调节免疫系统，清除封闭性抗体，恢复细胞免疫功能及网状内皮细胞吞噬功能，使病情得到缓解。

血液净化包含血液透析，血液透析是血液净化技术治疗方式中的一种。血液透析主要用于尿毒症，急慢性药物及毒物中毒。而血液净化可以治疗疾病的范围更广。

血液净化的目的

大家都知道，人体内存在着：血、水、气。他们无限循环的有机状态被认为是健康状态。任何一个环节出现停滞，人身体就会出问题，其中血液是最易出问题的地方。所以中医里有一个观点：万病皆由血污而生。

血液中形成的血毒、血垃圾，它会黏着在血管内壁，让血管变脆、变硬、变窄，随即引起流通不畅，各脏器供血供氧不足的情况，构成血管亚健康，成为威胁各年龄层的

隐形病患。

所以清理血垢，净化血液，使身体恢复到最佳生活状态，成为了许多人的健康诉求。血液净化的核心，就是把“脏”血管清洗“干净”且经国际临床验证，净血疗法是防治心脑血管疾病等血管堵塞的一种前端手段。

血液净化的优势

血液净化是世界上最早运用于预防医学领域的医疗技术之一，相比传统治疗手段，具有以下四大特点：

周期短 在1~2小时内，排除人体内多年蓄积的免疫炎症因子、化学药物残留、总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇、过多的甘油三酯、自由基、重金属等有害物质。

安全高效 血液最后回到体内。可根据个体监控流量、压力值，不改变血液的正常功能，安全高效。

靶向功能 分子筛和具有生物吸附功能的纤维膜，将自体血液中蓄积的重金属、环境毒素等定向分离排出体外。具有选择性吸附的功能，排除有害毒素的同时营养物质不流失，对人体正常机能无干扰。

临床广泛应用 经过大量临床证明，具有见效快、疗效持久、疗法安全可靠、无明显副作用等显著优势。既可用于亚健康人，又可用于多种慢病的防范与干预，是目前国际上最先进的预防调理方式。

血液净化的效果

降低血脂 降低高血脂、预防高血压，有效去除有害物质，代谢产物，去除不良免疫成分，促进新陈代谢，预防心脑血管疾病，大幅度减少心梗和脑卒中的发生概率。

降低血黏度、增强血液循环，修复受损的心肌和血管壁，预防心脑血管疾病。

提高免疫力 激发免疫细胞新生，提高人体免疫力，降低感染疾病的几率；清除慢性炎症因子，控制慢性疾病急性发作的风险；清除体内毒素和重金属，线粒体活性提高，罹患癌症可能性减少；清除血液中的过敏源，预防过敏发生；减少有害物质，达到更新作用；定期净化，改善头痛，失眠，精神不佳，提升器官机能，改善内分泌环境。

维护身体器官 清除肝脏内毒素，提升肝脏的解毒功能；提高肠道代谢功能，改善便秘；清除自由基，延缓衰老，养颜回春，改善皮肤暗黄、毛孔粗大及色斑，消除皮肤过敏症状，恢复皮肤的弹性和光泽。

血液净化的适用人群

- 高脂血症、高尿酸血症数值居高不下人群、颈动脉斑块、脂肪肝；
- 冠心病，动脉粥样硬化人群、中风先兆（头晕、指麻、无力）；
- 易疲劳，易犯困，活力不足人群；
- 长期打鼾脑缺氧人群；
- 失眠人群、头疼、怕冷人群；
- 糖尿病，包括：糖尿病性末梢神经障碍、糖尿病性坏疽；
- 免疫功能低下、自身免疫性疾病，包括：多发性硬化病、溃疡性结肠炎、过敏性皮炎、银屑病、系统性红斑狼疮、类风湿性关节炎；
- 动脉阻塞性疾病，癌症高危人群、亚健康人群。

另外，血液净化后，如果您能根据专业医护人员的指导建议，在生活、工作中注意相关事项，进行药物的维持治疗，就能够更长时间的保证血液净化的效果持续；反之，净化后，您的不良生活、工作习惯等如不能有效控制和改变，那么改善的效果自然就会大打折扣。