

康健园



扫码关注新民康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第 806 期 | 2020 年 8 月 24 日 星期一 本版编辑: 潘嘉毅 视觉设计: 戚黎明 编辑邮箱: pjy@xmwb.com.cn

“脱”离皮肤困扰正当时

“脱油”

保护受损的皮肤屏障

面部旺盛分泌的油脂,不仅加重痤疮等炎症性皮肤病状态,油腻的体感与观感也总是不合时宜地“C位出道”。那么“油田脸”形成的原因是什么呢?如何才能摆脱“油田脸”,成功“脱油”呢?

徐倩楠医生介绍,皮肤屏障受损是“油田脸”的根源,规避导致皮肤屏障受损的因素,是有效“脱油”的关键。让人意想不到的是,良好的精神心理状态是最管用的护肤品,避免情绪紧张,摆脱“996”,告别“007”,充分休息不熬夜,就能在一定程度上改善皮肤炎症状态,使皮肤屏障功能得到修复。

除了不紧张、放轻松之外,徐涵医生还提醒道,防晒也是保护皮肤屏障、防止“油田脸”产生的利器,人们外出时要戴帽子、打遮阳伞,涂抹合适的防晒霜。

每当“油”多的那几天,人们总想用吸油纸或者“洗刷刷”彻底清洁。然而,事与愿违,非但没有变成亚光脸,片刻之后脸似乎更油了。原来,机械刺激损伤了皮肤的物理屏障,所以过度清洗皮肤也是要避免的。有时,“以油攻油”,及时补充皮肤屏障脂质类似物,不仅不会使面部更加油腻,反而能通过皮肤屏障的修复“长效脱油”。

“止脱”

区分病因对症处理

虽说脱发不要命,可头发一旦掉了还真让人操心。引起脱发的原因有很多,只有找到致病因素,才能尽快“扭转乾坤”。

和“油田脸”的成因相似,脱发也是不良精神心理因素的产物。人们长期处于紧张、忧郁、恐惧或严重失眠状态下,植物神经功能紊乱,久而久之影响头发的生长,缩短头发的生长期,引起脱发。徐涵医生介绍,大多数斑秃患者都有睡眠障碍或受到不良情绪的影响。不少患者在夏季睡眠质量变差,因此,夏季脱发就诊人数一直“欣欣向荣”。

很多男性发现自己的发际线越来越高,或者头顶发量逐渐减少,这是内分泌问题导致的脱发,原因在于雄激素水平升高。过高的雄激素使得毛囊萎缩,发量减少,最

近来,皮肤科门诊量激增,和连日高温一般居高不下,“油田脸”亟待“脱油”、脱发者渴望止脱、多毛者急切脱毛……各种皮肤问题让患者难以招架。上海交通大学医学院附属瑞金医院皮肤科的医生们告诉你,解决皮肤问题讲究“里应外合”,患者要配合医生找到问题根源,根据医生的指导,和医生一起对付皮肤难题。



后引起秃顶,也被称为脂溢性脱发。

偏食、节食、消化不良等常可引起蛋白质或某些微量元素缺乏(如铁、锌等),往往导致头发稀疏或脱落。有些年轻女性为了追求苗条身材,刻意节食,结果头发掉了,连月经都变稀少,甚至闭经。

引起脱发的其他因素有某些先天性疾病、使用化疗药物等。

找到脱发的原因后,赶快祛除各种干扰和不利因素,及时治疗,相信仍能恢复一头秀发。

“脱毛”

不可轻信“一次全脱”

爱美是人类的天性,然而并不是人人都天生自带一副好看的皮囊。有些人常常因为腋窝等处毛发颜色深、浓密而烦恼,有谁会希望在夏天不惜高温把自己裹得严严实实,却仅因为多毛呢?

传统的脱毛法有剃毛法、蜡脱毛法、镊取法、机械脱毛法、化学试剂脱毛等,它们的作用只是暂时的,毛发很快再生。这时候激光脱毛无疑是较完美的解决之道。

陈小英医生介绍,激光脱毛是依据选择性的光热动力学原理,通过合理调节激光波长、能量、脉宽,使特定波长的激光穿过皮肤表层,透过皮肤深达毛囊,由于毛囊中具有较多黑色素,所以优先吸收大量的激光能量,并转换为破坏毛囊组织的热能,使毛囊温度升高,达到破坏毛囊功能的目的,从而使毛发失去再生能力,达到临床脱毛的效果。激光脱毛是安全、快捷、长久的去毛技术。

包括激光在内的所有脱毛法,都只能对处于生长期且看得见的毛发产生作用,所以除毛需要分阶段逐步完成,无法只依靠一次治疗就去所有毛发。激光脱毛随部位不同,通常需要4到6次的疗程,具体视毛发生长情况而定,每次大约除去3成到4成的毛发,两次处理可以减少一半以上的毛发。治疗后毛根受破坏,毛孔本身会因萎缩而变小,皮肤也会变成光滑细致。目前最新的是半导体755nm冰点专家激光脱毛器,适用于各部位的毛发脱除,包括腋下、四肢、口周唇毛、发际线、络腮胡、胸毛、腹部等。激光脱毛后无创面,无停工期。凌璐



康复有道

名人突发心脏病身故,时有发生,唏嘘之余,这也提醒我们要重视防治心脏病,对心脏病的救治应有更多了解。

心脏介入治疗,俗称“放支架”,是目前治疗心肌梗死、心绞痛等冠心病的一种重要方法。医生在狭窄的冠脉部分放入支架,恢复正常血流,进而恢复心肌供血。

然而,支架植入并不能根治冠心病。冠心病是一个多因素的疾病,它的发生和患者的遗传特质、年龄、性别、体重、血脂、血糖、血压、是否吸烟酗酒、生活方式都有千丝万缕的关系。因此,患者实施了心脏支架植入术后,要打消一劳永逸的念头,要和随心所欲地吃喝熬夜彻底一刀两断。为了让植入支架的心脏强有力地继续为患者服务,患者要把握人力可控的因素,加强对心脏的保护。

■ 坚持抗血小板聚集治疗 植入的支架对于人体而言是一个异物,容易在支架植入处形成血栓,导致血管再狭窄,坚持正规抗血小板聚集治疗是必须的。一般情况下,双联抗血小板药物使用的时长是12个月,但在有些高出血风险的患者中可以缩短,在有些高血栓风险的患者中需要延长。因此,患者不要随意更改抗血小板药物方案,需要在医生的指导下服药。

■ 严格控制血糖和血压 高血压、糖尿病、高脂血症、肥胖、吸烟等是冠心病的易患因素。血压要求控制在140/90mmHg以下,部分合并多个危险因素的患者控制在130/80mmHg以下;血糖控制在空腹6~7mmol/L,餐后7~9mmol/L,减少高血糖对血管内皮的损伤,减少血栓形成的风险;服用他汀类药物强化降血脂治疗,以稳定斑块,减缓动脉粥样硬化的进展。无论是否植入支架,或者是否采取外科搭桥治疗,一旦诊断冠心病,药物治疗是一切治疗的基础,必须长期服用。

■ 养成良好的生活习惯 作息规律,避免过度劳累,避免情绪激动,戒烟、戒酒,根据自己的体力进行适当的体育锻炼。

■ 出现胸闷胸痛需警惕 支架植入术后若再次出现胸闷、胸痛,要高度警惕冠心病复发,患者需再次入院复查冠状动脉造影,明确是否支架内血栓形成或支架内再狭窄。

来晏(同济大学附属同济医院内科副主任医师)



走出误区

正确认识镇痛泵的作用

手术后的疼痛往往令人头痛,患者不想默默忍受病痛,对镇痛的需求强烈,镇痛泵由此产生,目前镇痛泵在临床上广泛普及。

术后疼痛是机体受到手术(组织损伤)后在生理、心理和行为上的一系列反应。术后疼痛对人体必然有不利影响,但轻微的疼痛也有警示、制动、有利于创伤愈合的“好”作用。有效的手术后镇痛,不但要减轻患者的痛苦,也要有利于疾病的康复。镇痛泵的目的是降低术后疼痛,提高患者满意度,而不是完全消除疼痛,一点感觉都没有的“灭”痛泵。

由于疼痛的程度是一种主观感觉,有明显的个体差异性,目前临床上广泛应用的是患者自控镇痛(PCA),具有起效较快、无镇痛盲区、血药浓度相对稳定、可通过冲击剂量及时控制爆发痛等优势,是术后镇痛最常用和比较理想的方法,适用于手术后中到重度疼痛。

使用镇痛泵是为了提高手术患者的舒适度和满意度,减少术后并发症。PCA镇痛效果是否良好,以是否安全并达到最小副作用和最大镇痛作用来评定。

张军(复旦大学附属肿瘤医院麻醉科主任医师)



为你搭脉

减肥用药应在医生指导下进行

发病有相关性。

结肠黑变病是指结肠固有膜内含脂质褐素物质以致肠黏膜色素沉着非炎症疾病。随着对该病认识水平的不断提高,消化内镜的普及,结肠黑变病的发病率呈明显上升趋势。结肠黑变病主要临床表现为便秘,下腹胀痛,粘液脓血便等,内镜下表现为结肠黏膜呈褐色或黑褐色色素沉着性改变,颗粒状、网格状或豹皮虎皮花斑样,并发息肉等,可累及直肠,乙状结肠,甚至全结肠。

绝大多数结肠黑变病患者有1至5年的服泻药史,且所服泻药多为含有蒽醌类成分的制剂。患者服用泻药的原因主要有以下三项:追求过度减肥,饮食习惯不良,如长期吃高蛋白、低纤维食物,导致肠道反射性蠕动减弱进而便秘;忽视排便意识,经常使用强泻剂使排便反射不能产生或产生减弱而导致便秘;生活习惯不佳,睡眠不足,持续高度精神紧张等,均可造成肠蠕动失常以致于便秘。

中医学中虽然无结肠黑变病的名称,但将其归属黧黑病范畴。国内外研究均认为,结肠黑变病有导致癌症的风险。结肠癌的产生与长期服用泻药损伤肠黏膜有一定关系。临床观察发现,结肠黑变病患者常伴发肠腺瘤和肠息肉,肠癌的检出率显著高于非结肠黑变病患者。国内外学者已观察到,从结肠黑变病发展到腺瘤性息肉,再到癌变的变化过程。

一旦发现患有本病,患者应及早就医治疗。停用刺激性泻药和含蒽醌类的中药汤剂,在中医师指导下运用经验方“活血祛瘀汤”治疗结肠黑变病,一方面改善便秘,另一方面使肠黏膜黑色素消退。另外,患者应该多进食富含纤维素的润肠食物,如玉米、红薯、土豆、南瓜、花生仁、核桃仁、梨、柿子等,适当运动,养成定时起居与排便的良好生活习惯,尽量避免依赖和使用含蒽醌类泻剂。

徐伟祥(上海市中医医院肛肠科主任医师) 本版图片 TP



减肥路漫漫,陷阱特别多。日前网红泰国DC减肥药成分涉毒的新闻,让不少爱美人士胆战心惊。林林总总的减肥药如果服用不当,减肥不成反伤身,后果不堪设想。

某些养颜减肥类药物含有番泻叶或大黄酸,均属蒽醌类,长期连续使用与结肠黑变病的发生有一定的关联。结肠黑变病的发病原因尚未明确,目前多数学者认为它的发生与大剂量滥用蒽醌类泻药有关。此外,便秘、溃疡性结肠炎也与结肠黑变病的