

复旦大学附属中山医院徐汇医院皮肤科——

春季皮肤病多发 切忌盲目等待自愈

春天即将降临,“痘痘”、湿疹、过敏等一系列皮肤疾病渐渐多发。对此,上海市徐汇区中心医院/复旦大学附属中山医院徐汇医院皮肤科副主任吴秀娟表示,许多患者对这些皮肤小问题习以为常,不当回事,认为好好休息,过段时间就会好,殊不知反而会引发皮肤大问题。吴主任提醒,皮肤问题还需重视,一旦出现症状须及时就医。

得“青春痘”很正常? 切忌挤“痘痘” 需及时就医

不少人都对“青春痘”习以为常,认为这只是小问题,殊不知“青春痘”是一种皮肤疾病。吴秀娟主任介绍,痤疮是青春期常见的一个皮肤病,据统计80%以上的青少年,多多少少都得过痤疮这一皮肤病,所以很多老百姓包括家长都认为得了痤疮是很正常的,长的是“青春痘”。但其实这是毛囊皮脂腺的慢性炎症性疾病,好发于青少年,所以把它叫青春痘。

许多患了痤疮的患者总喜欢挤压患处,直到挤出白头或脓汁才甘心。对此,吴秀娟表示,不要乱挤发炎的青春痘,乱挤容易造成凹陷疤痕。导致皮肤凹陷疤痕最大的原因是发炎,发炎太厉害时,皮肤伤口的细胞激素不平衡,造成伤口修复混乱,无法修补溃烂受伤的真皮层,过度挤压会引发炎症的范围扩大,因此伤害到旁边的正常皮肤组织,容易

遗留痘印、痘坑、瘢痕。

痤疮的分类有丘疹、脓疱、粉刺与囊肿等,可以挤的痤疮是黑头粉刺或白头粉刺,其余发炎型的痤疮并不适合挤压。吴秀娟指出,青春痘的致病原因是一连串的变化,毛孔的角质角化不良,形成粉刺,阻塞毛孔,雄性荷尔蒙导致皮脂腺分泌大量油脂,这些油脂被痤疮杆菌分解成为游离脂肪酸,游离脂肪酸吸引大量的白血球移动到毛囊,毛囊充满各种发炎物质与细胞激素,造成毛囊发炎、红肿、化脓、溃烂。

一般治疗方式可口服药物,配合外用杀菌药膏、去角质药膏与疤痕药膏,严重型的青春痘可口服异维A酸,还需搭配光子、果酸换肤等治疗,如产生皮肤凹陷疤痕,可借由点阵激光来改善。

如何预防“青春痘”?吴主任建议,首先要持皮肤干净、干爽,少吃油腻的食物,不要熬夜,不要擦油腻的化妆品。患上痤疮后谨记千万不要乱挤,应接受皮肤科医生的专业

治疗。

湿疹反复发作 适当照射紫外线可缓解

不少湿疹“老病号”发现,自己的湿疹总是治了就好,好了又复发,反反复复,十分“缠人”。对此,吴秀娟解释,湿疹病因复杂,易复发,属于难治性皮肤病。英国爱丁堡大学的一项研究显示,人体皮肤受阳光照射后会产生一种化合物,通过一系列激活过程,能缓解湿疹症状。研究报告介绍,皮肤经紫外线灯照射后,会激发皮肤释放一氧化氮进入血液,而这种化合物又会激活一种特殊的免疫细胞——调节性T细胞,这种细胞能对炎症产生抑制作用。进一步研究显示,对湿疹病患者来说,经这种紫外线光照射后,血液中的这种细胞数量多少与疾病的改善程度有直接关系。

但吴秀娟提醒,紫外线(窄谱中波紫外线)治疗湿疹目前虽在临床上经常使用,但过度治疗可能引起皮肤干燥、瘙痒、红斑、疼痛或者色素沉着等近期反应。因此,更适用于对于对紫外线无过敏反应的湿疹患者,且在治疗期间应避免食用有光敏的食物和药物等,在治疗当日避免过度日晒。

春季过敏高发 做好补水、防晒、远离过敏源

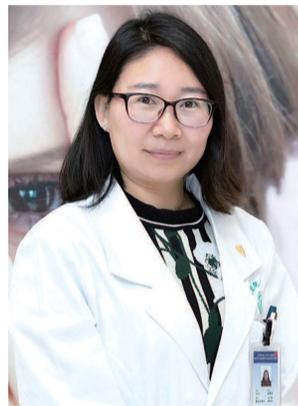
进入春季,很多皮肤敏感的人

会出现皮肤的不适,甚至是过敏。那么春季皮肤过敏该怎么办?吴秀娟建议,外出首先要做好防晒工作,给皮肤充足的保护,以抵御阳光和花粉对肌肤的刺激。选择敏感肌肤专用的防晒隔离产品,同时避免日间食用感光食物,如柠檬、苋菜等。

其次,在正常的情况下,身体会制造抗体来保护身体不受疾病侵害,但过敏者的身体却会将正常无害的物质误认为是有害的东

西,产生抗体,这种物质就成为一种“过敏源”。因此,要尽量远离过敏源,保护皮肤。再次,要保持皮肤水分充足,皮肤缺水时是最敏感的阶段,很容易受外界影响导致过敏。所以每天在脸部清洁完后,趁皮肤还带润感就应该立即涂抹上适合自己的润肤乳。此外,对于过敏严重的患者,吴秀娟表示,可尝试进行果酸、光子治疗,进一步降低皮肤对外界的敏感性,减轻症状。

专家简介



吴秀娟
博士 副主任医师 副教授
上海市徐汇区中心医院 / 复旦大学附属中山医院徐汇医院皮肤科副主任

中国中西医结合学会皮肤性病专业委员会皮肤影像组委员
共发表论文30余篇,其中SCI论文4篇(影响因子累计12分),目前承担1项国家自然科学基金,2项省级项目,作为主要参与者参加多项国家及自治区项目。2017年获得中国皮肤科优秀青年医师,获得省级自然科学优秀学术论文三等奖,市科技进步奖二等奖,省级科技进步奖三等奖。

长期从事皮肤科临床诊断及治疗,掌握皮肤病治疗、激光、光子等,尤其对皮肤激光美容、皮肤病理诊断及皮肤共聚焦扫描显微镜诊断尤为突出。擅长常见皮肤病、皮肤激光美容、损容性皮肤病、银屑病、免疫性皮肤病的诊断及治疗。

牙齿缺失后 大都数人会犯的错

一些人认为牙齿缺了虽然影响吃饭,但也不是性命攸关的事,所以就一拖再拖,后来发现牙越掉越多,拖不下去了才来看牙。殊不知长期用一侧牙咀嚼会导致磨损严重。出现牙齿酸痛、咀嚼无力、牙齿松动脱落、牙周炎等问题。

叶雪菲

春季泡脚有益治风寒感冒

春主升发,春季阳气升发,万物复苏,人体内阳气也开始生发,新陈代谢增强。上海市普陀区中心医院中医内科副主任医师刘淑清表示,这时泡脚,正是养生保健的有效措施,可起到防治风寒感冒的功效。

她介绍,在足浴盆里,加上生姜30克,切碎,入水1500毫升,煮沸5-10分钟,再加入凉水,使水温保持在40℃左右,泡脚半小时左右即可。生姜辛温,具有疏风散寒的功效。通过生姜水泡脚,可有效预防感冒等呼吸道疾病。此外,早春时节,多风多湿多寒,“寒从足下生”,艾叶煮水,凉至

40℃左右泡脚亦可防治感冒。艾叶具有散寒除湿、温经通络的作用。刘医生强调,风寒感冒多是受了寒邪,通过泡脚微微出汗,随着汗毛孔张开,把体内的寒邪逼出体外,但同时也应注意不能大汗淋漓。因为人在出大汗时,寒邪在向体外排泄的同时,也会伤及人体津液,导致气外泄受损。但糖尿病患者泡脚需谨慎,应在医生建议下进行。

此外,刘淑清介绍,春季为了防治感冒,可在平日生活中适当进葱、姜等辛温发散之物,保暖取微汗;如属风热型,适当吃一些辛凉散热的食物如萝卜、芥菜等,或用薄荷、金银花泡茶;若是流感,可吃一些清凉多汁的食物,如莲藕、百合、荸荠等。而感冒期间,肠胃功能不佳时,宜进食稀粥、面条、米汤,新鲜蔬菜、水果及富含维生素C的食物,以补充由于发热所造成的营养素损失,而增强抗病能力。(高媛)

口腔义诊通告

在“三八”妇女节之际,华齿华驰口腔及多名牙科专家举行口腔义诊活动。义诊期间开通多项绿色通道,对口腔疾病作免费普查,并对牙齿缺失,想要了解种植牙、活动牙、烤瓷牙的读者逐一给出方案建议。同时送出50个价值280元的爱牙大礼包(牙膏、牙线等)!机会难得,有需要的提前电话报名!

爱心提示:本次义诊名额有限,需提前电话预约,并保留报纸凭证。

- 义诊预约电话: 6308 5207
- 义诊报名短信: 编辑短信“义诊+姓名+联系方式”发送至: 132 9603 8498
- 义诊时间: 3月8日、15日
- 地址: 黄浦区复兴东路1117号(近中华路口)

黄卫登字(2018)第000203、000204号

义诊专家介绍



江中明
原三甲医院颌面外科副主任
第二军医大学获博士学位
中华口腔医学会会员
发表学术论文30余篇,
擅长种植牙,处理各种牙列缺失



周志英
原牙防所主治医师
中华口腔医学会会员
擅长全口义齿疑难处理,固定义齿修复,有近30年的口腔工作经验,有耐心、责任心

口腔溃疡口臭 有治了

养阴口香合剂 已到货

【主治】口臭、口腔溃疡、口干、口苦、牙龈肿痛、肠燥便秘、胃灼热痛等。

功能主治: 中医:清胃泻火,滋阴生津,行气消积。用于胃热津亏,阴虚郁热上蒸所致的口臭,口舌生疮,牙龈肿痛,咽干口苦,胃灼热痛,肠燥便秘。西医:汗湿曲霉,旭旭怡润;洛项,米罗拉米,干郎比欧滴,劳力宫,蒙云。 OTC 甲类

全市各大药房有售
电话: 62041665

批准文号: 国药准字Z20025095,生产厂家: 贵州万顺堂药业有限公司,请按药品说明书或在药师指导下购买和使用。【禁忌】尚不明确,【不良反应】偶见皮肤刺激如烧灼感或过敏反应如皮疹、瘙痒等。【贮藏】密封,避光。【有效期】24个月。【生产日期】2018年11月10日。【批准文号】第2018100162号

销售价格: 69.8元/盒

灰指甲

品牌推荐中 复方聚维酮碘搽剂

用心治灰甲,对抗真菌,有信心!
按疗程使用,灰了指甲,不灰心!

适应症: 1.用于足癣、体癣、头癣、花斑癣、手癣、甲癣;及发细菌感染也可使用。2.用于疖、蚊虫叮咬、手足多汗症。

全市各大药房有售
电话: 62041665

批准文号: 国药准字H52020539,生产厂家: 贵州万顺堂药业有限公司,请按药品说明书或在药师指导下购买和使用。【禁忌】尚不明确,【不良反应】偶见皮肤刺激如烧灼感或过敏反应如皮疹、瘙痒等。【贮藏】密封,避光。【有效期】24个月。【生产日期】2018年11月10日。【批准文号】第2018080126号,已备案2018年9月10日。

销售价格: 138元/盒 60ml/盒

销售地址: [黄浦]: 南京东路第一医药商店,淮海路各药房, [静安]: 区各药房,愚园路232号,山西北路208号,中华新路957号, [虹口]: 四川北路各药房, [徐汇]: 汇丰各药房,茶陵路216号, [长宁]: 玉屏南路152号得一各药房, [普陀]: 曹杨路673号及复美各药房, [浦东]: 海阳路622号,养和堂各药房, [惠南镇]: 城东路268号, [杨浦]: 长海路349号, [宝山]: 牡丹江路各药房, 友谊路223号, [闵行]: 江川路242号, 莘朱路152号, [松江]: 沪亭北路758号余天成各药房, [嘉定]: 沙霞路83号, [金山]: 恒德药店各药房, [奉贤]: 解放中路20号, [青浦]: 青安路210号, [崇明]: 东门路178号等全市各大药房有售。广告

Q: 有人说不吃早饭会诱发肠癌 这是真的吗?

上海中医药大学附属曙光医院肿瘤科主任李琦教授回答:早餐是一天营养的主要来源,是一天中最不容易转变成脂肪的一餐。调查发现,40%的人不能坚持吃早餐。而长期不吃早餐的危害则可能造成胃肠肠反射作用失调、便秘、低血糖、患胆石症、更易

肥胖等。不吃早餐诱发肠癌目前尚没有被科学证实,但这种行为肯定是一种不好的习惯,可能会引起胃病或胆囊结石等,所以建议还是要保证一个健康的生活习惯。此外,胆囊切除术和阑尾切除术术后大肠癌的患病风险明显增加。