

# 康健园



扫码关注新民康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第 796 期 | 2020 年 6 月 15 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

## 科学理性护肤 甩掉“口罩肌”

过去的四五个里,宅家的人们化妆需求减少,护肤的需求显著提升。一项消费调查显示,过半消费者注重护肤品成分,追求提高肌肤抵抗力。相较于快速有效的产品效果,安全与稳定位居前列。护肤不再只是“为了更漂亮”,维持肌肤健康、解决肌肤问题才是主力诉求。

中国中西医结合学会皮肤性病专业委员会主任委员、长征医院皮肤科温海教授结合申城梅雨季的时令特点,提出防晒、战痘、抗敏等三大护肤重点,劝导长时间戴口罩者明辨护肤误区,甩掉“口罩肌”烦恼。

### 戴口罩仍需涂抹防晒霜

内因老化和光老化是导致皮肤老化的两个重要因素,内因老化是无法抗拒的人体自然规律,光老化则可以通过防晒进行一定程度的预防。单凭戴口罩防晒作用有限,是达不到有效阻挡紫外线的要求的。人们需养成涂抹防晒霜再出门的好习惯。

### 缓解粉刺应综合调控

现实往往很残酷:青春已逝,但“青春

这段时间,人们的生活方式发生了显著变化。盛夏来临,新的肌肤困扰和护肤需求也随之而来。



痘”依旧顽强。事实上,痘痘并不只是青少年的专属。出于作息不规律、生活压力大、不良饮食习惯、缺少运动等共性因素,不同年龄段的人群都有饱受粉刺困扰的体验。如何正确处理粉刺,人们采取的方法各有千秋,过度清洁粉刺及周围皮肤、用力挤痘痘、听之任之“无为而治”……然而这些办法都不可取。要想缓解成人粉刺,须从源头入手,从饮食、作息、心情以及护肤等方面进行综合调控。

### 理性出击抗过敏

当日常装备中多了口罩,有些人出现了皮肤不适等过敏症状。想光靠时间来治愈“口罩肌”基本上是不可能的,呵护好肌肤,要自己理性出击:安全允许范围内少戴口罩,给皮肤休息的时间;尽可能避免触发皮肤问题的各种因素,如日晒、高糖饮食、辛辣饮食、情绪波动、滥用化妆品等;敏感或痤疮情况严重时应立即就医。柏豫 图 TP

## 无影灯下

### 创新微创技术治疗急性化脓性阑尾炎

当天缓解三天后上班

近日,复旦大学附属中山医院内镜中心周平红教授完成了一项“第一”——首例急性化脓性阑尾炎的内镜下逆行阑尾造影、粪石取出、阑尾引流术,顺利为患者解除阑尾粪石梗阻,保住了阑尾。

这次手术不同寻常的是,患者是中山医院内镜中心的医生。为了让同事快速康复,回到工作岗位,周平红教授决定试一试新技术。

开腹阑尾切除术已有一百多年的历史,早已成为外科经典术式。随着外科技术的不断微创化,腹腔镜阑尾切除已经成为中山医院治疗急性阑尾炎的标准术式。不论开腹还是腹腔镜,一旦确诊为急性阑尾炎,阑尾切除是安全、有效的。创新微创则是在内镜下进行取石引流,保留阑尾。这项技术主要针对未穿孔坏死的急性慢性阑尾炎,特别是粪石梗阻引起的急性阑尾炎,具有创伤小、无疤痕、恢复快等优点。

果然,新技术带来了迅速恢复。手术当晚,腹痛就得以缓解,第二天患者开始进食,三天后重返工作岗位。 乔阔

## 为你搭脉

### 不一样的便秘,切莫忽视

肠道既是重要的营养吸收与废物代谢渠道,也是人体赖以生存的免疫器官。肠道健康是直接反映饮食结构改变、不良生活习惯与精神压力的晴雨表。功能性肠病也叫肠易激综合征,在我国很常见,许多消化道患者被腹胀、腹痛和腹部不适困扰,其中有一部分患者主要表现为反复发作的便秘,并伴随与排便有关的腹痛、腹胀和腹部不适等。

中华医学会消化病学分会主任委员、中山大学附属第一医院陈旻湖教授介绍,这种便秘型肠易激综合征约占总患病人数的15%,易漏诊、误诊,要改善现状,患者必须重视腹部症状。如果出现腹痛、腹胀或腹部不适,并伴随排便频率或性状改变时,应主动加强锻炼、减少烟酒摄入、避免高脂肪以及辛辣食物、注意睡眠以及补充膳食纤维以改善症状。同时,应将便秘型肠易激综合征的患病可能纳入考虑,并及时前往医院就医,寻求明确诊断和治疗。 虞睿

## 医护到家 消融阴霾 重获“心”生

群中进一步普及房颤防治保健知识,让越来越多的人了解房颤的危害,尽早发现房颤,及时规范治疗,让射频消融的适宜人群及时获得根治房颤的机会。建议中老年人经常打脉搏,一旦发现心律紊乱不齐,应立即就医。

国家心血管病中心房颤质控组组长、中国医学科学院阜外医院心律失常中心副

主任姚焰教授表示,对多数伴有症状的心律失常患者,射频消融术被作为房颤首选治疗方式。最新的研究表明,采用最新技术的持续性房颤消融成功率可达到80%。与药物治疗相比,导管消融术是一种性价比高的治疗手段,长远看有利于减轻患者家庭的经济负担和精神负担。 凌溯

## 康复有道

近年来,乳腺癌治疗方案不断更新和完善,曾经的治疗困境一步步被打破,目前我国乳腺癌患者5年生存率已超过80%。中国医学科学院肿瘤医院徐兵河教授日前表示,如何对乳腺癌患者进行“全方位、全周期”的全程健康管理,尤为重要。以患者为中心,一方面全面推广临床规范化诊疗,另一方面帮助患者获得更多的人文关怀,实现从疾病诊断到身心康复的全程管理,让乳腺癌患者不仅活得好,还要活得久。

手术治疗、放疗、化疗、内分泌治疗、免疫治疗以及靶向治疗等,是乳腺癌治疗的起始,也是规范化诊疗的主要组成部分,而患者的康复之路越走越远,这离不开患者的心理健康在乳腺癌全程管理中发挥的重要作用。为了帮助乳腺癌患者建立起对疾病的理性认知,助力她们走向康复,“RUN FOR HER FAMILY”健康公益活动已连续举办5年,通过线上征集舞蹈、书法、绘画等多种艺术形式评选出全国抗癌达人,传播抗癌榜样的力量,树立战胜肿瘤的信心,提升公众对乳腺癌认知及规范化诊疗意识,帮助患者打赢这场“持久战”。 杨默

## 专家点拨

### 聚焦全生命周期的眼健康

日前,由中国初级卫生保健基金会主办的全国爱眼日高峰论坛在线活动“云”聚国内眼科学界知名专家,围绕全生命周期的眼健康管理进行了对话。

#### ■ 遵循“20-20-20”法则防近视

如何保护孩子的视力,一直都是家长最关心的话题。中华医学会眼科学分会主任委员姚克教授强调,应当适当增加孩子的户外活动时间,避免长时间使用电子产品,让孩子保持“一拳一寸一尺”的正确读写姿势,即眼睛与书本距离应约为一尺,胸前与课桌距离应约为一拳,握笔的手指与笔尖距离应约为一寸。家长应引导孩子遵循“20-20-20”护眼法则,即每隔20分钟休息20秒,目光离开屏幕,向20英尺(约6米)以外的草地、绿树或其他物体眺望,养成良好的用眼习惯。

香港眼科学会前会长、亚太眼科学会候任区域秘书庞朝辉表示,不要等到近视后再进行干预。建议家长定期带孩子到专业的眼科机构进行检查,全面了解孩子的视力发展情况。

#### ■ 中重度干眼应早就医

干眼症人群中,因睑板腺分泌异常,泪液蒸发过快所引起的干眼症目前占大多数。如果不及时治疗,干眼还可能引发结膜炎、角膜炎等一系列并发症,甚至

导致视力下降乃至失明。

针对上班族长时间过度用眼所引发的干眼风险,专家也给出了相应的建议。华中科技大学同济医学院附属协和医院医院眼科主任张明昌教授指出,现在不少人眼睛干涩就随意滴眼药水,这样不仅不能“治病”,有的反而会“致病”。如果出现严重眼干、眼痒、刺痛及畏光等症状,建议大家早去医院进行检查治疗。

#### ■ 治疗白内障唯有手术

我国60至89岁人群白内障发病率约为80%,90岁以上人群白内障发病率高达90%。若得不到及时治疗,白内障不仅会导致失明,还会带来一系列如青光眼等其他疾病。一旦出现视力模糊、重影、夜盲等症状,患者应及时就医,早诊早治。此外,糖尿病患者的白内障发病更早、发展更快,容易合并眼底病变,更要加强重视。

姚克教授指出,手术仍然是全球医学界公认治疗白内障唯一有效的方式。随着医学技术的不断发展,白内障手术的精准度和安全性都得到了有效的提升,不仅手术时间短,且通常当天即可出院。不同人工晶体的选择也能满足患者个性化的视觉需求,包括单焦、双焦、多焦,以及连续视程等,例如对动态视力需求较高的患者,则可以考虑连续视程人工晶体。 章蓓

## 身边提示

### 今夏如何安全使用空调

夏日炎炎,很多家庭早已打开空调,享受凉风习习。然而今年人们在使用空调时有些顾虑:家里不是要少开空调呢?使用空调有哪些注意事项呢?

绝大多数家庭使用的是分体式空调。家用分体式空调包括一个室内机,只要家里没有病毒,空气就只是在家中循环,然后通过室内外风的压差,让室外空气进入屋内。一般来说,居家周围室外的环境空气,就是洁净的空气。需强调的是,每天开窗通风,减少吹空调传播病菌。

使用空调前做好空调的清洁、消毒,尤其是空调散热片,其容易积聚大量尘埃和污垢,造成气流堵塞并滋生细菌。也可以在室内放置一台空气净化器或加湿器,这样能更好地净化室内空气环境。

夏季使用空调温度26℃最佳,保持室内外温差5℃-8℃为宜。夏季从户外进入房间,最好10分钟后再開空调,或者不要调太低温度试图迅速降温。尽量避免空调风对着人体,防范感冒、腹泻、咳嗽、头痛等空调病的侵袭。同时,勤做家庭清洁卫生,及时清理垃圾。 李鸿林