

皮肤暗黄、长斑,或许是护肤品惹的祸

“化繁为简”选择护肤品

“黄脸婆”一词是扎在女人心头的一根刺,想拔,却无计可施。近年来,听说激光美容对改善皮肤暗黄、长斑有效,很多人都跃跃欲试,但折腾了一番下来,不少人却并未收到满意的效果,有些甚至越做越差。这是怎么回事呢?广东省人民医院平洲分院皮肤科主任董秀芹在临床中发现,皮肤暗黄、长斑很多时候是护肤品惹的祸!“现在的广告把护肤品的各种功能吹得天花乱坠,好像功能越多,价钱越贵,护肤效果越好,其实刚好相反,护肤品里的成分越多,对皮肤的伤害越大。”

脸色发黄、长斑常是皮炎表现

白皙的脸为什么发黄?为什么斑点越长越多?在女人们看来,这些都是“内分泌失调”、“年纪增大”、“皮肤衰老”的后果,可皮肤科专家却有不同看法。“肤色暗黄很大程度上和使用护肤品有关。”广东省人民医院平洲分院皮肤科主任董秀芹指出,临床上,3类化妆品皮炎会表现为皮肤暗黄、脸上长斑:

- 1.化妆品接触性皮炎。**急性的化妆品接触性皮炎一般是皮肤马上发红、瘙痒,但若是慢性的化妆品接触性皮炎,刚开始往往并不感觉不适,日久天长,皮肤会慢慢发红,出现炎症反应,如果没有及时治疗,皮肤还会进一步变黑变褐。
- 2.化妆品光敏性皮炎。**由于护肤品里的某种成分吸收阳光,使其成分发生变化,时间长了脸上便容易长黑斑。
- 3.化妆品皮肤色素异常性皮肤病。**有些护肤品含有慢性染色成分,同时又会刺激皮肤黑色素增生,使皮肤色素发生异常改变。

护肤品功能被过分夸大

董秀芹表示,许多护肤品广告经常吹得神乎其神,又是这个功效,又是那个功效,似乎不搞得复杂就不能体现其价值,而消费者也往往被牵着鼻子走,对祛皱、祛斑、祛痘、消除黑眼圈、美白、抗衰老等各种功能性护肤品趋之若鹜。

“在门诊中,我发现很多面色暗黄的女性都会经常用功能性的护肤品。她们以为皮肤护理应该很细致、很讲究,却不知道这种观念都是商家的广告宣传刻意引导的,目的就是让你掏钱买。但对消费者来说,贵也好,便宜也好,同一类护肤品的基本成分都差不多,而使用的护肤品种类越多,不同化学成分叠加起来对皮肤的刺激越大,发生化妆品皮炎的概率也越高。”董秀芹指出,很多患者在停用之前的护肤品两三个月后,肤色就有明显好转,斑也淡了很多,这恰恰说明了她们护肤品使用不当。

对这种情况,盲目使用激光治疗未必有效,建议在皮肤科医生指导下停用护肤品,同时口服一些促进皮肤微循环的药物,疗效会更为显著。

护肤品选择尽量“化繁为简”

怎么才能科学护肤呢?“化繁为简”是关键所在。专家指出,日常护肤只需简单三步:

- 1.清洁。**尽量用清水洗脸,若使用洗面奶,应选择偏中性、香味少的产品。不宜过分清除脸上的油脂,否则在洗脸后的两个小时内,又会因为脸部过干而擦上更多的护肤品,从而对皮肤造成更大刺激。
- 2.保湿滋润。**清洁过后要及时使用保湿滋润产品。产品成分力求单一。但不同季节应有所区分:春夏季适宜用清爽的保湿液、保湿啫喱,秋冬季适宜用滋润乳、滋润霜。更重要的是,对于不同的皮肤问题,使用的保湿产品也要有针对性。
- 3.防晒。**如果是阴雨天出门,用 SPF25/PA+ 的防晒霜就够了;但要是到海边玩,太阳很晒,即使不游泳,也须用到 SPF30/PA++ 的防晒霜;若是下海游泳,防晒霜则要用到最高级别,即 SPF50/PA+++。

(据《羊城晚报》)



忙碌女性 5分钟保健法

生活节奏日益加快,现代女性甚至找不出时间来健身。如何能忙里偷闲,健身强体?美国《女性健康》杂志刊出急救专家特拉维斯·斯托克博士、妇产科专家丽莎·马斯特森博士、整形外科专家安德鲁·奥登博士等美国顶尖专家总结的颇受繁忙女性欢迎的“5分钟保健术”。

体重保健:每口食物嚼20秒。《英国医学杂志》刊登一项研究发现,吃饭太快会导致体重超标和肥胖危险翻倍。如果再加上过量饮食,会导致肥胖危险增加220%。

大脑保健:嚼口香糖。《营养神经科学》杂志刊登一项研究称,嚼口香糖可提高大脑警觉度和注意力,而且反应更快。

皮肤保健:用半个柠檬擦揉双肘。柠檬中丰富的维生素C,可营养皮肤,减轻肘部色素沉淀,使肌肤光亮嫩白。

肺部保健:泡一碗麦片。一项为期20年,涉及111580名参试者的大规模研究发现,每天摄入28克膳食纤维可以使慢性阻塞性肺病危险降低33%。这一发现刊登在《美国流行病学杂志》上。

肠胃保健:食物里加点辣椒。一项研究发现,吃辣椒是防止胃溃疡的最佳措施之一。但是,如果溃疡已经形成,吃辣椒则会加重病情。

肌肉保健:运动前热身5分钟。热身运动有助于降低肌肉拉伸危险。锻炼之前应该充分热身,增加四肢和胸部血流。比如,慢跑、甩臂、压腿等。

糖尿病保健:吃碗糙米饭。美国心脏协会2010年3月年会上公布的一项研究发现,多吃糙米有助于降低糖尿病危险。每周吃两次糙米可使糖尿病危险降低11%。

减压保健:花5分钟与伴侣、父母或好友电话交流。美国威斯康星大学一项研究发现,给亲人打电话的安慰和平静情绪作用不亚于一次热情拥抱,原因是可提高具有放松身心作用的催产素水平,同时降低压力激素皮质醇水平。

膀胱保健:及时小便。据统计,大约20%的女性一生中至少会发生一次膀胱炎。防止膀胱炎的最佳方法是经常小便,每次排空膀胱。另外,专家建议,穿棉质内裤有助于保持私处干爽,防止细菌滋生。

乳房保健:每月自检乳房一次。女性可以跟着录像学会乳房自检,每月应至少自检一次,每次只需5分钟。如果发现乳房异常包块或不适,应立即就医。

骨骼保健:喝一杯脱脂或1%低脂牛奶。研究发现,女性每天多摄入1000毫克食盐,那么每年骨质流失就会增加1%。因此,饮食补充钙质至关重要。建议每天摄取4份低脂奶制品。(据《生命时报》)

大手术小切口 大疾病微创救

——市第一人民医院10余年来完成微创手术近5000例

“哈哈……我以后再也不抽烟了,还要多锻炼身体。”你一定想不到,发出这样爽朗笑声的是位刚做完手术没几天的肺部腺癌患者。此时,市第一人民医院(新区)胸外科主任张开善正嘱咐他出院后的注意事项。

据张主任介绍,吴先生在20多天前因突发咳嗽、胸闷、胸痛,来到市第一人民医院(新区)胸外科就诊,当时胸部CT片显示他右下肺基底段有一3cm×4cm大小的块状阴影,边界不清,肺部肿瘤的可能性比较大。为慎重起见,在征得吴先生的同意后,经肺穿刺活检进行病理诊断,结果验证了张主任的诊断,吴先生患的是肺部腺癌。家属得知病情后十分着急,要求大夫马上做手术。但考虑到患者年龄偏大,有长期吸烟史,双下肢瘫痪多年,胸部畸形严重,加之心肺功能及体质均较差,此时并不适合马上手术,应先对患者的心肺功能进行对症性治疗,增强病人体质。

在稳定住患者及家属情绪后,张主任随即召开科室会议讨论病情,并邀请心内科、呼吸科及麻醉科专家会诊。大家一致认为鉴于患者目前病情和状况,不能耐受传统的开胸

手术,微创手术更易让患者接受,且疗效也好。但此时有一个难题摆在了大家面前:患者及家属只对传统的开胸手术有所了解,对微创手术知之甚少,能不能接受还是个未知数。张主任当即表示,“为了患者,这个难题我来解决”。

通过几天的心肺功能对症治疗,吴先生的身体状况有了明显改善,已经符合做手术的条件,家属此时情绪也较为稳定,张主任认为这个时候和患者及家属谈比较稳妥。他对患者及家属说:“微创手术与传统手术相比有较大优势,具有切口小、出血量少、术后疼痛不明显,术后感染几率小,术后住院时间大大缩短,患者康复快并且术后无疤痕或仅有轻微疤痕等特点,你们好好考虑一下。”患者及家属听后还是半信半疑,担心这次手术是“练手”。

张主任看出了他们的心思,继续说道:“我院是我市的微创外科中心,医院从2001年起就在我市首家开展微创手术,至今完成涉及普外、泌尿外、妇科、骨科、胸外科等专业的微创手术近5000例,手术经验相当成熟,技术水平你们可以放心。”听到这些话,患者及家属彻底放心了,接受了微创手术方案。

病情就是命令,张主任再次组织科室讨论病例,结合心内科、呼吸科及麻醉科专家提出的建议,进一步完善手术方案,力争手术万无一失。手术当天,张主任又对患者进行了心理疏导,告知患者手术只在胸壁上打三四个小孔就可以了,手术时间不会很长,对心肺功能的影响也很轻微。

手术如期进行,张主任熟练地操作腹腔镜通过胸壁上的小孔进入胸腔,在腹腔镜下对患者行肺叶切除及淋巴结清扫术。手术中,血管、神经及各器官在腹腔镜显示屏上被放大了6~8倍,手术视野非常清晰,解剖层次分明,手术很顺利,手术过程中出血量不足10ml。张主任表示,“以往用传统手术方式做这样的手术,病人创伤很大,术后二十几天甚至一个月生活都不能自理,而像吴先生这样采用微创技术做的手术,一般术后第二天就可以恢复正常饮食,5~7天便可康复出院。”

“微创手术的开展,为很多患者特别是年老体弱、心肺功能差及对手术刀口美容要求较高的患者提供了良好的手术机会。”张主任最后说。(陈智勇)

市第一人民医院妇产科

率先开展子宫颈癌腹腔镜微创手术

晨报讯 近期,市第一人民医院妇产科率先利用腹腔镜微创技术开展子宫颈癌的分期评估及手术治疗,走在了全市前列。

利用腹腔镜进行广泛子宫切除术加盆腔淋巴结清扫术是治疗子宫颈癌的标准术式,可以降低患者的死亡率和肿瘤的复发几率,显著提高患者术后的生活质量。与传统的开腹手术相比,具有组织切除彻底、手术视野清晰、手术操作灵活、及时发现相邻脏器微小病灶、出血量少、并发症少、住院时间短的优势。该技术还可通过腹腔镜探查,对子宫颈癌进行手术评估,判断患者实施手术的利弊。

子宫颈癌腹腔镜微创手术是市第一人民医院作为我市微创外科手术中心技术实力的体现,是多年腹腔镜手术技术的又一次大的提升,标志着市第一人民医院妇产科专业四级微创手术的新突破,填补了我市乃至豫北地区该项技术的空白,步入省级先进行列。(范素萍)