

专家问诊

# 爱美“作”过头 当心美变丑

## 敏感性皮肤滥用化学类产品,可导致皮肤屏障受损

■记者程雪



**王小勇** 浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)皮肤科主任医师,医学博士。擅长结合皮肤镜和皮肤病理,对疑难及危重皮肤病有着非常丰富的诊断和治疗经验。脱发、银屑病、黄褐斑、痤疮、过敏性皮肤病、日光性皮炎等。

维A醇祛斑、水杨酸祛痘、玻尿酸补水、烟酰胺亮肤……年轻人正通过自我学习和个性化的需求来寻找更合适的商品。浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)皮肤科主任医师王小勇提醒:自行选用维生素A衍生物成分或酸性成分的护肤品有风险,把握不好度,容易导致皮肤屏障功能受损。

“成分党”也有踩雷日

小丽(化名)是个爱美的女孩,热衷于钻研护肤品成分。两个月前,她购入一款具有祛斑抗皱功效的“网红”护肤品,里面主要成分是维A醇。然而用了一段时间,她发觉每次使用完皮肤都有刺痛感,斑斑效果还没呈现出来,皮肤变得又痒又干燥,到最后脸变得红红的,活脱脱的“关公脸”。

后经浙江中医药大学附属第二医院皮肤科王小勇面诊后

发现,患者皮肤的敏感性增加,存在明显的皮肤屏障受损,抗过敏治疗远远不够,还需要修复皮肤屏障功能。王小勇介绍说,小丽原本属于油性皮肤,但由于过度使用维A醇,导致皮肤屏障功能受损,变成了敏感性皮肤,所以脸上皮肤泛红,医学上叫玫瑰痤疮。

皮肤屏障受损都是“作”出来的

王小勇说,大多数情况下,皮肤屏障受损都是人们自己“作”出来的,可以概括为“过度”二字,过度使用功效型化妆品,过度清洁等都会导致皮肤问题。

皮肤屏障主要是由角质层和表皮细胞构成的砖墙样结构组成。以使用维A醇和维A酸等维生素A衍生物为例,二者常用于治疗角质层增厚性皮肤病,如银屑病,具有剥脱角质的作用。在剥脱角质的过程中会有一定程度的淡斑、嫩肤的效果。它们的功效是让角质层肥厚的异常状态变为正常状态。若使

用过量会导致正常的角质层和表皮变薄,砖墙样结构变得脆弱,引发一系列问题皮肤症状。一旦皮肤屏障功能受损,皮肤对环境中的紫外线,气温冷暖变化,化学类产品,过敏原等不利因素的抵御能力下降,会导致皮肤问题越来越严重。

王小勇提醒,不要自行乱用护肤猛药,要在皮肤科医师指导下使用,“尤其那些喜欢刷酸的女孩,在医院进行果酸焕肤,医生会仔细观察皮肤的治疗反应,及时用碱性物质中和掉多余的酸,不会对皮肤造成伤害,而你自己刷酸,用量、浓度、使用频率都难以把握,很容易导致问题皮肤的产生。”

患者需选用有修护功效的护肤品

王小勇建议使用化妆品不当导致敏感性皮肤的患者,同时进行抗过敏治疗和皮肤屏障修复治疗。

后者的治疗以中西医结合

效果更好。应用羟氯喹来调节皮肤免疫和炎症反应,同时降低皮肤对紫外线的敏感性。采用含有鱼腥草等清热凉血类中药的煎洗液做冷喷治疗,每天1-2次,十分方便。

“还可以到有黄光照射治疗的门诊照黄光。”王小勇解释说,黄光属于可见光的一种,波长为590纳米,照黄光可以促进小血管的收缩,降低末梢神经的敏感性,这样一有利于缓解患者的敏感性和炎症反应。

王小勇建议患者治疗期间不要使用防晒霜,应该用遮阳帽、遮阳伞、防晒衣等物理防晒。“修护皮肤屏障却是个漫长的工程,可能需要个一年半载,甚至几年的时间。”他补充说,修护期间要选择具有修复功效的护肤品,这类产品中富含类似皮脂的成分,可以加固皮肤屏障的砖墙样结构,不要迷恋除斑、美白、去角质等功能型护肤品,也要尽量少用成分复杂的彩妆产品。

防暑降温专题

# 上蒸下煮 慎防中暑

■宁宁

大暑是夏季的最后一个节气。大暑时节正值“三伏天”,气温最高,雷雨横行,大地如同一锅煮开之水,自下而上,夹在其中最为炎热,容易引起中暑。

中医认为中暑分中阳暑和阴暑。中阳暑常表现为高热、心烦、口渴、大汗、舌淡苔黄、脉洪数等,严重者可见昏迷。日常生活中,我们可以喝绿豆汤、荷叶茶、吃西瓜等法解暑热,或加用适量沙参、西洋参、麦冬、玉竹煮汤,以达到益气养阴的效果。还可在专业中医师的指导下选用“十滴水和仁丹”,或服中药汤剂如“白虎加参汤”、“清暑益气汤”等。

反观阴暑,往往起病缓慢但缠绵不去。一般是由于在极热状态时突然进入空调房猛吹凉风,或者马上洗冷水澡,吃大量冷饮等,导致原本张开的毛孔条件反射性收缩,使暑湿之气困于体内,身体难以散热,而导致“中阴暑”。常表现为发热恶寒、无汗、头身困重、腹痛泄痛、舌淡苔白腻、脉弦细。日常可食用“藿香仁粥”健脾祛湿,喝生姜茶温中散寒,顾护脾胃。或在专业医师指导下服用“藿香正气水”等。趁暑化湿解冬病,冬病夏治正当时。

阳气是我们身体健康的保证,更是我们身体充满活力的源泉。历代养生家都对阳气非常的重视,认为机体阳气充沛,才是健康长寿的前提。大暑是全年温度最高、阳气最盛的时节,此时人体内的阳气最为旺盛,体内阴液亦外泄。也是养生的最佳时节,做好身体保养工作,可以为秋冬健康打好基础。在养生保健中常有“冬病夏治”的说法,故对于那些每逢夏季发作的以阳虚证为表现的慢性疾病是最佳的治疗时机,在夏季养生中通过人为调和,增补阳气,散寒祛邪,活血通经,极大地利于祛除寒邪,缓解或治愈冬季易发病。

大暑,热气过盛,湿气最重,此时,健脾祛湿、温运脾胃,调理脾胃非常重要。中医认为:“粥与肠胃相得,最为饮食之妙”。芡实、薏苡仁、赤小豆、茯苓等搭配做粥,可以健脾祛湿。建议晨起后食用一些热粥,增强脾胃功能。平素也最好吃跟自己体温接近的食物,少吃寒凉的食物,有益健康。

古语云:“冬吃萝卜夏吃姜,不找医生开药方”。姜是助阳之品,可以温脾胃、散寒湿,和中发表,也是防暑祛湿、散寒解表的良药,还可有效缓解头晕、心悸、恶心等症状,因此,可以多饮一些姜茶。还可以用生姜水泡脚,促进脚部血液循环,消除疲劳、驱走体内寒气,达到养生保健的功效。

小心一氧化碳这个隐形“杀手”——

# 千万不要紧闭门窗开着空调做饭

■刘春林

进入夏季以来,气温持续攀升,炎炎夏日更是燃气安全事件的高发季节。近日,杭州一家三口开着空调,门窗紧闭,用罐装煤气烤肉吃。烤肉过程中,一家三口一氧化碳中毒。

夏季气温升高,不少市民做饭时习惯开空调同时紧闭门窗,这样容易导致天然气燃烧不充分产生大量一氧化碳。在此提醒,使用燃气煮饭煲汤时,务必开窗通风,保持室内空气流通,以防燃气泄漏积聚发生爆燃或因燃烧不完全而发生一氧化碳中毒等不安全事件。

夏天需要尤其注意的是,使用燃气时,请保持室内空气流通,如开窗、使用排气扇等。不要为了开着空调吹凉风,就忽略了最关键“勤通风”。使用燃气时,一定要保持室内空气流通。

有些街坊习惯做饭时开着电风扇,但大家要知道,厨房里最主要的安全隐患来自明火,电风扇虽然吹着舒服,但风量太大不容易让明火热量扩散,还可能把燃气灶火焰吹灭,一定要小心。还有些喜好面食的街坊擅长自己动手,不过要注意面粉是易燃物,电风扇也容易把面粉吹得四处起舞,如果空气中面粉粉尘达到一定浓度,又正好遇上明火的话会有危险。所以还要记得收好面粉。

此外,燃气具上方和周围不可摆放易燃物品,如酒精、窗帘、食用油等,消除火灾隐患。燃气使用完毕,及时关闭燃气总阀门,出门前仔细检查燃气具,如家中有小孩或老人,在无人照看时不要随意使用燃气设施。如假期回乡探亲或外出旅游,出门前请谨记关闭燃气表前总阀门,保障安全。

夏季高温会加剧胶管老化,产生胶管龟裂导致燃气泄漏。用户可定期用肥皂水涂抹在燃气管道上检测胶管是否漏气,或者更换燃气专用金属波纹管,这种金属波纹管耐高温、耐腐蚀、耐鼠咬,使用寿命长达8年,使用起来更安全放心。还需要注意的是,夏季是装修旺季,装修时严禁私自拆除、移动或改动燃气设施。必须委托有资质的单位进行燃气具安装及通气点火工作。

在老城区,还有不少居民用户和餐饮用户使用瓶装气,瓶装液化气一旦违规使用,极易发生燃气安全事故。广州市瓶装液化气行业协会提醒,使用瓶装气应保持良好的通风,灶具上方应设置抽油烟机或排风扇。严禁将钢瓶横放、倒置、加热水瓶,倾倒残液,用气瓶相互转充或者将气瓶改充其他介质燃气。

同时,气瓶和灶具之间的连接必须使用液化气专用管,应经常检查管道是否漏气,发现有漏气、龟裂或老化等现象要及时更换。换气时,拆卸调压器要仔细检查调压器前端的密封圈是否完好,安装调压器时,须拧紧调压器手轮。安装完后应涂肥皂液检查是否有气泡产生,若存在气泡产生应重新安装。

体温高到测不出“热死人”不是开玩笑……

■淑燕

出门1分钟,流汗2小时!近段时间,杭州市主城区依旧在40℃上下徘徊,高温红色预警发布不停,不少人的空调24小时连轴转,根本停不下来。就在这样酷暑的天气里,“热死了”不再是一句夸张的感叹,而有可能成为不幸的现实……据报道,日前,丽水一位车间工人在工作时突然晕倒,送医后经检查为热射病,患者多脏器功能衰竭并伴有弥散性血管内凝血,体温高达40.7℃,抢救31个小时后仍不幸离世。

热射病,这一近期频频出现的名词,究竟意味着什么?日前浙江绿城心血管病医院急诊科接诊了一位120送来的男性患者,该科室主任张波检查发现,男子意识不清,呼吸急促,全身发烫,体温高到超出了普通体温计的测量范围,床边心电图显示心跳很快。毫无疑问,这是一名热射病患者。急诊团队立刻开通绿色通道,开通静脉通路进行药物灌注,

并用冰盐水、冰帽、冰袋、降温贴、酒精擦浴、插胃管鼻饲冰水等措施物理降温。

随后,患者体温降至41.6℃,转入ICU继续护理,应用冰帽、冰毯等措施降温。由于热射病导致了肾功能不全、脑功能障碍、凝血功能异常等情况,患者目前仍在ICU救治当中。急诊科张波主任表示,近期急诊科接收了多名中暑乃至热射病的患者,其中年轻人多为劳力型热射病,老人为非劳力的典型热射病。

张波介绍,热射病是中暑的一种,属于重度中暑,但可不要小看,热射病死亡率能够达到70%至80%,主要是因为人体的温度调节功能失效,伴有脏器的损伤甚至于衰竭。

因此,张波提醒大家,在夏季高温环境中一旦感觉到头痛、头晕、乏力、恶心呕吐等不适,要想到中暑的可能,立即寻找凉爽通风处休息,及时采取降温措施;若已经出现高热不退、休克、抽搐等严重症状,要第一时间拨打120急救电话,并迅速进行物理降温。



# 动并快乐着

高温热浪,挡不住爱运动人的热情。在温岭市五龙山体育公园,篮球爱好者结伴前来打球,在落日余晖和聚光灯下尽情享受运动带来的快乐。

五龙山体育公园是温岭市首个体育公园。公园建有标准篮球场、足球场、多功能球场及滑板道、儿

童活动场地、地面滑梯等设施,满足不同人群的个性化需求。进入“三伏”以来的高温炎热虽然影响市民白天出门热情,但不少市民错峰锻炼,傍晚时间走进身边的健身场地,享受夏日运动带来的快感,增强全民健身参与感。

通讯员刘振清摄

# 安全用械 共治共享

## 省药监局启动医疗器械安全宣传周活动

本报讯 记者曾晨路实习生蒋晓珂报道 医疗器械安全与公众生命健康息息相关,其安全触点多、风险高、影响大的特性使得备受社会大众关注。近日,省药品监督管理局启动以“安全用械、共治共享”为主题的医疗器械安全宣传周活动。

活动当天,我省两家医疗器械生产企业展示了创新成果。

其中,中翰盛泰生物技术有限公司展示的“全新微球编码技术”,可以利用荧光微球的颜色变化判断病症情况,可用于新冠肺炎等重大疾病检测,目前已投入应用,相比以往同类微球编码技术在灵敏度上取得了突破,可以更直观地看到检测指标,快速分析化验结果,为病症的治疗赢得宝贵时间;经导管人工肺动脉瓣

膜系统作为杭州启明医疗器械股份有限公司的一项最新研究成果进行了展示。其适用于治疗法洛四联症外科这一先天性疾病的矫正术后并发症肺动脉反流,尤其对年龄较小的患者而言降低了手术风险,减小了副作用,使得患者在年满12周岁以后就有可能接受手术。

医疗器械生产企业的健康

发展离不开科研院所的支撑。省器械院作为一家省属科研院所,下一步将持续提升医疗器械检验检测能力,依托自身技术平台继续为医疗器械产业创新发展提供强有力的技术支持。

据悉,医疗器械安全宣传周围绕“安全用械 共治共享”主题,以“线上+线下”方式组织开展。线

上,展示我省各级药品监管部门近年来创新监管方式、支持产业发展、服务疫情防控、开展科普宣传等方面所取得的成效。线下,各市、县(市、区)药品监管部门开展医疗器械创新成果展、医疗器械企业座谈会、实验室公众开放日、公益科普进社区等宣传活动,提升公众安全用械和合理用械的意识。

# 三餐不规律不伤胃?

## 真正伤胃的事,很多人每天在做

■小珑

“你总是三餐不规律,胃要搞坏的”“早饭不吃怎么行,胃受不了”“总吃辣的,胃不行啊”“喝点粥,养胃”……这样的“关爱”是不是经常听到,浙江医院消化内科主任郑培奋主任医师,为您讲述养胃的这些事。

三餐不规律、吃凉、吃辣这些习惯并不伤胃

在大家的观念里,如果三餐不规律就会把胃折腾坏了。但是胃作为一个适应能力极强、自保机制完善的器官,进食间隔不会对胃造成太大的影响。

在科学家总结的各种胃病的病因里,都没有“三餐不规律”这一项。但是,如果饿得太久了,血糖会降低,大脑就会发出信号提醒大家进食。这可能就是大家觉得饿久了胃有点难受的原因。另外,胃的“同

事”胆囊也可能受到影响。因此三餐是适应现代生活节奏的饮食模式,虽然不伤胃,但尽量规律吃。

很多人都觉得“刺激性”强的食物会伤害胃,比如吃凉的。其实,胃有一套灵活的内分泌调控机制,它能帮胃维持内里的环境稳定,降低外来的影响。不管是冷的下肚,还是热的下肚,胃内的温度变化都在0.3℃内。

但是有些人对冷比较敏感,一吃凉的就拉肚子、头痛,那就没必要让自己不舒服啦。因此,只要吃凉的不难受,就安心吃吧。

辣椒本身并不会伤害胃,只不过其中的辣椒素会激活“痛觉神经”,让人感觉火辣辣的。这种痛觉并不会带来实质伤害,不仅如此,还有研究发现,辣椒吃得越多,患消化性溃疡的几率越小,说不定吃辣还会对胃

有一些保护作用呢。辣是好东西,但凡事都要有度。当辣度明显超出身体的承受能力时,身体会通过腹泻、呕吐把辣椒素尽快排出,这就可能对身体造成实质伤害了。辣椒挺好,但别少放点油盐,而且要量力而行。

幽门螺杆菌是大多数胃癌和胃溃疡的罪魁祸首

幽门螺杆菌是胃的头号大敌!它可以让黏膜血管内形成血栓,导致黏膜缺血,它还可以放大屏障的“防御漏洞”,让胃酸更容易渗透进去。可以这么说,如果没有幽门螺杆菌感染,大多数胃癌原本不会发生。

最近十几年有很多新的研究表明,长期服用阿司匹林、布洛芬等抗炎药,要衡量胃的耐受度,必要时同时吃胃的保护性药物。

有些人的胃怕冷、怕辣、怕饿、怕撑,一顿没吃好,就要闹腾。其实这可能是“功能性胃

每个人都可以用很低的成本,让胃癌离自己远一点。

长期服用某些消炎药会损伤胃黏膜

以阿司匹林、布洛芬为代表的非甾体抗炎药,对胃不是很友好。

很多上了年纪的朋友有心脑血管疾病和关节炎,治疗都需要长期吃阿司匹林。如果用药期间忽视了对胃的保护,可能会造成胃黏膜损伤,带来疼痛和出血。

要补充的是,这个“长期”指每天服用,持续数月以上。如果只是因为痛经或牙痛偶尔吃几片,那不用担心,缓解你的疼痛更重要。长期服用阿司匹林、布洛芬等抗炎药,要衡量胃的耐受度,必要时同时吃胃的保护性药物。