

她健康

“果酸焕肤”并非人人适用

皮肤科专家为您科普刷酸去角质那些事

■记者程雪

在美容产品市场上,祛痘、淡斑、美白、抗衰老等皮肤管理项目让人应接不暇。这些美容项目真的靠谱么?前段时间,有新闻爆出,从事表演行业的小邢在一家美容机构尝试了“果酸焕肤”项目,结果,当晚,她的脸出现了红肿,且伴有强烈的灼烧感,疼得一晚上都没有睡好。第二天,小邢就赶到医院检查,经过医生诊断,她的脸被灼伤了。

盲目刷酸会对皮肤造成敏感

近年来,各种护肤品厂商把脸上角质说的“十恶不赦”,为了除之而后快,“果酸焕肤”“刷酸”的概念也越来越火。然而,像上文提及的负面案例也随之而来,果酸到底能不能起到去角质、焕肤功效呢?浙江医院皮肤科副主任医师朱健伟给出的答案是——盲目刷酸会对皮肤造成敏感。

“首先,要了解什么是角质层,角质层到底需不需要被‘消灭’?”朱医师解释说,皮肤的结构分为三层,皮下层、真皮层和表皮层,而角质层正处于表皮层的最上方,是皮肤角质后,分化形成的一种物质,由已死亡的角质细胞组成,所以角质层又称为死皮

层。手掌、脚掌等与外界接触、摩擦较多的部位,角质层会较厚。

角质层是皮肤的一道屏障,作用是保护其皮下组织,防止皮下组织遭受感染、脱水以及抵抗化学和外力所带来的压力。“鱼鳞、蛇皮都属于角质,如果人没了角质层,就像没有鳞的鱼被扔进水里,没有皮的蛇在丛林穿梭一样,人体需要角质层的保护。”朱医师说,如果人们刻意地去角质,角质层变薄,皮肤就会缺乏保护力,“抵御”不了外界刺激,可能出现红血丝、皮肤痒、疼痛等症状,皮肤也容易变得敏感,90%的敏感肌都是“折腾出来的”。

果酸有祛痘、美白、祛黄等多重功效

朱医师告诉记者,痤疮和青春痘的发病原因之一就是角质层角质化过度,导致毛囊角质化,刷果酸可以看作是一个“打开毛囊”的动作。

“果酸是水果中常见的一种酸,现在用于医疗美容的果酸大多是人工合成的。”朱医师介绍称,果酸分为甘醇酸、乳酸、水杨酸、苹果酸、柠檬酸等多种类型。因此,现在市面上很多标榜有祛痘功效的化妆品都含有水杨酸、杏仁酸等成分。

实际上,把果酸应用于去角

质、祛痘的时候,和其分类没太大关系,主要看果酸的pH值和浓度。一般情况下,医生会选择10%~15%的果酸对患者进行角质剥离,也就是通过去角质达到祛痘、去痤疮的目的。这种刷酸剥离角质的方法同样适用于去掉人身上的老茧和鸡眼。

此外,对于40岁以上的女性而言,也可以通过“果酸焕肤”达到祛黄褐斑的目的。朱医师补充说,果酸在剥离角质的过程中,还能对真皮胶原蛋白再生起到促进作用,同时,还能让角质层里黑色素颗粒脱落,自然起到美白、祛黄等功效。

不过,去角质这件事情是要因人而异的,有些人属于干性皮肤,角质层薄,不宜进行“果酸焕肤”这一类的刷酸疗法,否则会导致皮肤敏感;而对于油性皮肤的人而言,角质层往往偏厚,可以通过刷果酸达到祛痘、去痤疮等疗效。

“果酸焕肤”需要到正规医院操作

虽然目前市面上有很多化妆品含有果酸,很多商家倡导消费者在家DIY刷酸的方式,朱医师仍然建议人们去医院问诊后,在“刷酸”这件事上听从医生的建议,并且在医院进行操作。

“我们可以通过Visia皮肤检

测仪对患者的肤质、细菌、老化、色斑等皮肤情况进行准确的评估和分析。”朱医师补充说,在医院进行“果酸焕肤”的时候,一般会

让果酸在脸上停留20~30秒,有些人可能10秒左右就足够了,这个根据患者具体情况而定,时长要精准把握,否则会灼伤皮肤。

朱医师提醒,“刷酸”必然会对皮肤造成或多或少的影响,所以,进行过“果酸焕肤”的人们需要注意皮肤保湿和防晒。

对于那些富含果酸的化妆品,人们应当注意使用。因为它们往往被做成水解酒精溶液的状态,以此来增加果酸的活性,抹在皮肤上的时候,酒精会迅速蒸发,酸会残留在皮肤上,对皮肤的刺激很大。使用后,若面部有刺

激感,或皮肤出现敏感症状,说明皮肤不耐受,当立即停用。本身就是敏感肌的人最好不要使用含果酸成分的化妆品。

很多人把清洁皮肤和去角质的概念混淆。朱医师表示,清洁是指清理皮肤表面的油脂、灰尘等脏东西,以及清洁粉底等化妆品;去角质则是根据肤质进行祛痘、祛黄等焕肤疗法。前者需要人们在日常生活中对面部进行有效清洁;后者需要遵从医生建议,注意保护好皮肤屏障,避免过度清理。

健康警示

对抗哮喘要警惕其“孪生兄弟”

■记者程雪
通讯员阮芝芳、沈笑驰

李虹(化名)是一位患哮喘多年的老病人。最近一次发病,就是因为鼻炎控制不佳。李虹由于工作繁忙,慢慢忽视了鼻炎的用药,鼻炎发展成鼻窦炎,长了鼻息肉。手术切除鼻息肉后,李虹感觉鼻子完全通气了,立马把医生的嘱咐抛在脑后,不再继续用药控制炎症。一段时间过去,李虹的鼻子又开始堵了。更让她烦恼的是,哮喘也开始发作,白天吃饭时闻不到香气,吃什么都没胃口,胸闷难受,呼吸急促。

对抗哮喘应重视上下呼吸道共治

5月7日是第二十个“世界哮喘日”,今年哮喘日的主题是“全程管理,控制哮喘!”浙江中医药大学附属第二医院呼吸内科主任、主任医师黄晟跟哮喘这个“对手”打了很多年的交道,他说,哮喘是一种由气道过敏性炎症所致的慢性疾病,极其容易反复发作。

人们所处的环境中有许多能够诱发哮喘的致敏原,如常见的螨、室内尘土、真菌、烟雾、花粉、鱼、虾、蟹等海产品,我们不可能完全脱离这些物质。另外,冷空气刺激、压力、疲劳、剧烈运动等也可能会诱发哮喘复发。

有流行病学研究表明,过敏性鼻炎患者中约40%最终可发展为哮喘;而74%~81%的哮喘病人可同时合并有过敏性鼻炎。

“哮喘跟鼻炎就像一个藤

(呼吸道)上的两个瓜,上游的炎症不消除,也会刺激下游,它们就像孪生兄弟一样,往往会一起出现,相互影响。”黄晟主任说,对过敏性鼻炎患者而言,上下呼吸道综合治疗有利于控制鼻部炎症向下呼吸道的发展,达到防治哮喘发生的目的;对哮喘患者而言,通过积极治疗过敏性鼻炎可以有效预防哮喘的复发。

控制哮喘要做到全程管理

对于大部分成人患者来说,哮喘是很难根治的。哮喘的管理是一个长期的过程,通过持续、个体化的规范治疗,患者也可以和正常人一样正常生活。

控制哮喘,患者要有长期治疗的意识,并定期复查,及时调整治疗方案。一般来说,对于刚开始使用控制类药物或调整剂量后的患者,1~3个月需要重新评估;在哮喘控制良好的情况下,成年人需要每6~12个月进行复查,做一次哮喘评估;对于怀孕的哮喘病人,需要每4~6周进行一次评估或遵医嘱;控制良好的儿童患者应每3~6个月重新评估。如果哮喘发作了,需要及时复诊。

日常生活中,患者要学会识别哮喘发作的信号,与平时相比,突然出现咳嗽、喘息、胸闷、夜间憋醒等哮喘症状或症状加重时,就要警惕哮喘急性发作。患者还要随身携带用于急性发作时的快速缓解症状的药物,以备不时之需。

同时,患者要尽量避免接触过敏原,坚持锻炼身体,保证合理饮食、作息和愉悦的心情。

健康资讯

杭城旅游住哪里?

卫监部门帮你“做减法”

本报讯 记者程雪 通讯员童志宏报道 5月的杭城迎来了“最是一年春好处”的旅游旺季。来杭州旅游,酒店、旅馆怎么选?也许大部分人会上携程、找飞猪找最实惠的住处。可别忘了,基本的卫生情况最重要。为了给游客提供更好的住宿体验,杭州市卫生监督部门全体出动,为游客把好住宿卫生“脉”,公布了104家不及格的住宿场所。

今年1~4月,杭州市卫生监督部门共对1045家住宿场所进行卫生监督检查,重点检查了游客关注的清洗消毒及公共用品用具是否一客一换一消毒等问题,发现104家住宿场所的公共用品清洗、消

毒、保洁不符合卫生要求。其中包括杭州迎圣假日酒店有限公司、杭州宏冠大酒店有限公司、杭州菲斯泰尔酒店管理有限公司、杭州众丞酒店管理有限公司、杭州思慕酒店有限公司、杭州思慕酒店有限公司、杭州北海假日酒店有限公司、杭州维也纳酒店有限公司等。这些住宿场所已经受到了行政处罚,责令改正。

杭州市卫生监督部门提醒游客,在选择住宿场所时要多关注场所的卫生许可证、住宿场所卫生监督量化分级管理情况,多检查住宿场所的卫生状况。如发现问题,可拨打12345向杭州卫生监督部门投诉。

半山乌米饭 走进百姓家



昨天是二十四节气中的立夏,在2019“半山立夏节”上,杭州半山实验小学的同学们围着灶头亲自体验了半山乌米饭的烧制过程,品尝着自己的劳动成果,孩子们稚嫩的脸上绽放出花一般的笑容。

立夏吃“乌米饭”是杭州半山一带的传统习俗。乌米饭不仅口感清香,还能益精气、强筋骨、明目乌发。立夏节气食用乌米饭,可祛风解毒,避免蚊虫叮咬。

通讯员郑宗连 摄

健康提醒

眩晕、呕吐,原是耳朵里的“石头”作怪

■记者王艳

今年65岁的曾先生3个月前突然患上一种奇怪的病:起床时常感突然眩晕,还伴随着恶心、呕吐。虽然每次发作时间不长,但频繁的呕吐还是让曾先生喘喘不安。为了治好这个“怪病”,他跑过许多家医院,前几天,曾先生来到杭州市中医院,才被诊断出是患了“耳石症”。“没打针、没吃药,医生动手就好了。”曾先生直呼,“神奇!”

常被误诊的耳石症

人的耳朵里会有石头?而且石头还会跑?该院耳鼻喉科主任、主任医师陈志凌介绍说,耳石症,又叫良性阵发性位置性眩晕。人的内耳有负责听力和维持平衡两个功能,内耳中的椭圆囊和球囊上有囊斑,囊斑表面有许多像石头一样的碳酸盐结晶晶体,俗称为“耳石”。耳石对于维持我们身体运动平衡具有重要作用。不管是白天或者晚上,即使闭着眼睛,我们也知道自己所处的位置,就是因为有耳石这个平衡器官。

正常情况下耳石位于内耳中央,当受到外力撞击、或者遇上某些代谢异常,甚至没有任何诱因,耳石从正常位置脱落,就会漂浮在内耳半规管中或附着在平衡感受器的错误位置上,会影响人体平衡的功能,引起眩晕、恶心呕吐、冷汗等不适症状。

陈志凌提醒,大多数头晕患

者首先想到的就是去神经内科看病,其实临床有近四成左右的眩晕都是耳朵出了问题。一般突发性、旋转性、没有意识障碍的眩晕,或是伴有耳鸣、耳闷或听力下降的眩晕,都应该去耳鼻喉科排查一下。

对症复位,手到病除

陈志凌表示,耳石症是良性疾病,每人病情不一样,临床表现也并不完全相同。有经验的医生仅靠询问病史和查体可明确诊断。耳石症患者一般在数秒至数分钟的剧烈眩晕后,会出现头昏或不稳感,并且持续时间较长。有一些患者,尤其是老年人,可能眩晕不会特别剧烈,仅在起床、仰头、弯腰、低头时感到短暂的不稳感,不会导致听力,也不会导致昏迷,但发作时的头晕会增加跌倒的风险。

耳石症的首选治疗是手法复位,也就是医生通过改变患者头部位置,让脱落的耳石回到原来的地方,可徒手或借助仪器完成,有经验的医生仅需数分钟即可治疗完毕。

耳石症治愈率很高,大部分患者一次手法复位即可痊愈,并且无需服药。如果复位后有头晕、平衡障碍等症状时,可给予改善内耳微循环的药物。需要注意的是,该病有可能会复发,复发的几率和外伤、内耳和全身状态、年龄等因素有关,因此患者仍需提防。

健康常识

今年夏天不想得空调病

■通讯员秦丽

又快要到“靠空调续命”的炎炎夏日了!待在空调房里虽然凉爽,但待的时间太久也是会出现一些问题的。比如鼻塞、流鼻涕、喉咙干痒、关节酸痛以及头晕、头痛、食欲不振、全身乏力等症状,也就是大家所说的“空调病”。

其实,医学上是没有“空调病”这个概念的。只是大家习惯把因吹空调引起的不舒服或相关疾病都叫作“空调病”。

“空调病”与很多原因有关,室内外温差过大就是其中之一,夏季室外温度有时候甚至会达到40多摄氏度,完全是一出门就一身汗的节奏。如果我们把空调温度调得太低,又频繁出入,人体无法快速调节,就容易出现呼吸道、肠胃、四肢关节以及神经方面的不舒服。室内

外温差

8℃,一般推荐空调温度设置为26℃左右。

如果室内空气太干燥,我们的皮肤、鼻黏膜、气管黏膜会丢失水分,导致功能紊乱,各种病毒、细菌就会趁虚而入,从而引起疾病,最常见的是引起咽炎、喉炎等上呼吸道感染。所以如果长时间开空调,最好能同时打开空气加湿器,提高室内空气湿度。

空调房间往往都是紧闭门窗的,这样做的后果就是房间内空气不流通。而空气不流通容易导致病原菌滋生,引起很多呼吸道疾病,比如感冒、流感、肺结核等等。空调内容易积攒灰尘、螨虫,一旦它们随着空调风吹出来,而室内环境又封闭,这对有过敏性鼻炎、哮喘、过敏性皮肤病的人来说,说真的有很大健康隐患。因此,最好能间隔一段时间就开开门窗,给室内换换新鲜空气。

健康养生

喝水也会中毒

健康饮水每日饮水量约2000~2500ml

■记者程雪 通讯员沈文礼

立夏已至,爱美的女士又开始了减肥大计。程女士近日网购了一款减肥药,谁知刚吃下去,第一颗,就觉得口干、烦渴。程女士咨询了一下朋友说是正常的,要多喝水,便开始不停地喝水。刚开始还会排小便,后面水喝越多反而没有小便,之后出现了头痛、头晕、四肢乏力等症状,最后连走路都没力气了。随后被送到杭州市西溪医院急诊科,经检查确定程女士是急性水中毒。

也许很多人不解,喝水也会中毒么?实际上,临床上真有水中毒这一诊断并且严重时还会危及生命。水中毒临床又称稀释性低钠血症,指水总量超过排出的水量,以致水分在体内潴留,引起血浆渗透压降低和循环血量增多。

抗利尿激素分泌过多,肾功能不全、排尿能力下降,机体摄入水分过多或接受过多的静脉输液等原因都容易导致水

中毒。

杭州市西溪医院急重症科主任张思泉介绍,水中毒有急性和慢性。急性水中毒,发病急,会出现神经、精神症状,如头痛、嗜睡、躁动等。而慢性水中毒往往被原发疾病症状体征掩盖,表现为软弱无力、恶心、呕吐等,一般无凹陷性水肿。如果人们在饮水过多的情况下出现这种情况应引起警惕。

张主任说,治疗原则主要是严格控制水分摄入,一般轻症病人即可好转。每日摄入量限制在700~1000ml以下。重症病人则须用高渗氯化钠溶液,同时用速尿进行利尿。如果有肾功能衰竭要用透析疗法排出体内积水。

最后专家提醒,减肥无捷径还得靠管住嘴,迈开腿,不要相信夸大其词的广告效果,更不能选用三无减肥产品。如果感到口渴要小口小口的喝,所谓健康饮水每日饮水量约2000~2500ml。

育儿大百科

宝宝能只吃辅食不喝奶吗

■主持人许瑞英

奶量不足影响大

有些人可能会觉得,没有喝够那个奶量也没啥问题啊,宝宝还是活蹦乱跳的!但其实,奶量不足,对宝宝影响是很大的!

宝宝奶量摄入不足,会导致身体发育缓慢,甚至大脑的发育也会比较迟缓,身高体重也达不到标准。并且由于宝宝从小喝奶较少,导致他的胃口变小,从而让宝宝产生偏食、厌食等现象,造成营养不良。如果奶量不足还会导致宝宝小便次数减少,大便则因为过于干燥导致次数减少。

虽然说奶粉也是牛奶制成的,但是奶粉当中含有很多微量元素,比如说饱和脂肪酸、蛋白质、脂肪、钙、磷、碳水化合物、热量等等对宝宝的生长发育非常重要。

即使婴幼儿能够食用辅食,但由于肠胃发育并未完善,咀嚼食物并不精细,会导致未能完全吸收食物中的营养。另外,建议宝宝平常可以先吃饭,因为小孩子的胃容量是有限的,如果先喝奶再吃饭,那么喝奶以后的饱腹感会使孩子食欲下降。而且随着孩子月龄的增加,孩子的快速生长发育,是需要从辅食中获得完整均衡的营养。如果孩子养成只吃奶、不吃饭的习惯,则非常容易造成营养不良,出现消瘦、体重减轻等现象。

以清淡为主。

奶量不足影响大

有些人可能会觉得,没有喝够那个奶量也没啥问题啊,宝宝还是活蹦乱跳的!但其实,奶量不足,对宝宝影响是很大的!

宝宝奶量摄入不足,会导致身体发育缓慢,甚至大脑的发育也会比较迟缓,身高体重也达不到标准。并且由于宝宝从小喝奶较少,导致他的胃口变小,从而让宝宝产生偏食、厌食等现象,造成营养不良。如果奶量不足还会导致宝宝小便次数减少,大便则因为过于干燥导致次数减少。

虽然说奶粉也是牛奶制成的,但是奶粉当中含有很多微量元素,比如说饱和脂肪酸、蛋白质、脂肪、钙、磷、碳水化合物、热量等等对宝宝的生长发育非常重要。

即使婴幼儿能够食用辅食,但由于肠胃发育并未完善,咀嚼食物并不精细,会导致未能完全吸收食物中的营养。另外,建议宝宝平常可以先吃饭,因为小孩子的胃容量是有限的,如果先喝奶再吃饭,那么喝奶以后的饱腹感会使孩子食欲下降。而且随着孩子月龄的增加,孩子的快速生长发育,是需要从辅食中获得完整均衡的营养。如果孩子养成只吃奶、不吃饭的习惯,则非常容易造成营养不良,出现消瘦、体重减轻等现象。