

她健康

# 染发后，为何脑袋又红又肿？

医生告诫：美发、护发时，别忘了呵护头皮

■记者程雪

李大爷属于过敏性体质。前段时间，李大爷染发过后，发觉自己头皮有些红肿、瘙痒，尤其是发际线的部分。开始他并没有在意，洗过一次澡后，这种红肿的症状竟然蔓延到全身皮肤，甚至连眼睛都肿起来了。于是，李大爷便赶往医院皮肤科，经问诊，医生判断是由李大爷对染发剂过敏造成的红肿和瘙痒，洗澡时，头上的染发剂随着水流淌至全身，从而导致全身皮肤过敏，所以建议李大爷剃光头，同时进行药物治疗。

**头皮和脸部皮肤一样会出现敏感症状**

红血丝、干燥瘙痒、爆痘等都属于敏感肌肤的表现，如果这些症状出现在脸上，自然是令人心急如焚，但如果敏感症状出现在头皮上，却往往被人们忽视，或者因为头皮保养知识的缺乏而手足无措。

“头皮和我们的脸部皮肤一

样，分为干皮、油皮、中性皮。”杭州市第三人民医院皮外科副主任医师戴叶芹介绍说，清洁头皮的时候，要如同洗脸一样，干皮、中性皮者可以2到4天洗一次，油皮者可频繁些，每天一次甚至两次都可以，所以“头发洗得多掉得多”是谣言。

头皮和脸部皮肤一样会出现敏感症状。头发可以看作头皮的“保护伞”，正常情况下，头皮不会发生敏感现象，但如果头皮长期受到外界刺激，就可能会出现发际线一圈红肿、瘙痒、突然出油严重、局部出现干屑等症状。

偶尔发生头皮敏感，一周左右过敏原解除了，可自动恢复。不过敏感症状严重者，或者像李大爷一样本身就是敏感体质者，需要及时就医。戴医师建议，患者最好剃光头发，再使用抗过敏药物以及小剂量激素，进行治疗。

“不过，很少人愿意如此，尤其是女孩子。对于这类人，通常建议尽量少洗头，不要让过敏蔓延至全身。”戴医师补充道。

**烫染发、用错洗护用品、紫外线等均可引发头皮敏感**

并不是所有的头皮瘙痒都是头皮敏感，若头部长出淡淡的红斑而非红肿，则可能是脂溢性皮炎，它是一种真菌感染的慢性炎症性皮肤病，好发于头、脸、前胸、腋窝等处油脂分泌旺盛部位，其发病原因大多是由于睡不好、饮食不健康等不良生活习惯所致。

其中，频繁的烫染头发是造成头皮敏感的常见原因。戴医师建议，烫染头发的时间间隔最好大于三个月到半年，同时染发最好选择优质产品。

此外，长期紫外线照射，也可能“晒”成头皮过敏。现在已经进入夏天，烈日当空，对于头发本来就很稀少或敏感体质者，尤其要注意头部防晒。

有时候头发的洗护产品使用不当也可能导致头皮过敏。不过这需要根据头皮的肤质而论，对于油性头皮，若使用过于滋养型的洗护产品，可能引发脂溢性皮炎、头

皮敏感等情况，所以油皮最好使用清爽型的产品，而干皮、中性皮可尝试滋养型的产品，如洗护二合一的产品。

也有些人喜欢到理发店洗头，有些店的毛巾洗涤不净，上面布满真菌，使用之后，也可能会发生头皮敏感的现象。

此外，缺乏维生素B，也可能引起头皮过敏，所以，建议大家多食新鲜的蔬菜。

**染发，让美丽和安全共存**

染发是生活中人们最常选择的美容项目之一。老年人想把白发染黑，年轻人为了变美想染出不同风格，甚至还有很多未成年

的孩子们也开始尝试染发。然

而，正如上文提及，频繁地烫染、或用错产品都可能导致头皮敏感，那么该如何让安全与美丽共存呢？

“关于染发，人们的确有很多误区。”戴医师介绍说，染发剂并不能完全地系统性吸收，也没有资料证明未成年人不可以染发，但是市面上混入很多劣质染发产品，所以人们在染发时，要注意挑选染发产品。

染发前，最好在前臂内侧，或者耳后涂一点染发剂，先进行敏感性测试，减少头皮因染发剂而过敏的概率。

如果头皮有伤口的就一定不要染发；染完头发后，要多清洗几次，不要让染发剂残留在头发上。否则，就容易刺激头皮，继而引发过敏。

戴医师不建议人们漂染浅色系发色。人类皮肤、眼睛和头发的颜色来源于组织中的黑色素，白色人种体内所含的黑色素比较少，所以头发的自然颜色就比深色人种浅。而对于本身就是黑头发的人，如果坚持漂白，可能会对人体伤害更大。

现在市面上有很多便捷的DIY染发产品，在自行染发时，注意调配染发剂时要戴手套；还要注意按照说明及时清洗染发剂，不要为了颜色更牢固而擅自延长染发时间。

2019年6月5日 周三 浙江工人日报

责任编辑：许瑞英 电话：88860494 E-mail:1133692@qq.com

时令健康

## 粽子虽好，不可贪吃



■记者程雪 通讯员张颖颖

端午节吃粽子的习俗由来已久。粽子的主料是糯米，糯米性味甘温，有健脾暖胃、补中益气的功效；富含碳水化合物和B族维生素；还具有收涩作用，对尿频、自汗也有较好的食疗效果。

即便是脾胃功能强健者，也要少食多餐。肉粽及猪油豆沙粽含较多脂肪，高血脂、高血压、冠心病患者不宜食用。

一个普通的咸肉粽子，热量约为400至500卡路里。糖尿病患者尽量少吃粽子，尤其是肉粽和甜粽，脂肪多，不易消化。当然，对于糖尿病患者而言，不是不能吃，而是要注意控制，一般来说如果吃了一个粽子，那么主食的量就要相应减少。

怎样吃粽子才健康又美味呢？尹璇营养师建议，若能以部分杂粮米、红豆、薏仁、山药或芋头取代糯米作为粽子主料，不仅可增加纤维含量，还可减少肠胃负担，更有益于健康。糖尿病患者最好选粗粮、杂粮、豆类粽子，并控制总糖量。

最好选小号粽子吃，同时搭配蔬菜、水果，帮助肠胃蠕动，避免因吃粽子引起的肠胃消化不良。睡前2小时最好别吃粽子。

育儿大百科

## 试管婴儿和普通婴儿有什么不一样

■主持人许瑞英

目前通过试管婴儿方式助孕的夫妇越来越多了，我国每年出生的试管婴儿也居全球第一，但还是有不少不孕夫妇在犹豫徘徊，他们心中还是有一点顾虑，试管婴儿和自然受孕的宝宝会不会有什么不一样呢？

陷，也有的长大后，身体容易患上疾病。其实，只有少数的案例并不能反映问题的本质，对于那些自然怀孕降生的婴儿们，他们中不少也有存在生理缺陷，或者身体容易患疾病的。

问题不出在他们的受孕方式，而是出在种子本身。现在求助于试管婴儿技术的，大多是一些年龄较大，身体本身有疾病，无法自然受孕的家庭。那么他们所提供的精子、卵子的质量可能本身就不高。可以想象，没有一个好的种子，怎么能长出好的庄稼呢！

试管婴儿比普通婴儿更聪明、更健康

试管婴儿可能比普通婴儿更聪明、更健康，这可能是他们唯一的区别了。也许你会说我们相矛盾，刚刚上面还说没区别。其实这得益于第三代试管婴儿技术的发展，这种技术，它可以在胚胎没有移植前，进行检查，看胚胎是否携带不良的基因，避免畸形和遗传病的儿童出生，提高优生优育。

就好像我们前面说的选种子，现在我们有了更好的技术，可以选出更优秀的种子。基因好了，当然，试管婴儿比普通婴儿更聪明、更健康！

试管婴儿还可以同时进行多胎培养，满足妈妈们想要多个宝宝的需要。只是，试管婴儿技术再先进，他依据的也是精子和卵子本身的质量，各位年轻的爸爸、妈妈们千万不要以为有了这项技术，自己什么时候要孩子都行了！

## “准妈妈”有了家庭医生



日前，绍兴市柯桥区福全街道投资30余万元建造三优服务中心，并组建了一支由家庭医生、街道工作人员组成的公共联络员队伍，进一步

步强化育龄群众的优生、优育、优教观念，保护母婴健康。图为家庭医生走村入户向育龄妇女介绍优生优育知识。通讯员钟伟、徐晔 摄

健康资讯

### 浙江省癌症基金会启动“珍秋基金”为恶性肿瘤患儿送去福音

本报讯 记者程雪 通讯员王屹峰、陈雯冰报道 日前，浙江省癌症基金会成立“珍秋基金”贫困家庭儿童恶性肿瘤资助项目。项目由一位不愿出面的爱心人士主动发起，捐款人民币360万元。

近年来，中国儿童恶性肿瘤的发病率呈上升趋势，平均每1万个儿童中，就有1.5个肿瘤患儿。

目前，项目已经正式启动，有需要并符合条件的家庭可递交资料申请。申请资助需满足以下条件：浙江省户籍居民，或常住居民(常住3年以上)；低保户家庭(有民政局发放的低保证)；年龄14岁(含)以下；患恶性肿瘤(提供诊断证明)。

“珍秋基金”贫困家庭儿童恶性肿瘤资助项目正是对这些因病致贫、因病返贫的家庭提供一些帮助。珍，珍视和弘扬

善良，捐者的初衷：秋，美好的收获，被捐者摆脱了疾病，获得了健康，以致于社会更和谐和美好。这是珍秋捐者对珍秋的诠释。

“珍秋基金”资助项目给予符合条件的每例申请者人民币1万元的资助，一个自然年度内限60个名额，项目持续6年。

目前，项目已经正式启动，有需要并符合条件的家庭可递交资料申请。申请资助需满足以下条件：浙江省户籍居民，或常住居民(常住3年以上)；低保户家庭(有民政局发放的低保证)；年龄14岁(含)以下；患恶性肿瘤(提供诊断证明)。

“珍秋基金”贫困家庭儿童恶性肿瘤资助项目正是对这些因病致贫、因病返贫的家庭提供一些帮助。珍，珍视和弘扬

特别提醒

## 长时间看电子屏幕当心黄斑病变偷袭

■记者王艳 通讯员汤婕

近日，19岁的广西姑娘张丽坐火车来杭州游玩，一路上为了打发时间，捧着手机追剧。下车后30多集韩剧正好追完，却突然感觉眼前黑影挡住了视线，西湖的美景还来不及看，就立即赶往省中山医院眼科就诊。

该院眼科张亚琴主任医师接诊后，检查发现患者中心视力降到0.1，进一步给予眼底照相、OCT检查，发现患者黄斑区感光细胞IS/OS损伤。无独有偶，在杭州某高校就职的林先生，为考职称连看了3天电子书，也同样出现视力急剧下降。考试后立即到眼科就诊，检

查后发现，林某也出现了黄斑区光损害。

张亚琴介绍，我们的眼睛就像一部相机，相片要想照得好，镜头和底片的质量很关键。只有光线通过镜头清晰地成像在底片上，才能完美地呈现事物。上述两位患者出现的“黄斑”并不是“斑”，而是眼底视网膜上一个正常的生理区域，集中了大量的视功能细胞，是决定视功能的重要部位，可以识别形状、大小、颜色、纵深、距离等大多数光学信号。

明天是第24个全国“爱眼日”，今年的主题是“共同呵护好孩子的眼健康，让他们拥有一个光明的未来”。张亚琴提醒，儿童应避免过早、过多地接触电子产品，如出现视力下降、视物疲劳、眼前固定黑影遮挡等不适，应尽早就诊，避免疾病进一步发

展。

对于老年性黄斑变性，张亚琴建议患者注意以下几个方面：

★ 稳定控制血压在正常水平。高血压是多种眼底病产生的高发人群，老年性黄斑变性也不例外。所以，高血压患者一定要调控好血压，按时吃降压药并养成良好的作息习惯。

★ 减少高胆固醇食物的摄入。三高之中的高胆固醇也是我们应该注意的因素之一。少吃富含胆固醇的食品，均衡饮食，也是能有效预防老年性黄斑变性提前到来。

★ 防止暴晒。紫外线的过分吸收，除了容易形成白内障威胁，

还有可能引发眼底问题。预防老

年性黄斑变性，需要避免长时间日照，减少电子产品的使用，减少强光如紫外线照射。出门要注意防晒，可配戴合适的太阳眼镜或遮阳伞。

★ 适量服用抗氧化剂、维生素和矿物质补充剂。据美国国家卫生院的研究显示，适量补充抗氧化剂可以减少病情恶化的几率。补充维生素、矿物质，也有利于防护老年性黄斑变性。

★ 定期到正规的眼科医院进行眼底检查。眼底问题是肉眼所难以察觉到的，尤其早期症状不明，建议每半年或一年进行一次眼底检查，尤其是中老年人。

试管婴儿和普通婴儿在寿命上没有区别

自从1978年世界首例试管婴儿诞生后，各国都开始了这一领域的研究。10年后，我国第一例试管婴儿郑萌珠诞生。今年31岁的郑女士，也在4月份通过自然怀孕，平安产下一个宝宝。

目前通过检查，郑女士的身体健康状况良好，她的宝宝和同龄的自然分娩的那些宝宝们没有任何区别。其实，试管婴儿只是将精子和卵子取出，通过体外受精的方式，在试管中受精结合。他们只是相遇的方式不同，如果说自然受孕是一场美丽的相遇，那么试管婴儿就是由一位红娘(医生)牵线，让精子和卵子相遇。但是，这种相遇方式并没有改变精子、卵子上所携带的遗传物质，所以，生命的密码没有被改写。那么试管婴儿的寿命和普通婴儿也没有什么区别！

健康状况方面，试管婴儿和普通婴儿没有区别

有个别文献也曾提到，试管婴儿出生后发现有生理缺

陷，也有的长大后，身体容易患上疾病。其实，只有少数的案例并不能反映问题的本质，对于那些自然怀孕降生的婴儿们，他们中不少也有存在生理缺陷，或者身体容易患疾病的。

问题不出在他们的受孕方式，而是出在种子本身。现在求助于试管婴儿技术的，大多是一些年龄较大，身体本身有疾病，无法自然受孕的家庭。那么他们所提供的精子、卵子的质量可能本身就不高。可以想象，没有一个好的种子，怎么能长出好的庄稼呢！

试管婴儿比普通婴儿更聪明、更健康

试管婴儿可能比普通婴儿更聪明、更健康，这可能是他们唯一的区别了。也许你会说我们

### 常山公路：靓化家园 美化环境



近日，常山公路管理局与芦苑社区联合行动，深入小区绿化带、楼道、阳台等地，开展以清理楼道积存垃圾、清除阳台上抛物、清运绿地杂草、消除小区卫生死角为重点的环境卫生整治行动。

徐莹

杭州起凡健康管 理有限公司，注 册号3301040023266，不 遗失公司公章。以及由杭州市江干区市场监督管理局2017年1月11日核发的统一社会信用代码1330310607930249XH营业执照副本，遗失企业公章一枚，声明作废。

杭州富阳万汽汽车修理厂遗失财务章、发票章各一枚，声明作废。

杭州优米家居有限公司遗失公章一枚，声明作废。

杭州恒泰装饰有限公司遗失公章一枚，声明作废。

杭州中航信通信息科技有限公司遗失公章一枚，声明作废。

杭州中航信通信息科技有限公司遗失财务章一枚，声明作废。

杭州中航信通信息科技有限公司遗失发票章一枚，声明作废。

&lt;p