

## 科学护肤

初夏时节  
如何祛痘  
树立科学理性的  
护肤观念很重要

晚报讯 5月25日是一年一度的“全国护肤日”。眼下,正值初夏,很多人的皮肤开始出油、冒痘。这几天,市一院皮肤科开展了第十七届“5·25全国护肤日”主题活动暨科普宣讲活动,旨在通过聚焦护肤知识科普宣传,让更多痤疮皮肤人群正确认识皮肤问题,树立科学理性的护肤理念,减少谈“痘”色变等错误认知。

市一院皮肤科主任花志祥介绍,“青春痘”,学名“痤疮”,是毛囊皮脂腺单位的慢性炎症性皮肤病,主要好发于青少年。皮损好发于面部及上胸背部,临床表现为粉刺、炎性丘疹、脓疱、结节和囊肿。痤疮的发病与很多因素有关,如皮脂腺过度分泌、皮肤菌群失衡、环境因素改变、遗传因素、护肤品使用不当、饮食不当及生活压力过大等,都是造成痤疮反复发作的常见原因。

花志祥介绍,痤疮的治疗方法有很多,包括针对不同阶段的口服及外用药物、红蓝光、药物面膜综合治疗、光动力治疗等。对于痤疮后期遗留的痘印痘坑等,可选择果酸换肤、DPL祛痘治疗、CO2点阵激光等。在医生的指导下,选择一套外用药物+内服药物+物理治疗(美容激光)的组合拳,往往能取得良好的“战痘”效果。

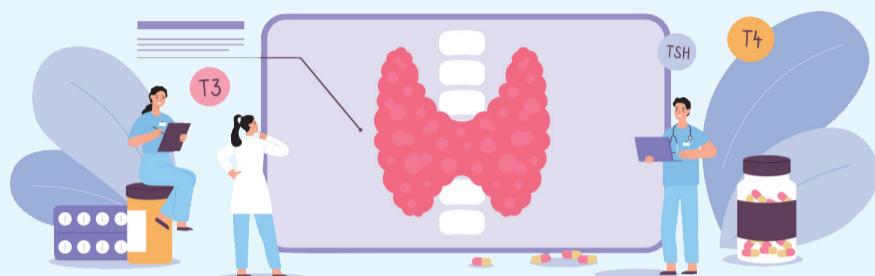
“由于痤疮慢性易复发的特点,积极的自我管理和科学的护肤方式尤为重要。”花志祥提醒,应限制高糖和油腻饮食及奶制品,尤其是脱脂牛奶的摄入,适当控制体重、规律作息、避免熬夜等均有助于预防和改善痤疮发生。同时,注意科学护肤,洁肤用品建议选择清爽型、低刺激性的,在去除多余油脂的同时不会破坏结构脂质。避免使用肥皂等含强皂成分的洁面产品。一般洗脸次数以每日1~2次为宜,应注意避免过度清洁皮肤,忌挤压和搔抓,以免刺激细胞分泌更多油脂,从而出现恶性循环。油性皮肤宜选择控油保湿类护肤品;混合性皮肤T区选择控油保湿类,两颊选择舒敏保湿类护肤品;在使用维A酸类、果酸等药物或物理、化学剥脱治疗时易出现皮肤屏障受损或皮肤干燥脱皮,此时宜选择舒敏保湿类护肤品。

花志祥还提醒,防晒对于痤疮患者来说是很重要的,除了药物的光敏性外,紫外线照射也可能加重痤疮,加速皮肤老化。

通讯员程佳伟  
记者冯启榕

# 甲状腺疾病高发 你中招了吗?

科学饮食调整 无需“谈甲色变”



晚报讯 5月22日至28日是第15个国际甲状腺知识宣传周,今年我国的主题为“守护甲状腺,提升她力量”。市肿瘤医院提醒:随着甲状腺体检的普及,越来越多的人来医院体检时查出了甲状腺疾病,让许多人“谈甲色变”。对此,其实无需惊慌,但应提高警惕,及早干预,及时进行正规的对症治疗。

甲状腺位于下颈部正前方,它由左右两侧叶和中间的甲状腺峡部组成,形状如蝴蝶。正常成年人的甲状腺仅重15~30克,但却是人体最大的内分泌腺,其合成和分泌的甲状腺激素广泛调节机体的生长发育、新陈代谢。

甲状腺疾病属于一种临床常见的内分泌系统疾病,主要包括甲状腺功能亢进症、甲状腺炎、甲状腺囊肿等。其中,甲状腺结节是最常见的甲状腺疾病之一,临床表现为甲状腺肿大,并可见到触及大小不等的多个结节,结节的质地多为中等硬度。临床症状不多,仅为颈前区不适。部分患者会出现继发性功能亢进或癌变。甲状腺结节分多发性和单发性,一般来说多发性甲状腺结节多数是良性,单发的甲状腺结节恶变的可能相对来说会大些,其中只有甲状

腺癌是恶性疾病。

发现甲状腺功能异常后,需要注意什么?市肿瘤医院头颈外科专家提醒,甲状腺功能减退症,中医辨证阳虚为主要方面,阳虚则生内寒,因而饮食应以温阳补虚食品为要,禁忌过食生冷,如冰激凌、冰棒、冰水、冰镇食品等。此外,甲状腺功能减退症,多合并血清胆固醇升高,应适当调控脂类物质的摄取。

而对于甲亢患者,则应慎用含碘过高食物。甲亢并非因缺碘所致,使用碘治疗应遵照医师指导准确使用碘的剂量,否则饮食中大量摄碘,如海带、海藻、昆布等,影响医生对病情的判断与分析,将干扰临床治疗。甲亢患者多属阴虚阳亢证型,应禁忌辛辣食物,如辣椒、刺激性的饮料、酒、韭菜、生葱、生姜、生蒜等,以及热性和有壮阳升火作用之食物,如桂皮、生姜、羊肉、狗肉、鹿肉、麻雀、海虾、海马、海参等;避免煎、炸、烧、烤食物,以免助热升阳,化燥耗阴。忌过食油腻厚味,以免助湿生痰化热;禁忌烟酒,这些均为辛燥火烈之物,久之伤阴,化燥,生热。

通讯员吾苑  
记者冯启榕

## 不小心“二阳”莫要慌 可以尝试中医药疗法

晚报讯 最近一段时间,不少市民出现了咽喉疼痛的症状,担心自己二次感染上了新冠病毒。面对二次感染,我们如何应对?“二阳”症状又如何缓解?近日,南通二院中医科提醒:市民无需惊慌,保持健康生活方式,做好个人防护十分重要,一旦不小心“中招”,可以尝试中医药疗法。

南通二院中医科负责人孙建华介绍,从中医角度来讲“二阳”仍然属于“疫病”的范畴,疾病的发生发展规律并没有发生变化,中医药治疗特点在于能把握其发展规律。根据国家卫健委统计报道,“二阳”的普遍症状很轻,从中医的角度看,它属于风热感冒,呈现风热感冒的特征。

“针对出现二次感染的情况,大家不用惊慌。要做好个人防护,勤洗手,避免到人员聚集的场所,多开窗通风等。同时,要保持健康饮食,最好做到清淡饮食。”孙建华表示,从中医角度看,风热引起的感冒,最容易侵犯的是

有热邪内积的人群。经常吃重油重辣重盐类食物,会很快生成体内积热,容易感冒或感染新冠病毒。因此,饮食要清淡,要保持胃肠清利,防止胃肠有积热,再次感染的概率就会下降。

目前,南通二院中医科制定了具有“清热解毒、化湿解表、祛风利咽、益气固表”等功效的中药预防方和治疗方。其中,预防方药物组成包括黄芪、炒白术、防风、苏叶、陈皮等,具有益气养阴、扶正固表的功效,适用于普通人群。治疗方药物组成包括金银花、连翘、薄荷、荆芥、牛蒡子等,具有疏散风热、解表退烧的功效,适用于外感风热者。

南通二院中医科提醒:无论是预防方还是治疗方,都应在医师的指导下服用。服用期间忌生冷、辛辣、牛羊肉及海鲜发物等;有不适感觉者,应立即停止服药并及时咨询医师。对上述药物有过敏史者禁用,过敏体质慎用。

通讯员尔宣  
记者冯启榕

## 成长讲堂

儿童健康  
从“肠”计议  
家长要关注孩子  
肠胃异常6大信号

晚报讯 5月29日是第19个世界肠道健康日,今年的主题是“消化健康:始于健康的肠道”。近日,市妇幼保健院举行“世界肠道健康日”多学科联合义诊,儿童胃肠、营养专科门诊的专家们齐聚一堂,为家长们提供儿童肠道预防保健咨询、育儿营养方面的专业指导等,受到欢迎。

市妇幼保健院儿童消化专家门诊副主任医师孙勇生介绍,肠道其实是一种被低估的“超级器官”,人体90%的营养由肠道吸收,70%以上的免疫细胞在肠道,80%以上的毒素由肠道排出。此外,肠壁薄如蝉翼的网状神经束上集结有数以亿计的神经元,参与神经调控。因此,肠道健康至关重要!

“儿童正处于生长发育的关键期,而此时由于其肠道功能发育不成熟,肠道菌群不稳定,更容易受到肠道疾病的侵扰,危害儿童身心健康。”孙勇生介绍,超过38%的儿童存在肠道问题,如各种肠炎、便秘、肠梗阻、消化不良、慢性腹痛、肠道出血,导致营养不良、免疫功能低下等。

他提醒,广大家长要关注儿童肠胃异常的6大信号:排便困难,排便黑、硬,呈颗粒状,甚至排便时肛门出血;口腔呼出难闻的气味;皮肤粗糙、晦暗;经常放臭屁;排便恶臭;腹泻、肠易激。

那么,儿童该如何养护肠道呢?孙勇生这样支招:保持膳食平衡,一日三餐,粗细搭配,富含膳食纤维的食物(如芋头、土豆、番薯等)。这些土得掉渣的食物不仅能促进肠道蠕动、加速排便,而且能抑制肠道内有害细菌的活动,有利于肠道内微生态环境的稳定。同时,要科学运动锻炼,促进肠道蠕动,加速排便,防止肠道老化,建议儿童每天坚持运动1小时,以有氧运动为主(如慢跑、步行、骑车等)。此外,要有充足的睡眠,这对儿童很重要,可以修复、调整、改善免疫系统。通讯员金霞  
记者冯启榕

