

科学护肤

只留青春不留痘
内调外养拥有好皮肤

晚报讯 炎炎夏日,出油、冒痘等皮肤问题接踵而至。美好年华,如何能做到只留青春不留痘呢?

“痤疮患者护肤要遵循温和和清洁、舒缓保湿、适度防晒的原则。”近日,南通市第一人民医院皮肤科主任医师范向华建议,容易长痘的年轻人洁面最好用温水,每日1次或2次,次数不宜过多,可适当选择含有果酸、水杨酸等成分的洁面产品。但补水依然不可或缺,适当补水滋润保持水油均衡才不至于外油内干。此外,防晒也是必不可少的,可选择穿戴的硬防晒或者清爽易清洁的防晒产品。

好的皮肤离不开内调外养。专家建议,痤疮患者在日常饮食中可以适量食用锌含量丰富的食物,如瘦肉、海产品、动物内脏等;维生素A或胡萝卜素丰富的食物,如胡萝卜、动物肝脏、西蓝花等;维生素B丰富的食物,如新鲜蔬菜、动物肝脏、豆类、瘦肉等;同时,适量食用富含Omega-3多不饱和脂肪酸的深海鱼类也有助于减轻痤疮的发生、发展。此外,多食富含膳食纤维的食物,以促进胃肠消化及排泄通畅。另外,高糖高脂的食物,奶制品,尤其是牛奶,应尽量避免食用。

记者冯启榕

疾病防治

异常心动需重视
警惕房颤引起的并发症

晚报讯 6月6日是第十一个“中国房颤日”,南通市第一人民医院心血管内科副主任、主任医师林刚提醒市民,异常心动要重视,警惕房颤引起的并发症。

林刚表示,房颤是老年人常见的一种心律失常,数据显示,70~80岁及以上老年人有11%的概率发生房颤。但随着现代人生活节奏越来越快,房颤近年来有年轻化趋势。工作带来的压力、劳累无形中加重年轻人的心脏负担,诱发房颤的发生。“房颤不仅影响患者的生活质量,严重者还可能发生血栓栓塞、心脏衰竭等并发症,最严重的并发症是脑卒中,明显增加致残率和死亡率。”

房颤被称作“隐形杀手”,有隐匿特征,由于单次心电图无法诊断出部分阵发性房颤,且一部分房颤患者因没有症状不去就诊,导致错失治疗时机。因此,林刚提醒,无论是年轻人还是老年人,日常应警惕心脏不适、心律不齐等症状,发现不适应及时就医,避免错过最佳治疗时机。 记者王怡

芒种到,
警惕湿气找上你
多喝“薏仁绿豆汤”可清暑化湿

晚报讯 芒种至,盛夏始。6日进入芒种时节,这是夏季的第三个节气,此时天地间处于湿热交蒸、土气壅盛的状态。南通市名中医、海安市中医院主任中医师瞿联霞提醒:此时节天气逐渐炎热,雨量充沛,空气潮湿,湿易困脾,市民应树立“未病先防”的养生意识。

芒种节气的到来,意味着夏季炎热的气候逐渐开始了。芒种前后雨量增加,空气中湿度加大,各种物品容易发霉,因此,这一时节又被称为“霉雨”季节。又因此时正值梅子成熟之际,因此“霉雨”又被称为“梅雨”。

“高温天气逐渐增多,气温波动较大,导致多种疾病进入高发季节。”瞿联霞提醒,芒种节气是风疹、湿疹、足癣等皮肤病的高发期。中医认为,这类皮肤疾病的病因主要有两种,一是由于空气湿度较大,导致湿郁肌肤而发病;另一种是鱼虾等食物过敏导致脾胃不和,蕴湿生热,郁于肌肤。因此,这段时间要注意勤换洗、曝晒被褥和贴身衣物,少

吃辛辣肥腻、生湿助湿的食物以及海鲜、鱼虾等易过敏食物,以防湿邪侵袭。

进入芒种后,天气炎热,很多市民会整夜开空调,容易引发颈椎病,“建议多抬头少低头,注意颈部的保暖和锻炼,多做颈部伸缩运动。”瞿联霞说。

暑热易耗气伤津,养生方面,健脾祛湿、益气升阳是关键。芒种时节,在饮食上,瞿联霞建议可以稍微吃些苦味和酸味的食物。因为苦能起到清热燥湿的作用,酸味起到生津止渴、收敛汗液的作用。在饮品选择上,可以多喝绿茶,既能提神醒脑,还有清热、利尿、祛湿等作用,但脾胃虚寒的人尽量少吃一点,以免伤脾胃。她还推荐一款清暑祛湿的饮品——薏仁绿豆汤,“薏仁不仅是一味中药,也是一种杂粮,具有健脾化湿的作用,绿豆具有清暑、化湿解毒的效果。”此外,瞿联霞还提醒,在精神调养上应该使自己的精神保持轻松、愉快的状态,恼怒忧郁不可有,这样气机得以宣畅,通泄得以自如。 记者冯启榕

小药豆蕴藏大功效
失眠不妨试试耳穴压豆

晚报讯 最近,市民王先生在市中医院肺病科住院期间向医护人员自述夜间失眠,经常睡不着,为此十分苦恼。为此,护理人员为患者进行了“耳穴压豆”治疗。经过几天的治疗,患者失眠症状得到了缓解,连连感慨,终于能睡个安稳觉了。

进入夏季,气温多变,气压不稳,这些因素容易令人情绪起伏不定,导致不少市民遭遇失眠的困扰。根据传统中医理论,失眠的原因主要为脏腑机能紊乱,尤其是心的温阳功能与肾的滋阴功能不能协调、气血亏虚、阴阳失调等。

“耳朵上有很多穴位,这些穴位在耳朵上的分布就如同一个倒置在子宫内胎儿的形状,头面部对应的穴位在耳垂,盆腔对应的穴位在耳朵的上部,内脏对应的穴位在耳甲,躯干和四肢对应的穴位在耳轮上。”全国中医护理骨干人才培养项目培养对象、市中医院肺病科副护士长盛海燕介绍,如果身体哪儿

不舒服了,可以在耳朵对应的地方找到压痛点。

耳穴压豆是根据“耳针”的原理,采用小颗粒的植物种子如王不留行籽、决明子等,刺激耳廓上的穴位和反应点,通过经络传导,达到防治疾病目的。具体而言,就是用胶布将药豆或磁珠准确地粘贴于耳穴压痛点处,给予适度的按、压,使其产生热、麻、胀、痛等刺激感应。通过其疏通经络,调整脏腑气血功能,促进机体的阴阳平衡,达到防治疾病,改善症状的一种操作方法,又称耳穴埋豆法。

“耳穴压豆治疗失眠,主要在于疏通经络、协调阴阳,调理脏腑。”盛海燕介绍,结合病情确定穴位,常用神门、皮质下、神经衰弱点、枕、心、胃等耳穴;先局部常规消毒,然后取耳穴药豆贴片对准穴位贴敷并用手指按压,每日3~5次,每次2分钟左右,贴敷1次持续3~7天;压丸贴好后要加强刺激作用,常采用按压法或按揉法。

盛海燕提醒,按压法是以拇、食二指在耳廓前后捏住贴敷的压丸,一松一紧地施行按压,该法的刺激感较强,适用于急性病、实热证和耐受力强的患者;按揉法是以拇、示二指在耳廓前后捏住贴敷的压丸,以压丸正面相对的指尖顺时针或逆时针方向旋转揉动,该法的刺激感较按压法略弱,适用于虚症和老、幼及体弱者。

通讯员仲轩 记者冯启榕



CHP供图

妇科诊疗

女子“难言之隐”
影响到行走

早发现、早治疗、早干预是关键

34岁的湖南女子生完二胎后感觉阴道脱出了一个肿物,刚开始还像鹌鹑蛋一般大小,休息后能自行“缩回”,随着时间的推移,她发现肿物越来越大,严重影响影响到行走,只能坐轮椅行动。近期,这则新闻引发了众多网友的热议。南通市中医院主治中医师张庆提醒:女性朋友在分娩后要注重盆底功能的保护,警惕引发“子宫脱垂”。

对于年轻人而言,子宫这个腹腔脏器竟然有一天会掉到自己的裤子里,听起来似乎匪夷所思。但对于老年群体而言,这并不陌生。张庆介绍,由于一些传统“羞耻”文化的影响,很多女性往往选择默默忍受,尽量避免就医。事实上,子宫脱垂的发病率为1%~4%,在老年女性中则高达11%左右。其发病的影响因素包括:怀孕及分娩,年龄增大,慢性咳嗽、腹水、便秘,频繁举重等情况导致的腹压增加,以及先天性盆底肌发育不良等,这些都会导致盆底肌肉筋膜的损伤,最终导致子宫脱垂。

“事实上,子宫脱垂常常在以上几个原因的共同作用下逐渐形成,是一个‘量变导致质变’的过程。”为此,张庆强调,在子宫脱垂发生之前,女性朋友完全有充足的时间去干预治疗。她建议,女性怀孕、分娩时要正确控制体重;分娩时正确评估,减少第二产程中产伤的发生;产后42天内注意休息,避免负重;分娩后半年内及时诊断并干预早期盆底损伤;保持大便通畅;避免搬动重物……这些都可以大大降低子宫脱垂发生的可能。

在治疗方面,张庆表示,对于早期轻度的盆底功能障碍,可以通过局部电磁刺激及医生指导下的局部肌肉锻炼治愈;较重的子宫脱垂可以通过子宫托等保守治疗;严重的子宫脱垂则可以通过手术治愈。而在疾病的整个发展过程中,服用补中益气、补肾升提的中药,都可以很好地发挥疗效。

“总之,子宫脱垂并不可怕,对未知的恐惧和盲目的羞耻,才是子宫脱垂治疗路上的拦路虎。”张庆提醒广大女性,子宫脱垂可防可治,无需将其妖魔化,早发现、早干预、早治疗是关键。

通讯员仲轩 记者冯启榕

