

康复课堂

皮肤问题
千万莫轻视
治疗也需对症下药

每次一到换季就是皮肤最痛苦的时候,脸上又干又痒还不停地长痘,原本好好的皮肤怎么突然就过敏了呢?皮肤过敏和敏感肌是一回事儿吗?如何判断自己是不是敏感肌?南通市第六人民医院皮肤科专家表示,敏感肌和过敏可不是一回事。

敏感肌并不是一种皮肤类型,它是指角质层薄弱,皮脂膜受损,对外界刺激比较敏感,经常呈现亚健康状态的皮肤。而皮肤过敏指的是皮肤接触到了特定过敏原才产生过敏反应,远离过敏原即可保持肌肤健康。

南通市第六人民医院皮肤科主任秦晓庆表示,皮肤屏障主要由皮脂膜、角质细胞和细胞间脂质三个部分构成。这些物质紧密连接在一起,形成了一种像“砖墙”似的结构。一旦这个“砖墙”的结构因为某些因素变得不牢固,就容易变敏感。这些因素一般可以分为两类。

先天性敏感。受基因遗传影响,一部分人天生角质层薄,皮脂腺分泌不足、皮肤屏障更容易受到外界环境的刺激而敏感,出现发痒、泛红、毛细血管扩张、脱皮等情况。

后天操作不当。一些不正确的护肤方法,如经常去角质、频繁更换护肤品使皮肤耐受度降低、使用刺激性的产品等,可能会加重皮肤敏感情况。另外,长期使用一些外用药物,如维A酸、水杨酸;或经历了不正规的医美操作,也可能使皮肤变敏感。

如果因为后天操作不当而变成敏感皮肤的话,改变错误的方法能缓解敏感状态。即使目前不是敏感皮肤,也不要掉以轻心,因为敏感是一种可变化的状态。哪怕先天皮肤糙肉厚,长时间的错误护肤也可能把你变成敏感肌。

遇到泛红,很多人第一时间想的就是换护肤品;遇到长痘就是自行刷酸……其实皮肤问题反复发作,很多是因为没有用对方法。因此,皮肤出现问题,不建议自行用药。

很多时候,皮肤问题不仅仅表现在脸上,手上、头皮上、后背上,甚至私密部位都可能会出现异常。不一样的部位、不一样的症状可能是不同的皮肤疾病。

皮肤不适的症状多种多样,每个人的病因也不尽相同。很多时候自己不能很好地分辨,建议到正规医院,由医生根据皮肤症状给出解决方案。

秦晓庆 汤蕾

头发白了,
还能变黑吗?

相信喜欢自己长白头发的人并不多,尤其是许多中年人,和一些过早白头的青年人,总会抱怨白头发对自己个人形象造成了影响,很受困扰,哪怕只有几根白头发,在头上也似乎显得格外醒目。不少人不禁会发问,头发变白后,还能再黑回来吗?

要简单回答的话,答案是——能黑回来,比如染发。但大家可能对这答案不满意,想了解更多的治疗方法。那我们就来看看头发黑与白的那些事儿。

头发颜色变化的原理

头发的颜色由头发里面的色素而决定,这种色素主要就是黑色素,简称黑素。黑头发的黑素多,白头发的黑素少或者没有,灰色头发则介于二者之间。黑素的生成过程就像一条复杂的生产线,受到各个环节的影响,比如种族、遗传、个体差异、疾病、年龄等。

那么,头发为什么会由黑变白呢?一句话总结根本原因,就是毛囊色素单元中,黑素原性黑素细胞的功能障碍和细胞死亡,也就是特定的黑素细胞出现了故障,或者直接死掉了。

很多其他细胞在这过程中也起了重要作用,尤其是黑素细胞的干细胞,它具备“无中生有”的能力,也就是分化、转变为新的黑素细胞。由于年龄增长等因素,这类干细胞变得“懒惰”,转变能力下降,白头发就会变得多起来。万一干细胞完全丧失,那白头发就永远无法变黑了。

另外,毛囊里面的上皮干细胞也会横插一脚,它的后代细胞为培育黑素细胞的干细胞提供了温床,如果后代细胞因为某些原因耗竭了,头发也会变白。

除了干细胞的影响外,分子层面也有相当复杂的机制。

什么会让头发变白

了解完头发颜色变化的基本原理,那我们来聊聊为什么有的人年纪不大,头发就变白了。其实从病因的维度来看,无非是两大类原因:生理性原因,比如年龄大了、家族遗传;病理性原因,比如皮肤和头发疾病、药物影响。

白发人群根据年龄可以分为“普通白发”和“过早白发”。亚洲人在30多岁开始出现白头发,这种属于“普通白发”,有不少人在50岁的时候就有半头的白发。普通白发一般是衰老的正常表现。而“过早白发”指25岁或以前就有白头发,比普通白发人群提前了10年甚至更长时间。

对大多数人来说(包括过早白发)头发变白主要原因是生理原因。有学者曾经分析了467个有“过早白发”的人(354名女性、113名男性)的数据,年龄跨度为18岁到77岁。结果发现:过早白发和家族史密切

相关,不论是父亲、母亲、祖父母还是兄弟姐妹,这提示基因的力量很强大;如果缺铁,也更容易出现白头发;如果是男性,口服生物素补充剂更容易出现白头发。除此之外,研究还发现,头发过早变白和是否肥胖、是否喝酒、是否喝咖啡、是否压力大、是否情绪不好、是否有免疫疾病都没有确切的关联。

不得不说,这项研究有不少反直觉的结果。举例来说,大家普遍认为情绪压力会导致头发变白,但到目前为止,没有很确切的研究证实压力和白头发有因果关系。

此外,有人可能会迷信使用保健品、补充营养素来改善头发状态,但盲目、无依据地使用这类产品可能适得其反,因为上面提示,男性如果口服生物素补充剂反而更容易出现白头发。

怎样让白头发变黑

那么,有没有能让白发变黑的方法呢?现实可行的方法有以下几种。

染发:染发虽然不是医学上的治疗措施,但确实是变黑的一种办法,有立竿见影的效果。这个建议不是抖机灵,而是一种无奈之举——虽然科学家有发现一些有治疗前景的药物,但至今都没有公认有效的变黑药物获得审批。

拔除或剪掉:拔白头发从理论上来说可以去掉白头发,另外,也不用担心拔一根长十根。不过,这种措施有损伤毛囊和增加感染机会的风险。比起粗暴地拔头发,在根部剪掉白头发会更可取,因为不损伤毛囊。缺点就是白头发只是短期让你眼不见心不烦,过段时间它又会会长回来。

及时治疗相关疾病:有的白头发是疾病引起的,比如斑秃、白癜风,那么治疗重点就应该放在原始疾病上,等病治好后,白头发也有希望跟着改善。

据《科普中国》



疾病防治

低头一族
小心颈椎病
越早发现恢复越好

22岁的小果不久前出现头晕、头疼症状,医院检查结果显示“颈椎生理曲度变直,部分椎体边缘骨质增生变尖,C4/5、C5/6、C6/7椎间盘轻度膨出,硬膜囊受压……”医生告诉她这是得了颈椎病。医生仔细询问了小果的情况,推测可能与她长时间低头看手机有关。

“近年来,因为颈椎问题来就诊的年轻患者增多,他们大多长期低头伏案工作,例如程序员、教师、办公室职员等。”首都医科大学附属北京积水潭医院脊柱外科主任何达介绍,与中老年人颈椎自然的退行性病变不同,年轻人的颈椎问题大多与工作、生活方式密切相关。

长期低头玩手机,脖子负重有多大?欧洲脊柱协会曾发出提醒:正常成人头部重约10斤,长期低头玩手机,当人的脖子前倾呈15度角,颈椎负重约24斤;前倾呈30度角,颈椎负重约36斤;前倾呈45度角,颈椎负重约44斤;前倾呈60度角时,颈椎负重可达54斤。

“理想的使用手机姿势应该是尽量让眼睛与屏幕保持平视,不要过多低头或仰头,下巴不低垂也不仰起。”何达介绍,正常的颈椎有个向前弯的弧度,呈C形结构,这个C形的生理弧度保证了颈椎较好的灵活性和相对的稳定性,也正是由于生理弧度的存在和肌肉韧带的协同支撑,使得组成颈椎的7块椎体能够承担整个头颈的重量,并完成各种动作。如果长期低头玩手机,人体颈后部的肌肉会持续处于紧张状态,容易出现劳损、疼痛、僵硬等不适,长此以往,人体颈部肌肉会出现痉挛、充血、水肿、无菌性炎症等,本该如橡皮筋一样的颈部肌肉弹性逐渐降低,C形颈椎逐渐变直,甚至出现反弓。

专家提醒,除了长期低头使用手机外,生活中还要注意避免这些不良习惯:睡很高的枕头、趴在桌子上睡觉、躺着看电视等。何达介绍,当颈椎生理曲度变直甚至颈椎反弓时,颈椎周围的关节、肌肉、韧带、筋膜、血管等会发生一系列改变,可能引起各种类型的颈椎病,诱发头、颈、肩、背酸痛,颈肩部僵硬,头晕等,严重者甚至会出现恶心、耳鸣、眩晕等症状。

“对于单纯的颈椎生理曲度变直的年轻人来说,若颈部肌肉和关节柔韧性较好,是有机会恢复颈椎的生理曲度的,颈椎结构的恢复越早越好。”何达表示,因此,越早发现问题,越早发现医生指导下进行干预,恢复的概率就越高。

据《人民日报》(海外版)