

春天换季肌肤敏感怎么办

一、春季易过敏原因

1. 温度变化大

在春季,温度开始升高,冷暖空气频繁交替,气温很不稳定。油性皮肤更容易滋生痘痘或者脂溢性皮炎,因为皮肤的新陈代谢加快,皮脂腺大量分泌皮脂,但是其排泌功能滞后,极易造成毛囊堵塞,发炎。

2. 春季过敏源增多

在万物复苏的春季,螨虫开始活跃起来。北方部分地区出现沙尘暴或者扬尘天气,使过敏源漂浮在空中,四散飞扬。而且,很多地方的白杨树一到春天就漫天飞絮。如果长时间外出活动,暴露在外的面部很容易出现过敏红肿的情况。

3. 日光过敏性皮炎

春季外出时,人在阳光下暴露的部位会产生红斑、丘疹,这是由紫外线引起的,由日光诱发的一种迟发性光变态反应,临床上称为过敏性皮炎。

二、应该如何预防

1. 首先要减少接触过敏源

外出远离花粉,粉尘等物质,尽量佩戴口罩,减少这些物质与呼吸道和面部的接触,穿长袖衣物。

2. 防螨虫

很多朋友喜欢将毛巾浸湿后直接挂在卫生间晾干,但由于卫生间通风条件差,没有足够的阳光直射消毒,再加上春天湿热的环境,毛巾上面很容易滋生微生物和螨虫,所以一定要做好毛巾被褥的晾晒消毒工作。

3. 严格做好防晒

与日晒性皮炎不同,日光性皮炎没有强烈的日晒史,个体差异大。因为这是一种过敏性反应,所以外出时需要严格做好防晒。

4. 减少食用光敏性食物

有些食物含有“呋喃香豆素类”光感物质,食用后

通过血液进入皮肤,造成皮肤对日光的照射异常敏感。如果食用后照射强光,就会和日光发生反应,进而出现日光性皮炎。

比较常见的光敏性食物有:芹菜、胡萝卜、柠檬、菠菜等,还有很多豆类。除了植物类和豆类,还有“光敏性海鲜”,包括螺类、虾类、蟹类、蚌类等。

如果是易过敏体质,外出活动时就应该注意少吃光敏性食物,以免引起光敏性反应。

5. 避免光敏性药物

有些药物比如四环素族、磺胺类、萘啶酸、非那根等容易引起过敏性皮炎,有光敏反应史的人在服用药物时要慎用光敏性药物。

三、护肤注意事项

1. 敏感肌肤谨慎更换护肤产品

敏感肌肤在春季特别不稳定,此时要谨慎尝试新的护肤品,尤其是抗老美白类的功效型产品。这类产品含有的活性物质较多,引起皮肤不耐受的风险更大。

2. 清洁皮肤需选择温和方式

皮肤过敏期间容易干痒,要避免过度清洁皮肤,否则皮肤干燥裂疼会更为严重,应使用一些专为敏感肌肤设计的温和的洁面产品。如果皮肤过敏严重,甚至可以只用温水洗脸。

3. 无需停用所有护肤品

很多人皮肤过敏后继续使用常规护肤品会发生脸部刺痛的情况,所以干脆停用护肤品,让红肿,干痒的皮肤自己恢复,然而一两个星期都恢复不了。还有人因为干痒,猛用面膜补水。但补水面膜只是短时间补水,并不能帮皮肤长时间保留水分,反而出现越用面膜越干的情况。有些面膜并非为敏感肌肤设计,含有的防腐剂成分,容易引发刺痛等反应。

预防保健科 王苗苗

关注罕见病,关爱白塞病患者

提到5月20日,大家最先想到的是情人节,事实上,这一天还是白塞病患者的国际关爱日,你们了解白塞病吗?

白塞病又称贝赫切特病,大家可能会觉得陌生,其实白塞病患者并不罕见,它是一种以血管炎为病理基础的慢性多系统受累的疾病,因为常发生在古代丝绸之路沿线国家,又被称为“丝绸之路病”。

该病高发于25-35岁的青年,在我国,女性发病率略高于男性,但男性发作的病情会比女性严重。有人因为反复发作口腔溃疡或者生殖器官溃疡而就诊,也有人因为反复发作眼葡萄膜炎而确诊。所以白塞病患者往往因为起病时症状各异,导致在辗转多个科室后才最终到风湿免疫科确诊。

白塞病是一种很难治愈的疾病,但早日发现、积极

治疗,遵从专业医生的诊疗方案,可以在一定程度上控制症状,延缓疾病进展,减少疾病带来的脏器损害。

白塞病患者,除了规范就诊,平时应当如何预防发病呢?

1. 养成规律的生活习惯,避免熬夜,保证休息和睡眠。

2. 适当参加体育锻炼和户外活动,增强自身抵抗力。

3. 注意个人卫生,特别是口腔、眼部、生殖器的卫生,这些都是疾病高发部位。保持皮肤清洁干燥,平日不能穿化纤类材质的衣服,以防对皮肤造成刺激。

4. 均衡营养,注意清淡饮食,不吃辛辣刺激油腻食物,戒烟戒酒,多食水果蔬菜以及高蛋白、高纤维的食物。

风湿免疫科 唐楠

只有高度近视才能做ICL?

一直以来,大家对ICL晶体植入术存在刻板印象,多数人认为只有做不了激光近视手术的高度近视人群才会选择ICL。事实上,已经有越来越多的中低度数近视者选择ICL晶体植入术来矫正视力。

近视度数不是选择近视手术的唯一指标

近视根据程度不同,分为低度、中度、高度近视和超高度近视,通常情况下,近视度数越低,可以选择的近视手术范围越广。比如1000度以下近视患者,在眼部条件达到要求的情况下,激光和ICL手术都可以选择,但部分角膜厚度不合适的,只能选择ICL;1000度以上的超高度近视患者,一般建议选择ICL晶体植入术。事实上,近视矫正并不以度数为唯一标准,还需考量患者的摘镜需求、职业、生活习惯等。比如,喜欢夜间活动的患者,追求夜间高视觉质量,可以优先考虑ICL手术和半飞秒手术;想要术后从事对抗性运动的,全飞秒和全激光手术是个不错选择。长期从事电脑工作的可以优先考虑ICL晶体手术,毕竟晶体材料可以阻挡紫外线。但不论选择哪种手术方式都需要到专业的医院进行术前检查再做决定。

ICL成为越来越多人的选择

ICL晶体植入术,至今已有30年的历史,是近视矫正手术的重大突破。作为一种“加法”手术,ICL晶体植入术无需切削角膜,仅需通过向眼内植入一枚带屈光度数的特殊晶体来达到矫正近视的目的,可以很大程度保留完

整的眼球组织。

ICL晶体植入术优势

1. 生物相容性:ICL人工晶体由生物相容性的Collamer制成,其含有天然存在于人体内的胶原蛋白,使用这种材料制作的晶体更能够与眼睛自然和谐相处,不会产生排异反应。

2. 视觉质量更好

ICL晶体植入的位置是在虹膜和晶状体之间的睫状沟内,更靠近视觉节点,而且ICL晶体材料具有大光学区的设计,患者在术后可以体验更清晰的视觉,尤其是夜间视觉。

3. 防御紫外线

ICL人工晶体结构柔软且富有弹性,可轻松植入眼睛内,在眼中保持舒适自然。而且独特的Collamer材料提供紫外线防护功能,有效遏制紫外线引发的相关眼病。

4. 可随时取出

ICL晶体植入术的安全性和可靠性在临床经验中已经得到广泛证实。ICL晶体可以长期稳定地放置在眼内,如果将来有需要,还可以随时取出,具有可逆性。

5. 术后减少干眼

因为ICL晶体植入术不需要切削和破坏角膜组织,不会损伤泪液产生的神经,不影响眼部正常的营养和水的运输,因此不会引起术后干眼。

心血管疾病预防和康复阶段的营养建议

随着罹患心血管疾病的人群日益庞大,如何通过饮食预防心血管疾病成了越来越多人关注的问题。作为临床营养科的营养医师,我列出了七条心血管疾病预防和康复阶段的营养和饮食建议,供大家参考:

1. 主食中增加全谷物和杂豆的比例,减少精制米面的碳水来源。全天的碳水摄入量不宜过多。由于糖代谢跟脂代谢紧密相连,摄入太多碳水易引起糖代谢异常,脂质合成和分解会受到影响,进而导致血脂紊乱,诱发动脉粥样硬化,引起心脑血管疾病。而且碳水摄入过多,机体经常处于高血糖状态可改变脂蛋白性状,易沉积在血管壁,进而加重大血管病变。

2. 每天摄入充足的优质动植物蛋白质,蛋白质来源为瘦肉、鱼、家禽、奶制品、大豆、蛋类和坚果,避免肥肉、内脏、加工肉制品等。鱼类富含优质蛋白,且饱和脂肪含量较低,其中n-3脂肪酸可以通过降低甘油三酯和低密度脂蛋白胆固醇,升高高密度脂蛋白胆固醇来降低血脂。奶类首选低糖、低脂或脱脂奶制品。蛋类每周可食用3-6个,如果血脂正常不用弃蛋黄。大豆蛋白有降血压的作用,每天可以食用半两大豆或相当量豆制品。

3. 脂肪的质量重于比例,限制饱和脂肪酸和反式脂肪酸的摄入量。饮食选择上可用不饱和脂肪来替代饱和脂肪。高脂饮食尤其是饱和脂肪及胆固醇含量较高的饮食会升高血液中甘油三酯和低密度脂蛋白胆固醇含量,增加血液粘稠度,诱发血管动脉粥样硬化的形成。

4. 每天摄入充足的蔬果,蔬菜每天400-500克,水果200-350克。

叶酸缺乏导致同型半胱氨酸水平升高被认为是动脉粥样硬化和心血管疾病的独立危险因素,而蔬果中叶酸含量较为充足。蔬果中含有多种植物化学物如植物固醇、酚类化合物等,可以有调脂、抗血栓、抑制炎症过程、影响血压等作用。另外蔬果中的水溶性膳食纤维能减少身体对低密度脂蛋白胆固醇和甘油三酯吸收以及合成,加快低密度脂蛋白胆固醇排出,有效预防心血管疾病。膳食纤维能减少钠和脂肪吸收,起到降血压效果。

5. 保持充足饮水。多喝水能稀释血液,降低血液粘稠度,同时利于代谢废物的排出,进而减轻血管压力。

6. 限制酒精的摄入量,避免酗酒。酒精可直接损害心肌细胞,易导致心律失常和心肌肥厚。长期过量饮酒会损害肝细胞,降低肝脏对脂类代谢能力,增加血液粘稠度,进而损伤血管。

7. 清淡饮食,控制全天钠摄入量不超过5克。过咸食物会损害血管内皮功能,易引起动脉硬化。摄入太多钠离子易导致水钠潴留,血管平滑肌细胞水肿,进而引起血管腔狭窄和血压升高,而高血压又是导致心脑血管疾病的高危因素。

膳食营养科 李茜

6. 矫正范围更广

ICL晶体植入术可以矫正50-1800度近视,600度以内的散光,可以满足高度近视者的需求,矫正的范围更广。适合角膜薄、角膜形态不好,近视度数高,不想消融角膜的近视朋友。

ICL晶体植入术常见问题了解

(1) ICL晶体植入术后会有眩光吗?

如果患者瞳孔大小较正常,一般没有这方面主诉。一些眼睛大瞳孔大的患者,在术后早期可能夜间有眩光表现,一般术后半年左右会因适应而消失,不会影响到正常生活。

(2) ICL晶体植入术对眼底有影响吗?

术前会对眼底进行详细评估,手术不涉及眼底,对眼底没有影响。

(3) ICL晶体植入术会反弹吗?

ICL晶体植入术不需要去除或破坏角膜组织,保持了眼球的完整结构,矫正效果稳定,手术本身不存在反弹和回退。

ICL晶体植入术对手术医生有非常严格的要求,需通过国际VISIAN ICL资质认证的医生才可完成,而且丰富的手术经验证明了医生的实力,也意味着好的口碑。因此,选对手术医生是非常重要的。

眼科 周禹含