

“痘痘”小问题带来生活大困扰

皮肤科医生教你夏季科学“战痘”攻略

夏日是“痘痘”(痤疮)的高发季,因高温潮湿,皮脂腺受刺激后活跃度飙升,油脂分泌量大增;又因紫外线较强,刺激角质层异常增厚,毛囊口堵塞风险显著升高。中国医学科学院皮肤病医院徐浩翔主任医师告诉记者,“长痘”似乎是皮肤小问题,但小问题也会带来大困扰,科学“战痘”才能“长治久安”。

及早干预,避免被痘痘“困住人生”

“很多人认为长痘只是美观问题,其实不然。严重的痤疮不仅影响面貌,还会波及患者的生活、学习乃至心理健康状态。”徐浩翔表示,临床上常见部分中重度患者面部、前胸、后背,甚至头皮等部位同时爆发结节、囊肿,不仅疼痛难耐,还极易留下色素沉着、增生性或凹陷性疤痕。这些明显的痘印和疤痕,会在求职、社交、婚恋等人生关键阶段给患者造成困扰。

徐浩翔回忆,前不久他接诊了一位从事美容行业的年轻患者,因囊肿型痤疮导致面部美观严重受损,影响了工作表现和社交信心。“来诊时患者情绪极度焦虑,我们在系统治疗的同时,也做了大量心理疏导工作。”经过两三个月的规范治疗,患者的皮肤逐步恢复,情绪状态也逐渐好转,重新回到了正常生活节奏中。

“痘痘留下的疤痕可以求助整形外科、皮肤外科或者皮肤激光科,但是如果疤痕比较严重,目前的技术手段很难让疤痕完全恢复到正常。很多患者在就诊时会问怎么不留疤痕或是留了疤痕怎么处理?我们的建议是要尽早控制。”徐浩翔告诉记者,寻常型痤疮分为轻、中、重度,如果能在轻症阶段就能给予合适的治疗,能够有效避免病情向严重程度发展,患者后续的治疗难度、药物治疗的周期都会明显缩短。所以,早发现、早治疗,才能避免被痘痘“困住人生”。

反常性痤疮,可能伴你十几年

在众多痘痘类型中,有一类“重症痘痘”值得关注——反常性痤疮



(又称化脓性汗腺炎)。这一病症虽名为“痤疮”,但与常见的青春痘有明显区别,不仅发病部位特殊,而且病程更为漫长,治疗难度也更大。

徐浩翔介绍,反常性痤疮好发于腋窝、腹股沟、臀沟等皱褶部位,具有慢性、复发性特点,反常性痤疮像痘痘但皮损位置更深,一碰就疼,硬结容易破溃、流脓,形成难愈合的溃疡。反复发作后皮肤会留下坑坑洼洼的疤痕,甚至出现像隧道一样的窦道。同时,反常性痤疮还经常伴发寻常型痤疮,患者需要忍受“双重痛苦”。一些患者从青少年期发病,病情可持续十年、二十年,甚至延续至中老年。

专家提醒,目前反常性痤疮尚无完全根治手段,但通过系统性治疗可以明显控制病情。一旦发现身体皱褶部位反复出现结节、脓肿伴疼痛、疤痕,应及时就诊,由医生评估病情,制定长期管理方案。

科学“战痘”是个综合过程

饮食、作息、情绪等因素对痘痘的形成和发展影响巨大。很多人知道防痘抗痘要“忌辛辣”,但徐浩翔告诉记者,辛辣食物不是痘痘的第

一“催化剂”。“多项研究证实,牛奶和高糖食物(如蛋糕、烘焙类点心等)会加重痤疮;辛辣刺激类食物需要结合气候、环境等因素共同考虑是否会对痘痘有影响;而含有不饱和脂肪酸的食物(如鱼油)则可能起到一定的抗炎和调节作用。”徐浩翔告诉记者。此外,补充适量的锌、硒等微量元素以及维生素A、D等,对皮肤屏障的修复和炎症的控制都有积极作用。

医生强调,“战痘”并非简单的“捏掉痘根”就能解决。所谓“痘根”,其实是毛囊内的皮脂和代谢物,及时清理确实有助于控制炎症,但自我操作风险较大。挤痘需在严格消毒和专业操作下进行,否则容易诱发感染。尤其是面部危险三角区,更不建议患者自行挤压。

徐浩翔提醒,每个人的皮肤状况不同,痘痘类型及炎症程度也各异,建议患者在医生指导下合理用药。抗痘是一个综合过程,需要从多个细节入手,才能真正做到科学“战痘”,拥有健康肌肤。

(来源:新华日报)

健身、自律、无“三高”

这样的年轻人为何会被脑梗找上门

说起中风,很多人可能第一时间联想到了春晚经典小品里“得了脑血栓、见谁都哆嗦的吴老二”,但现实中得中风的患者中,还有不少“小范”“小张”等青年人。7月24日,镇江市江大附院(又名镇江江滨医院)神经内科副主任柯先金介绍,青年卒中(发病年龄18~45岁)发病率呈现上升趋势,近一个月以来,科室先后收治了8名青年卒中患者,最年轻的只有32岁。

健身、自律、无“三高”,32岁的他脑梗了

日前,当范磊(化名)突发脑梗的消息传回单位时,同事们都感到不可思议:“那么健康自律的一个小伙,怎么可能中风呢?”

32岁,身材匀称,日常坚持运动健身,不抽烟、不饮酒,饮食作息规律,无“三高”(高血糖、高血脂、高血压),范磊的年龄、身体状况、生活习惯,看上去无一能与脑梗挂钩。然而,当天早晨8:00,范磊起床时发现左臂完全使不上劲,于是赶紧前往江大附院就诊,被诊断为缺血性脑卒中。

“脑卒中,就是人们常说的中风,包括出血性脑卒中(脑出血,约占20%)和缺血性脑卒中(脑梗死,约占80%)。”该院神经内科副主任柯先金介绍,动脉粥样硬化是老年卒中的主要原因,而青年人没有三高、动脉硬化的情况下发生卒中,首先会排查心源性疾病因素,其次为动脉夹层、动脉炎等。检查结果表明,范磊发生脑卒中的根源是一种“心病”——卵圆孔未闭。

据介绍,卵圆孔是一种生理性的孔道,在胚胎发育过程中,由于胎儿获取养分的需要,在左右心房中留出了一个孔道,称之为卵圆孔。孔道由两层膜组成,一般在1周岁左右,这两层膜就会黏合在一起,如果没有黏合在一起就称为卵圆孔未闭。当有咳嗽、大笑、打喷嚏、深

呼吸等动作时,可使腹压增高,进而右心房压力增高,未闭的卵圆孔裂隙被自右向左打开,此时右心房血液中如果有血栓,可通过卵圆孔进入左心房,最后到达脑部引发脑梗。

一个月8名青年卒中,这几类人群要重点防范

近一个月来,江大附院神经内科先后收治了8例青年脑卒中患者,其中4例是传统因素“三高”导致血管硬化血栓形成的脑梗,2例为高血压引起的脑出血,2例为心源性疾病导致的脑梗。“卒中不是‘老年专属’,年轻也不是‘护身符’,青年卒发病率攀升的趋势,应当得到足够的重视。”柯主任重点提醒以下几类高危人群,要更加注重危险因素的防控,应定期至专科门诊咨询,做好筛查工作。

三高人群:高血压、糖尿病、高脂血症是卒中的主要原因之一,以糖尿病患者为例,当空腹血糖 $\geq 7\text{mmol/L}$ 时,脑梗发生率会显著增加。

患有心源性疾病的人群:如心脏瓣膜病、卵圆孔未闭或房间隔缺损、心内膜炎、心房黏液瘤、心肌病等结构性问题和心房颤动等节律性问题。

有家族史的人群:尤其是父母或直系亲属中有卒中病例的,需要定期体检预防。

长期生活方式不健康的人群:长期吸烟酗酒、久坐不动、熬夜、饮食结构不合理或不规律,会增加卒中风险。

压力大的人群:长期高强度工作、精神压力大、处于竞争性环境中的人更易因压力诱发血压波动、血管痉挛和卒中的发生。

患有特定疾病的人群:患有红斑狼疮、烟雾病、梅毒等疾病的人群。

服用避孕药的人群:激素水平变化可能导致血液黏稠度增加,使卒中风险升高。

(来源:扬子晚报)

江苏省人民医院句容分院外聘专家门诊时间一览表

单位	专科	专家	时间
江苏省人民医院	血管外科	邹君杰主任医师	星期一下午(隔周)
江苏省人民医院	小儿外科	殷易珏主任医师	星期二上午
江苏省人民医院	胸外科	黄陈军主任医师	星期六上午
江苏省人民医院	肿瘤科	束永前主任医师	星期一上午(每月一次)
		马佩珺主治医师	星期四上午
江苏省人民医院	产科	周欣主任医师	星期三上午(隔周)
		黄骁昊副主任医师	星期四下午(隔周)
江苏省人民医院	神经内科	张克忠主任医师	星期三上午(隔周)
江苏省人民医院	泌尿外科	居小兵主任医师	星期四上午
		宋日进主任医师	星期五上午(隔周)
江苏省人民医院	心血管内科	陶正贤主任医师	星期四下午
江苏大学附属医院		袁伟主任医师	星期六上午(隔周)
江苏省人民医院	乳腺外科	查小明主任医师	星期五上午(隔周)
江苏省人民医院	甲状腺外科	陆辉主任医师	星期三上午(隔周)
		辅容副主任医师	星期三上午(隔周)
江苏省人民医院	眼科	邵庆主任医师	星期六上午

单位	专科	专家	时间
江苏省人民医院	耳鼻咽喉科	陈智斌主任医师	星期五上午(隔周)
		陈曦主任医师	星期五上午(隔周)
江苏省人民医院	消化内科	范志宁主任医师	星期一上午
	老年消化科	汤琪云主任医师	星期天(隔周)
	老年消化科	李晓林主任医师	星期四上午
江苏省人民医院	肝胆外科	游伟副主任医师	星期二上午
南京鼓楼医院		易永祥主任医师	星期六上午(隔周)
江苏省人民医院	中医科	汪秀琴主任中医师	星期五下午(隔周)
南中医国医堂		王长青主任医师	星期三下午
江苏省人民医院	骨科(脊柱外科)	周炜主任医师	星期六上午(隔周)
	骨科(运动医学)	郭敦明主任医师	星期日上午(隔周)
江苏省人民医院	内分泌科	蒋琳主任医师	星期二下午(隔周)
江苏省人民医院	口腔科	巫云霄副主任医师	星期六上午(隔周)
江苏省人民医院	高压氧科	陈林生主任医师	星期二下午
江苏省人民医院	肾内科	杨光主任医师	星期五上午(团队轮流)
		张承宁主任医师	
		任海滨副主任医师	
		葛益飞主任医师	

备注:如有变动,以门诊实际排班为准。

奶奶频繁亲大孙子 把他亲进医院?

近日,淮安市第二人民医院儿童消化科接诊了一名8岁男童,家人称,男童持续发热1周,体温每日都飙升至39℃以上,脖子上的肿块如鸽子蛋大小。家人起初以为孩子患上了“腮腺炎”,在当地医院接受输液治疗,然而病情不仅没有好转,反而越发严重,体温持续飙到39℃、40℃,家人随即将其带至淮安二院就诊。

孩子来到淮安市第二人民医院后,入住儿童消化科,在进行全面细致的检查后,发现患儿有喉

梗阻,脾脏也大。经过进一步检查,孩子最终被确诊为传染性单核细胞综合征,也就是大家常说的“亲吻病”。这种病由EB病毒感染引起。经询发现,孩子奶奶近期在患有口腔溃疡的情况下,频繁亲吻孩子的脸颊,才导致了意外发生。目前孩子的病情已得到控制。丁娴主任医师表示,EB感染通过唾液、飞沫传染,一般是由携带病毒的成人亲吻小朋友的嘴巴、脸颊,使小朋友感染这种病毒。(来源:扬子晚报)