

如何预防和治疗痤疮

□李媛媛

痤疮(青春痘)是一种常见的皮肤病,发病率高达80%,通常发生在青春期,但也可能在成年人中出现。痤疮的形成主要与体内雄激素水平增加、皮脂分泌过多、毛囊皮脂腺开口处角化、痤疮丙酸杆菌增殖及炎症反应和免疫有关。痤疮不仅影响外貌,还可能对患者的心理健康产生负面影响。因此,了解痤疮的预防和治疗方法非常重要。

痤疮的成因

痤疮与多种因素有关,包括遗传、激素水平、皮脂分泌、毛囊皮脂腺导管角化、细菌感染和炎症反应等。以下是一些可能导致痤疮的主要因素。

遗传因素 如果家族中有痤疮患者,那么患痤疮的风险会增加。

激素水平 青春期雄激素水平升高会导致皮脂腺分泌过多油脂,从而引发痤疮。

皮脂分泌 皮脂腺分泌过多油脂,为细菌提供了一个良好的生长环境。

毛囊皮脂腺导管角化 毛囊口的角质过度增生,导致毛孔堵塞,形成粉刺,皮脂分泌通道阻塞越来越严重。

细菌感染 痤疮丙酸杆菌产生的游离脂肪酸不断刺激皮脂腺导管过度角化,产生的低分子多肽可趋化中性粒细胞,引发炎症反应。

炎症反应 炎症反应是痤疮发生的一个重要环节,它会导致皮肤红肿、疼痛和脓疱形成。如果辅助性T淋巴细胞、异物巨细胞、中性粒细胞聚集则导致炎症性丘疹、结节和囊肿。

痤疮的预防 虽然痤疮与遗传和激素水平等因素有关,但通过改变生活习惯和保持良好的皮肤护理,可以有效地预防痤疮。

保持脸部清洁 每天早晚使用温和的洁面产品清洁脸部,避免使用刺激性强的化妆品和护肤品。

不要挤压痤疮 挤压痤疮会导致炎症加重,甚至留下瘢痕。

注意饮食 避免过多摄入高糖、高脂肪和高热量的食物,慎食牛奶及奶制品,多吃新鲜蔬菜和水果,保持排便通畅。

保持良好的作息 充足的睡眠和规律的作息有助于调节激素水平,减少痤疮。

减轻压力 长期的精神压力可能导致激素水平波动,加重痤疮症状。尝试进行适度运动和放松活动,以减轻压力。

痤疮的治疗

痤疮按皮损性质分为3度和4级。轻度(Ⅰ级):仅有粉刺;中度(Ⅱ级):炎性丘疹;中度(Ⅲ级)脓疱;重度(Ⅳ级)结节、囊肿。痤疮的治疗应根据分级选择相应的治疗药物和手

段。痤疮的治疗方法有很多,包括药物治疗、光电治疗和化学治疗等。

药物治疗 药物治疗是痤疮治疗的主要方法,包括口服药物和外用药物。口服药物主要包括异维A酸、抗生素等。异维A酸可以抑制皮脂腺分泌、调节毛囊皮脂腺导管角化、抗炎和预防瘢痕形成等作用减少细菌感染和炎症反应。抗生素类药物,需遵医嘱规范使用,足量、足疗程,或联合其他疗法,以防耐药。外用药物主要包括维A酸类药物、过氧化苯甲酰、克林霉素、壬二酸等,它们可以直接作用于皮肤表面,改善毛囊皮脂腺导管角化、溶解微粉刺和粉刺,减轻炎症反应。

光电治疗 激光治疗是通过高能激光束照射皮肤,破坏皮脂腺和细菌,从而达到治疗痤疮的目的。包括黄蓝光治疗、强脉冲光、光动力治疗。痤疮瘢痕可以选择脉冲染料激光、强脉冲光(光子)、射频微针。光电治疗的效果较好,但可能需要多次治疗,且费用较高。

化学剥脱术 也称化学换肤术或刷酸,是一种通过化学剥脱法去除皮肤表层,从而改善皮肤外观和提升皮肤功能的化学治疗方法。常用的药物有果酸、水杨酸等,需在正规医疗卫生机构进行治疗。

痤疮的护理 在治疗痤疮的同时,进行适当皮肤护理也是非常重要的。以下是一些建议。

选择温和的洁面产品 避免使用刺激性强的洁面产品,选择温和、低刺激的洁面产品。

不要过度清洁皮肤 过度清洁皮肤会破坏皮肤的天然屏障,导致皮肤干燥和敏感。每天早晚清洁皮肤即可。

使用无油或非粉刺性的护肤品 选择无油或非粉刺性的护肤品,避免堵塞毛孔。

避免日晒、处于污染环境 避免日晒或其他类型的紫外线暴露。避免长期暴露于香烟、煤焦油和污染的环境中。

合理用药 避免服用诱发加重痤疮的药物。

痤疮的误区

在痤疮的治疗过程中,很多人会陷入一些误区,导致治疗效果不佳。以下是一些常见的痤疮误区。

认为痤疮是一种正常的生理现象 虽然痤疮在青春期较为常见,但它并不是一种正常的生理现象。严重的痤疮会形成瘢痕,影响患者的外貌和心理健康,需要及时治疗。

忽视痤疮的预防 很多人在出现痤疮后才开始寻求治疗方法,而忽视了痤疮的预防。实际上,通过改变生活习惯和保持良好的皮肤护理,可以在一定程度上预防痤疮。

过度清洁皮肤 过度清洁皮肤会破坏皮肤的天然屏障,导致皮肤干燥和敏感。正确的皮肤护理应该是适度清洁皮肤,避免过度清洁。

随意挤压痤疮 挤压痤疮会导致细菌感染加重,甚至留下瘢痕。正确的处理方法是使用药物治疗或寻求专业医生的帮助。

盲目使用化妆品 很多人在治疗痤疮时盲目使用各种护肤品,正确的做法是选择适合自己肤质的护肤品,并按照正确的方法使用。还有人为了遮盖痤疮或痘印,过度使用彩妆。在购买化妆品时需注意产品的配方及来源,化了彩妆后应彻底清洁残留化妆品。

痤疮是一种常见的皮肤病,通过了解其成因、预防和治疗方法,以及进行适当皮肤护理,可以有效地控制痤疮的发展;同时,要避免陷入痤疮治疗的误区,确保治疗效果。如果您的痤疮症状严重,建议及时就医,寻求专业的治疗建议。

(作者供职于复旦大学附属中山医院青浦分院皮肤科)

温经汤：女性调理的经典中药方

□张晓斐

自古以来,中医就以其独特的理论体系和治疗方法,为广大人民群众的健康保驾护航。在众多药方中,温经汤是一种非常经典的女性调理药方,具有很好的调经、暖宫、止痛等功效。本文将从温经汤的起源、组成、作用原理、适应证、用法用量等方面,为大家介绍这一经典中药方。

温经汤的起源

温经汤起源于中国古代医学家张仲景的《伤寒杂病论》。《伤寒杂病论》是中医学上第一部系统论述外感病和内伤病的专著,被誉为“中医之祖”。在这部著作中,张仲景详细阐述了温

温经汤的作用原理

温经汤的主要作用原理是通过活血化瘀、调经止痛、暖宫散寒等作用,达到调理女性生殖系统的目的。具体来说,温经汤中的当归、川芎、白芍等药物具有活血化瘀、调经止痛的作用,

经汤的组成、作用原理和临床应用,为后世医家提供了丰富的治疗经验和理论依据。

温经汤的组成

温经汤的组成成分包括:吴茱萸、当归、川芎、白芍、桂枝、生姜、大枣等。这些药物各具特点,共同发挥调经、暖宫、止痛的作用。

可以改善女性月经不调、痛经等症状;阿胶具有滋阴养血新生的作用,可以滋养女性阴血;吴茱萸、桂枝、生姜具有温阳散寒、通过经络的作用,可以温暖子宫;人参大补元气,搭配麦冬养阴生津;大枣、炙甘草具有补中益气、养血安神的作用,可以调和诸药,使药效更加和谐。

温经汤的适应证

月经不调 如月经提前、推迟、量少、量多等不规律现象。

痛经 如经期腹痛、腰痛等疼痛症状。

不孕症 如因子宫内膜异位症、子宫肌瘤等引起的不孕症。

产后病 如产后腹痛、恶露不尽等产后病症。

更年期综合征 如潮热盗汗、心慌失眠等更年期症状。

温经汤的用法用量

煎服法 将温经汤的药材放入砂锅中,加入适量的水,先开大火煮沸,然后转小火煮约30分钟,取汁饮用。一般每日1剂,分早晚两次服用。

颗粒剂 市面上有温经汤的颗粒剂出售,按照说明书上的用法用量服用即可。

需要注意的是,虽然温经汤具有很好的调经、暖宫、止痛功效,但并非所有女性都适合服

用。在使用温经汤之前,要先咨询专业医生,根据自己的身体状况选择合适的药物和用法用量。此外,孕妇、哺乳期妇女以及月经期间的女性不宜服用温经汤。

总之,温经汤是一种非常经典的女性调理药方,具有很好的调经、暖宫、止痛等功效。了解温经汤的起源、组成、作用原理、适应证、用法用量等方面的知识,有助于我们更好地运用这一经典中药方,为女性的健康保驾护航。

(作者供职于潍坊市中医院东院区产科)

青光眼的防治策略

□刘真

青光眼是一种常见的眼病,它以眼内压升高为主要特征,长期的高眼压可以导致视神经损伤和视野缺损,严重影响患者的视力健康。

青光眼的成因与分类

青光眼主要分为原发性、继发性及先天性三大类。其中,原发性青光眼是最常见的一种类型,与年龄、遗传、生活习惯等多种因素相关。

青光眼的危害

青光眼对视力的危害非常严重,长期的高眼压可以导致视神经纤维逐渐萎缩和凋亡,视野缺损逐渐扩大,可能导致失明。而且,青光眼具有隐匿性,患者在发病初期往往没有任何症状,等到出现视力下降、眼痛、头痛等症状时,往往已经到了中晚期,错过了最佳的治疗时机。因此,及时发现和治疗青光眼对于保护视力健康非常重要。

青光眼的防治策略

定期进行眼科检查 对于中老年人及具有青光眼家族史的人群,应定期进行眼科检查。特别是40岁以上的人群,应每1年~2年进行一次眼科检查,以便尽早发现青光眼。同时,对于患有高血压病、糖尿病等慢性疾病的人群,也应定期进行眼科检查,以便及时发现并治疗青光眼。

保持良好的生活习惯 保持良好的生活习惯对于预防青光眼非常重要。首先,要保持充足的睡眠,避免长时间熬夜。其次,要保持健康的饮食习惯,多吃富含维生素A、维生素C、维生素E的食物,如胡萝卜、菠菜、鸡蛋等,同时要限制盐的摄入量,以降低高血压

病的风险。此外,适度运动也有助于降低眼内压和减轻眼部疲劳。

控制情绪和保持心理平衡 情绪波动和精神压力也是导致眼内压升高的常见原因之一。因此,保持情绪稳定和心理平衡对于预防青光眼非常重要。当遇到情绪波动或精神压力时,可以通过深呼吸、冥想等方式来放松身心。

科学用眼和避免连续用眼 长时间连续用眼会导致眼部疲劳和眼内压升高。因此,科学用眼和适当休息对于预防青光眼非常重要。在使用电脑、手机等电子设备时,应保持适当距离和角度,同时应定期休息和眨眼,以减轻眼部疲劳和降低眼内压。

及早治疗原发病和眼部不适症状 对于已经患有青光眼的人群,应及时进行治疗。目前,治疗青光眼的主要方法是通过药物、激光或手术来降低眼内压;同时,也可以采用一些保护视神经和视野的方法来延缓病情的发展。在接受治疗期间,患者应积极配合医生的治疗方案,按时服药、定期复查,以及注意眼部卫生和避免眼部受伤。

普及青光眼知识 增强公众对青光眼的认知和意识是防治青光眼的重要措施之一,通过各种渠道普及青光眼知识,让人们了解青光眼的成因、危害及防治方法,有助于提高人们的健康素养和自我保护能力。同时,社会各界也应加大对青光眼防治工作的支持和投入力度,为患者提供更多的关爱和支持。

(作者供职于平顶山市第一人民医院眼科一病区)

诊疗器械是如何消毒的

□宋金萍

随着医疗行业的发展,消毒供应专业也进入了高速发展期。医院消毒供应中心承担着可重复使用诊疗器械的回收、清洗、消毒、包装和灭菌功能,是医院感染控制和保证医疗质量安全的重要环节,也是医院感染控制的“心脏”。

诊疗器械在使用后,需要在消毒供应中心经历严格的工作流程。

诊疗器械在消毒过程中,最为重要的环节就是清洗。

诊疗器械的清洗是去除器械、器具和物品表面上附着的污物(包括血液、组织、蛋白质等)及部分微生物的过程。清洗不彻底,将会影响到后续消毒灭菌的效果。

预处理

预处理是诊疗器械彻底清洗的前提,目的是防止污染物干涸,干涸的污渍会增加清洗难度。

干涸的血渍和污物还会腐蚀和破坏器械表面的镀铬层,诱发生锈,而生锈的诊疗器械表面更容易积蓄污物,甚至形成细菌生物膜。

还要注意诊疗器械在使用和预处理过程中,应尽量避免和氯化物(生理盐水)接触。

果。

而想要达到良好的清洗效果,要综合考虑清洗方式和工具,包括器械的预处理、手工清洗、机械清洗、清洗剂的使用、清洗用水的要求等。

氯化物对器械损伤很大,将血管钳浸泡在生理盐水中,几个小时器械表面就会被腐蚀。为增加器械使用寿命,减少锈蚀及生物滋生环境,技术规范要求如下:器械在使用间隙或使用后,应去除器械上残留的血液、组织和肉眼可见的污染物,并及时送至消毒供应中心进行处理;如不能及时回收,应进行保温处理。

分类清理

诊疗器械回收后,经过清点、核查、分类、拆卸后,根据不同类别的诊疗器械采用对应的清洗流程。而清洗分为手工清洗和机械清洗。

其中手工清洗包含流动水清洗、压力水枪冲洗,包括浸泡、刷

洗、擦拭、擦洗、漂洗及终末漂洗等诸多步骤。手工清洗往往需要处理一些精密、贵重器械,结构复杂的器械。

机械清洗 包含清洗消毒机清洗、超声清洗剂清洗、负压清洗机清洗。每种设备适用的器械种类、装载、设定参数和清洗原则各有不同,需要工作人员充分了解每种器械的材质及适用清洗方法。在此过程中还要注意水质、清洗剂以及职业防护的规范要求。

清洗不彻底或清洗方式选择不当的后果之一,就是会导致生物膜滋生,继而影响灭菌因子穿透致灭菌失败。

清洗的主体——水,在规范

妊娠期糖尿病患者如何健康饮食

□王敏

妊娠期糖尿病作为妊娠阶段常见的并发症,主要是指孕妇在妊娠后期出现母体糖代谢异常情况。该病会带来羊水多、巨大儿、高血压病等并发症。部分孕妇在产后还会发展成2型糖尿病。因此,为了保证妊娠期糖尿病患者分娩、妊娠的安全性,需要加强妊娠期糖尿病患者的自我管理。妊娠期糖尿病患者对饮食有特殊的需求,饮食不合理会导致血糖水平升高,影响母体以及胎儿对营养物质的吸收。

饮食干预原则 在饮食干预阶段需要加强热

能、蛋白质的管控,热能每日摄入量在30千卡~38千卡,蛋白质摄入量在80克~100克,30%以上为优质蛋白,脂肪摄取占比在30%以下。临床为了避免患者的餐后血糖含量过高,需要适当增加膳食纤维的摄入量,平时秉承着少食多餐的原则,在保证营养供应的同时,维持血糖的稳定性。在饮食干预失败的情况下,需要及时采取胰岛素治疗。相较于健康孕妇,妊娠期糖尿病患者应该以低GI(食物血糖生成指数)的食物为主,其中,食物血糖生成指数小于55被视为低GI食物。豆类、乳类、蔬菜均为

低血糖生成指数食物,尤其是叶类、茎类的蔬菜,碳水化合物含量小于6%,且膳食纤维食物不易对血糖水平造成影响。

饮食指导

妊娠期糖尿病患者食物摄入中以蛋白质、维生素、纤维素为主,应避免糖类、脂肪含量高食品的摄入量,科学安排饮食,否则一次食物摄取过量会导致血糖水平升高。饮食中要确保食品的多样性,如全谷类、肉类、乳品、豆制品、海产品等,平时可多食新鲜蔬菜,

少量食用低GI水果,不要饮用果汁,水果可选择柚子、杨桃、苹果、猕猴桃等。在饮食禁忌方面,针对妊娠期糖尿病患者而言,糖果、蜜饯、水果饮料均不宜食用,同时,应限制淀粉的摄入量,不可食用粉丝、藕粉等淀粉过多的食物。除此之外,妊娠期糖尿病患者还要限制胆固醇、脂肪酸食物的摄入量,如肥肉、动物油、动物内脏等。

妊娠期糖尿病患者为了避免血糖含量过高,对自身的饮食管控过于严格,最终引发低血糖症状。低血糖会伴发头痛、饥饿、虚汗、口唇麻木、面色苍白等情况,一旦患者伴发低血糖并发症,应立即吃糖果、蜂蜜、巧克力、葡萄糖片等糖类

食物,若在5分钟内患者的疾病症状未得到改善,需要食用更多的糖,必要情况下应该前往医院进行治。在低血糖症状改善后,下一餐之前需要食用一些碳水化合物来防止血糖水平再次过低。

综上所述,妊娠期糖尿病患者的健康饮食直接影响血糖水平以及营养供应,所以当前应该对孕妇的妊娠期糖尿病情况引起重视,通过合理的饮食干预维持孕妇的身心健康,将妊娠以及分娩并发症降到最低。

(作者供职于山东省滕州市妇幼保健院)