

如何护理天生的“外衣”

■文/廖宏龙 通讯员/张绩
指导医生:嘉兴市妇幼保健院
皮肤科负责人、主治医师 金艺

“医生说,因为遗传的关系我的手背皮肤看起来才这么毛糙。到妇幼保健院进行了两次光子嫩肤,效果好太多了,我打算寒假回来再做一次。”在外地上大学的小易(化名)坐在嘉兴市妇幼保健院皮肤科候诊区高兴地表示。可以看到,当天坐在候诊区的女性朋友并不少,还有一些带小朋友来看皮肤的妈妈也位列其中,大家时不时都在交流自己的护肤经验。

市妇保院医疗美容更具针对性

“像小易这样受皮肤问题困扰的朋友其实有不少。”嘉兴市妇幼保健院皮肤科负责人、主治医师金艺说,“因为市妇幼保健院被称为‘生命的摇篮’,所以相比于其他医院,我院皮肤科在医疗美容方面更具有针对性和医疗优势。”

金医生表示,近年来,随着大家对皮肤的关注越来越高,不论是年轻小姑娘,还是生完孩子的妈妈,以及很多中年女性朋友,都十分关注自己的皮肤健康。随着广大女性朋友的需求越来越大,医院的医疗实力和医疗手段都在不断提升,让不少有美肤需求的女性朋友们都能满意而归。金医生说,爱美其实是人的天性,通过规范的医疗手段,让自己看起来更好看,让皮肤更加细腻紧致健康,提升人的整体形象和自信心,是非常正常的需求。此外,

近年来,市妇幼保健院皮肤科发展迅速,在医疗设备上和医疗实力上都有显著提升,让不少有美肤需求的女性朋友们都能满意而归。金医生说,爱美其实是人的天性,通过规范的医疗手段,让自己看起来更好看,让皮肤更加细腻紧致健康,提升人的整体形象和自信心,是非常正常的需求。此外,



专业的医院都有专业的医生和设施设备,所以医疗美容选择正规的医院很重要。

坚持才是变美的驿站

据金医生二十多年的从业发现,目前我市女性皮肤问题以黄褐斑为主,尤其是产后妇女很容易出现黄褐斑。这让很多女性尤其是在备孕的女性很是担心。

据了解,目前专家的共识是:遗传、过度日晒和性激素水平变化是黄褐斑的主要成因。面对黄褐斑,日常护理通常是清洁、保湿和防晒“三部曲”,对黄褐斑患者来说,洗面奶不需要特别挑剔,适合自己就行。黄褐斑的保湿护理很重要,一些具有特殊成分的护肤品,如含有维生素E、维生素C的护肤霜和面膜都是不错的选择,保湿、淡斑一举两得。

防晒的重要地位仅次于药物治疗,毕竟,日光中的紫外线是活跃色素细胞功能的重要原因之一。口罩、帽子、防晒服、防晒霜统统有用。黄褐斑的治疗需要全方位、多靶点精准治疗,只有坚持才会有惊喜,树立自信心很重要。

黄褐斑治疗也有禁忌,首先,如果黄褐斑近期进展很快,是不建议首选医美治疗的,因为出现不良反应的风险大,还可能导致

色素沉着或减退,脱色不均匀、反黑等,并且容易复发。

其次,果酸焕肤是治疗黄褐斑的有效辅助方法,也是市妇幼保健院皮肤科的特色项目,可以加速皮肤角质形成细胞更替,促进黑色素颗粒排出,减轻色素沉着。但必须选好合适的季节,做完后加强防晒,否则可能出现更明显的色沉。并且,皮肤敏感和深肤色的人在选果酸前也要尤其慎重。

面对黄褐斑,日常护理通常是清洁、保湿和防晒“三部曲”,对黄褐斑患者来说,洗面奶不需要特别挑剔,适合自己就行。黄褐斑的保湿护理很重要,一些具有特殊成分的护肤品,如含有维生素E、维生素C的护肤霜和面膜都是不错的选择,保湿、淡斑一举两得。

防晒的重要地位仅次于药物治疗,毕竟,日光中的紫外线是活跃色素细胞功能的重要原因之一。口罩、帽子、防晒服、防晒霜统统有用。黄褐斑的治疗需要全方位、多靶点精准治疗,只有坚持才会有惊喜,树立自信心很重要。

医疗激光美容“十问”误区解答

激光美容美容院就可以做?

市妇幼保健院的另一个特色项目是光子嫩肤,这是激光美容的一种。“如今也有很多美容院宣传过激光美容,但是从一个专业的皮肤科医生角度出发,是不建议去美容院做激光美容的。”总的来说,光子嫩肤的效果与设备的差异和医生的临床经验有很大关系,设备稳定性和患者的皮肤颜色深浅、既往病史等等都需要医生进行判断。

激光去纹身不留疤痕?
在一些夸大宣传的美容机构

诱导下,有很多人认为激光去除纹身可以让纹身消失并且不留疤痕,但实际上,纹身并不是想去就能去掉的。激光去纹身要判断纹身的凸感和色彩。

美容的皮肤状态越年轻越好?
美容的目的是提高皮肤的光泽度,让人看上去健康而不是一味追求无皱无痕。因此,虽然激光可以让肤色更均匀,让皱纹变细小,但是看上去自然的皮肤才是最合适的。

做了激光美容后皮肤会变薄?
激光的光色作用能使真皮胶原纤维和弹力纤维产生分子结构变化,数量增加,以恢复皮肤弹性,因此,皮肤不但不会变薄,而是厚度会增加,变得更加紧致有弹性。

激光美容后皮肤会变敏感?
激光美容后短时间内会减少表皮的水分等,但所有的损伤都在可控范围内,都会愈合,新愈合的皮肤具有完备的机构和新老更替的功能,所以科学的激光美容不会使皮肤变得敏感。同时也要注意日常护理。

激光有辐射,需要穿防护服?
医疗美容中,用到的激光,其波长均属于外科激光范畴,没有任何辐射的。治疗所用到的激光设备是高能激光,能量较强,所以治疗时要戴特殊波长和光学密度的眼镜,以保护我们的眼睛,而不是为了防辐射。

激光治疗只有一种?
在没有咨询医生的情况下,大多数人都会认为激光美容就是众多美容项目中的一个,但其实它是一类。

激光美容可以一劳永逸?
激光美容,和手术整形不一样,它并不能带来一劳永逸的美容效果。因为皮肤衰老是人的自然生长过程,美容并不能使人停止衰老。

出现色素沉着说明治疗失败?
激光祛斑后出现色素沉着属于正常现象,治疗后尽量避免日晒,口服维C、外用氢醌等,都能缓解色素沉着,一般半年后会自行消退。

激光祛斑能彻底治愈黄褐斑?
激光是目前最常用于黄褐斑治疗的手段,虽然不能保证治愈,但对多数求美者还是有效的。



健康资讯

新手妈妈千万别忽视 产后补钙同样重要

■贝黎黎

孕期补钙的重要性相信很多孕妈妈都已经知晓,但是产后补钙,却常常容易让很多妈妈忽视。一般来说,母乳中含有供宝宝成长所需的钙质,宝宝每天摄入1000~1500毫升的母乳,就会从母乳中吸收400毫克左右的钙,也就是说,如果妈妈钙的摄入量不足,不仅不能满足宝宝的需求,也容易引起自身的健康问题。

因此,所有哺乳妈妈都要重视补钙这个问题,但是补钙也不能盲目,要科学地补。今天,嘉兴市妇幼保健院就教大家几招补钙妙招。

饮食补钙

产后补钙的方法很多,但食补是最关键的,效果也最明显的方法之一。建议在平时的饮食中,要多吃一些奶制品和豆类食品,这两类食品中钙质都非常丰富,可以达到理想的补钙效果,例如牛奶、豆腐、豆浆、奶酪、酸奶等。除此之外,黑芝麻、蛋黄、瘦肉、空心菜、鱼虾、紫菜、木耳等食物,钙质含量也非常理想。

晒太阳补钙

在食补和药补的同时,多晒太阳能促使身体合成更多的维生素D,促进钙质吸收,每天晒太阳的时长在30分钟左右为宜。

四季皆宜 健康“蒸”简单

■俞惠芬

古语有“春天熏蒸,升阳固脱;夏天熏蒸,暑湿可祛;秋天熏蒸,肺润肠濡;冬天熏蒸,丹田温灼。”

嘉兴市第二医院中医专家告诉大家:中药熏蒸疗法又称为中药煮疗法、中药汽浴、药透疗法、热雾疗法等。在一些少数民族地区,被称为“烘雅”。通过透皮吸收给药的方法,由热力和药力中药作用将蒸汽中有效的中药离子透过皮肤表层吸收、转运进入血液循环而发挥药理,能补充和恢复患者元气。调理阴阳、气血、脏腑的功能,从而达到活血化痰、温通经络、排毒祛湿等功效。

中药熏蒸采用不同中药配伍,个体化综合治疗,利用中医中药与现代高科技熏蒸仪的完美结合,借热力和药力的双向作用,实现“皮肤吃药”的物理疗法。中药熏蒸有非常多的好处,主要体现在:
改善失眠;止痛;减轻腰腿肩颈疼痛;养生保健,帮助减肥;美容除斑;排毒祛湿;强化机能;增强免疫力和神经调节力;消除疲劳;调理脾胃;促进产妇产后恢复。



医疗动态

平衡火罐 改善您的亚健康

■朱红艳

说到拔罐疗法,大家已经耳熟能详了,可能很多朋友也都有过拔罐的经历。拔罐的形式和手法是多种多样的,可以是气罐、竹罐、玻璃罐等等。今天,给大家介绍一种更具系统化的拔罐疗法——平衡火罐。

市民王阿姨就是嘉兴市中医医院平衡火罐治疗的老粉丝。她说自己是痰湿体质,身上湿气特别重,头重脚轻,做事提不起劲,往年在医院做过平衡火罐治疗后神清气爽。经过一段时间的治疗调理,王阿姨吃得香,觉也睡得安稳了,身上湿湿黏黏的感觉也没有了,像换了个人似的,精气神十足。

什么是平衡火罐疗法?平衡火罐是拔罐疗法的一种,以阴阳学说为基础,以神经传导学说为途径,以自身平衡为核心,是运用不同拔罐手法作用于人体的一种非药物治疗的自然平衡疗法。平衡火罐能快速有效激发人体经气,疏通经络,使经气

水果的作用也很强大。水果中含锌、钾、镁和维生素C等元素,这些元素可以促进钙质更好地吸收。但需要提醒的是,水果虽好,但性凉的水果,比如青枣、柚子、香蕉、雪梨、柿子、西瓜等,要少吃一点,吃多了容易导致胃肠淤血,影响消化功能。

药物补钙

如果产后出现腰酸背痛、牙齿松动、腿脚抽筋等症状,很可能是因为缺钙导致的,这个时候就不能单纯食补了,一定要及时进行药物补充。市场上补钙的药物五花八门,建议先咨询医生,再根据实际情况来选择适合自己的钙剂进行补充。

晒太阳补钙

在食补和药补的同时,多晒太阳能促使身体合成更多的维生素D,促进钙质吸收,每天晒太阳的时长在30分钟左右为宜。补钙是产后“必修课”之一,确保妈妈自身不缺钙,对自身产后身体恢复以及对宝宝的健康成长都是好事情。

重症医学团队,让活下来变成活得好

■姚春燕

“当我第一次有意识自己是躺在ICU的床上时,我真的是绝望的。我以为我的伤太重了没得救了。后来意识到每天都有人来看护我,照顾我,给我做康复……直到我能自己坐起来,接着站起来,再接着走起来,到最后走出医院,回到正常生活,我自己都不敢相信这一切。”从ICU走着出去的患者孙先生说道。

11月23日,在工地干活的孙先生(化名)被工地上的一大货车碾压右肩及右侧胸部,被120救护车送到新安国际医院急诊科,医院创伤中心团队立即展开多学科联动。

入院时的孙先生意识不清,全身多发伤流血半小时,失血性休克。检查显示:右侧额叶脑挫裂伤;两侧多发肋骨骨折、连枷胸、两肺挫伤;右侧气胸、纵膈血肿,后纵膈及椎管内积气,右侧肩胛骨喙突骨折,右侧胸壁积气;脊柱损伤,C6、C7及T1横突骨折;侧尺骨冠突边缘骨折待排;右前臂撕脱伤,全身多发挫伤。过重的伤情使患者的生命体征极不稳定,团队多方考量将患者送入ICU治疗,加强气道护理,雾化吸入、振动排痰,定时翻身预防压疮,适时开展营养支持治疗。

5天后,患者的生命体征总算稳定住了,在ICU团队的评估下以“保命优先”的原则,创伤团队为孙

先生逐步安排重要手术治疗。

11月28日行气管切开术;12月2日行右侧胸廓成形术;12月6日,腹部CT显示患者腹腔大量积液,故行腹腔镜探查术+回肠部分切除术+回肠远近段腹壁造口术+阑尾切除术+腹腔引流术,骨折复位内固定手术,术后抗感染、机械通气等治疗;12月9日,进行CRRT治疗,恢复患者受损的肝肾功能。

至此,孙先生的命可以说保住了。待生命体征进一步平稳,ICU团队随即为其开展早期康复介入治疗,启动重症康复组,排除禁忌症,并根据情况为其制定了循序渐进、个性化的康复治疗:第一步心肺重症康复,第二步运动功能

康复。利用下肢智能康复训练器、体外膈肌起搏、电动起床等多种设备,锻炼其运动以及呼吸功能。逐步让孙先生从乏力好转→肌力增加→自主翻身→扶坐→独坐→电动起床辅助站立→床边辅助站立,并在此过程中逐步脱离呼吸机,最后达到生活自理,从ICU走了出去。

从11月23日被转入ICU,到12月9日生命体征稳定后开启术后康复,ICU团队作为治疗的主体和链接各科手术的桥梁,起到了重要的作用。而在患者生命体征稳定后马上开启的康复评估,最终让患者在保命后还保住了功能,回到正常的生活里去。

“红”胖子、“白”胖子,你是哪种类型的胖?

■郭如雅

最新的营养调查显示,我国成年男性超重率33.7%,肥胖率达13.7%,而成年女性超重率29.2%,肥胖率达10.7%。

肥胖的危害大家心里多少有点数,具体有哪些危害,让嘉兴市第一医院的专家给大家说说。常见的有代谢紊乱,包括糖耐量异常、糖尿病、高血压、脂代谢紊乱、高尿酸血症、微量蛋白尿等,这些最终可演变成心脑血管疾病,从而出现脑梗脑梗等致死致残性疾病;肥胖妇女可引发多囊卵巢综合征,导致不孕不育;此外肥胖人群也是肿瘤的高危群体,如消化系统肿

瘤,女性乳腺癌、子宫内腺癌等;肥胖还是睡梦中的杀手,易患睡眠呼吸暂停综合征,导致低通气,心肺负担的加重,严重缺氧。肥胖也分很多种,你是哪一种?

1.“白”胖子,这是一种代谢正常型肥胖,见于女性,可能与雌激素水平有关,多见欧美人种,皮肤白,光滑,脂肪分布均匀,皮下脂肪为主。各项代谢指标正常,腰臀比<1,重可引起骨关节炎。这种胖子减重效果好。

2.“黄”胖子,这是一种低代谢性肥胖,多见于老年人和激素分泌不足者,皮肤萎黄无光泽,弹性差,脂肪分布异常,内脏脂肪增多明

显,赘肉较多,精神萎靡,少言少动。代谢水平低下,胰岛素水平不高,可合并脂肪肝。常见垂体功能低下、性腺功能低下、甲状腺功能减退等患者。治疗以提高代谢为主。

3.“红”胖子,这是一种高代谢性肥胖,多见于青壮年,皮肤红润,可见毛细血管扩张、紫纹,脂肪分布异常,腹部脂肪以内脏脂肪为主,腰臀比大于正常,交感神经兴奋,精力旺盛,兴奋,可合并心动过速、高血压等。常见皮质醇增多症患者,治疗以降低神经兴奋性,防止心血管病为主。

4.“黑”胖子,这是一种炎症性肥胖,亚洲人种好发,常见于青少

年,颈部腋窝可见皮肤黑棘皮样改变,皮厚肉多,脂肪多肌肉也多。常见于高胰岛素血症黑棘皮的病患者,检查可发现严重胰岛素抵抗,治疗以运动、改善胰岛素抵抗为主。

5.最后,还有一种隐匿的肥胖,体重正常的代谢性胖子,体重指数在正常范围内,但腰围大,体脂比高,内脏脂肪明显,易合并糖脂代谢紊乱,亚洲人群比较多见。

总之,我们要重视超重及肥胖带来的危害,贯彻预防为主的理念,针对不同的肥胖,在正确饮食和运动的基础上,制定合理的减肥策略,改善预后,减少远期并发症的发生。