

读懂冬季护肤要点,省钱避雷区



■余震

气温降低,空气干燥,皮肤屏障功能容易受损,皮肤缺水会出现脱屑甚至过敏刺痛。所以,在这个季节,大家可以慢慢更换一套适合秋冬季的护肤品了。

【第1步】冬天空气干燥,选择一个适合自己、且不是太厚重的面霜类产品

■非常重要。

请注意,这里的关键词是“不太厚重”,因为太厚重的面霜会增加皮肤负担,容易堵塞毛孔,形成粉刺。

对于常常被青春痘侵袭的小伙伴们来说,常伴油性皮肤或混合性皮肤,冬天为防止出现油干刺痛现象(外油内干的状态),可以加一个霜类以达到锁水

保湿和水油平衡的作用。在冬季之外的其他季节,可以不用面霜类。

【第2步】冬季多数敷面膜。

秋冬季皮肤干燥,还可以通过敷敷面膜来达到保湿的效果。

【第3步】护肤品不可少:保湿+修复皮肤屏障。

对于护肤品的选择,可以选择透明

质酸、神经酰胺、角鲨烷等保湿功能比较强又可以修复皮肤屏障的护肤品。

当然,选择护肤品要考虑到皮肤类型:

干性:这类皮肤缺乏油脂,易干燥,产生紧绷感,出现皱纹和色素,需要保湿滋润,防止皮肤老化和色素形成。要注意的是,这类人群清水洗脸即可,减少用含有碱性的物质洗脸。

不要过度清洁(去死皮),以免损伤皮肤屏障,保湿非常重要,一般使用油包水型的膏霜类护肤品,最好含有良好保湿效果的保湿剂,如神经酰胺、透明质酸、胶原蛋白、天然油脂(橄榄油)等,可深度滋润皮肤。平时可以常备保湿喷雾。

中性:这是最理想的皮肤,可以选择的护肤品范围比较大,以保湿为基础,适当去油或美白。随着不同的季节,这类皮肤可使用不同的护肤品。春夏可以使用水包油型的乳、露类较清爽的护肤品,秋冬可以用油包水型的保湿霜类润肤品。

油性:油性皮肤皮脂分泌多,毛孔粗大,易出现痤疮,所以保持皮肤清洁、抑制皮脂过多尤为重要。

要注意的是,油性皮肤虽然油分多,但多数缺水,因此去油的同时要更加注意保湿。油皮可以使用中性或者缓和的弱碱性且具有保湿作用的洁面剂,洗脸次数不宜过多,过度清洁会刺激皮脂腺分泌更加旺盛,造成恶性循环。保湿选择具有控油保湿功能的水包油型乳液、凝胶等,不宜过多使用化妆品,以免加重油腻和毛孔堵塞,要明白有时候“少即是多”。

混合型:参考干性和油性。

【第4步】冬季也要防晒。

皮肤护理最重要的是清洁、保湿、防晒三个环节。冬天紫外线没有那么强,但是防晒工作一样不能缺少。

(作者为上海交通大学医学院附属新华医院皮肤科医生)



痤疮的作用。

所谓正确护肤,则提倡以使用控油、角质溶解或剥脱、抗炎、抗菌及皮肤屏障修复的护肤品为主。

提问4:植物成分的护肤品有用吗?

很多品牌的护肤品都是植物成分,还是要根据皮肤性质和功效来判断。比如积雪草、金盏花、玫瑰、马齿苋、葡萄籽、乳木果、芦荟,它们具有抗炎、淡斑、保湿、提亮肤色等功效,也是很多大品牌,包括医学护肤品都在用的含植物类配方。

当然,有些天然植物精油要慎用,首先需要乳化后使用,不能直接上脸。天然植物油,如葡萄籽油、霍霍巴籽油、芝麻籽油、向日葵籽油等,目前也是护肤油中较常用的种类。但对本身肌肤有脂溢性皮炎者而言,还是建议告别油脂类产品,封闭性太强容易诱发皮疹。

提问3:如何和痘痕肌说再见?

要实现这点,求助医生自然是最安全有效的治疗痘痕肌的方法。同时要说明的是,皮肤状态与饮食、睡眠、心情、正确护肤(防晒保湿),以及减肥都有关。

饮食上,记住三样东西少吃——少吃甜食;少喝牛奶,尤其脱脂牛奶;少吃油腻食品。平日要保持足够睡眠,避免熬夜;保持心情舒畅、学会减压。至于减肥,我们提倡的是科学健身,而减肥可以缓解胰岛素抵抗,起到改善

提问2:刷酸,是人人都可以么?

直白地先送你们一个结论:不是所有人都适合刷酸哦!

现在我们临床上使用较多的酸是果酸、水杨酸和混合酸(20%果酸+10%水杨酸)。对于敏感性皮肤或玫瑰痤疮,果酸类的刺激可能会大一点。超分子水杨酸有一定的双向调节和抗炎的作用,安全性会稍高一点。要提醒的是,刷酸必须遵医嘱,不能盲目在家自行刷酸,一定要来医院给医生评估皮

提问1:各种家用美容仪是否有用?

市面上有很多种提拉紧致类的产品,也是众多爱美人士最想下手的。在皮肤科专家看来,一来价格不便宜,二来不一定能坚持,三怕使用不当变成敏感肌。比如,电光射频类产品使用能量和频率过高会损伤皮肤屏障功能,导致经皮水分丢失增加。如果没有及时做好修复补水,反而适得其反。其次,万一操作手法不当,大力摩擦,反而加深皱纹生成或不必要的光电损伤。

当然,如果觉得自己技术够专业、能坚持、且价格能接受,并做好科学护肤、保湿防晒工作的话,也是有一定作用的,毕竟日积月累、持之以恒,也能水滴石穿。

提问2:刷酸,是人人都可以么?

直白地先送你们一个结论:不是所有人都适合刷酸哦!

现在我们临床上使用较多的酸是果酸、水杨酸和混合酸(20%果酸+10%水杨酸)。对于敏感性皮肤或玫瑰痤疮,果酸类的刺激可能会大一点。超分子水杨酸有一定的双向调节和抗炎的作用,安全性会稍高一点。要提醒的是,刷酸必须遵医嘱,不能盲目在家自行刷酸,一定要来医院给医生评估皮

秋冬预防心肌缺血,别放过这些信号

■沈琳 王雲

秋冬是心血管疾病好发期,生活中部分人出现过心肌缺血现象,“三高人群”尤其要预防心肌缺血。

简言之,心肌缺血是指冠状动脉的供血不能满足心肌代谢需要,是因心肌的氧供应和氧需求之间的不平衡引起的。打个比方,原本一天三桶水就可以满足一天生活所需,如果这天只有两桶,那就是供应减少了;如果还是给了三桶,但因为换季要洗被单,水不够用了,这就是需求增加了。

牙痛胃痛颈部不适,可能是心脏问题

心肌缺血临床表现个体化差异明显,部分患者可无明显症状,有症状的心肌缺血患者主要表现为心前区的不适、胸闷或胸痛。而不同程度的心肌缺血,心前区的症状也会有所不同。其他常见症状包括心律失常、呼吸困难、胸痛并向其他部位放射等。严重心肌缺血可伴心律失常和心功能不全,表现出心脏和全身的各种伴随症状。

心肌缺血最典型的症状就是运动过程中的心前区不适、疼痛,往往在运动停止后可自行缓解。心前区不适可具体表现为患者感到憋闷、紧缩感,疼痛性质为压榨样疼痛,因此叫心绞痛,有时可伴有濒死的恐惧感。有些特殊类型,疼痛还可能波及上至下颌、下至上腹部,左侧可包括左肩、左上肢小拇指一侧的广大的范围。所以有部分的牙痛、胃痛、颈部不适也不能忽视心脏的问题。这都是些不容放过的“小信号”。

诊断严谨,有些心肌缺血是可逆的

要特别注意的是,心电图上虽然提示心肌缺血,但是否是冠心病造成的还不能确定,心电图只能作为诊断冠心病

的一个参考。在某种情况下有些人出现类似“心肌缺血”的心电图改变,但不是真正意义的心肌缺血,因此,如果患者没有胸痛、胸闷的症状,也没有吸烟、饮酒、高血压病、糖尿病、高血脂症或者家族史等,往往冠心病的可能性就比较小,这种心电图上的“心肌缺血”往往意义不大。如果患者出现症状,或者有冠心病的危险因素,说明患有冠心病的风险较高。

因此,心电图提示心肌缺血,往往冠心病的可能性大,但并不意味着一定就是冠心病。只有存在心电图上的“心肌缺血”改变,且有进一步检查的心肌缺血理化证据,才能诊断为冠心病。

临床上心绞痛的症状和心肌缺血往往不一定同时并存,有部分长期从事体力劳动、老年人、糖尿病患者等,可以出现心绞痛症状;而另一部分患者有活动相关的心绞痛症状,但在静息状态下,心电图是正常的。也正因为如此,诊断冠心病不能单靠心电图,还需要进行冠状动脉造影等检查才可确诊。

轻度的心肌缺血是可逆的,但要看病因是什么。如果是一些可逆的病因,例如精神紧张或劳累后诱发的心肌供血不足而出现临床症状,有时经休息或缓解压力后可好转;或是贫血导致的心肌缺血,如果短期内贫血得到改善,那么心肌缺血也会改善。但如果是冠状动脉粥样硬化引起的,或者合并高血压、糖尿病等,一旦诊断有心肌缺血,往往会越来越严重,要通过饮食还有药物来控制,无法自行好转,且需要经过长期的用药来治疗,避免诱发心肌梗塞或心脏突发事件。

“三高”易导致心肌缺血

众所周知,“三高人群”(高血压、高血糖、高血脂)极易发展为冠心病或心肌缺血性疾病。最主要的原因就是“三高”会引起动脉粥样硬化,其中也包括心脏的冠状动脉。粥样硬化后的血管管腔会狭窄甚至闭塞,血管壁上的斑块可能突然破裂、形成血栓,堵塞冠状动脉。

病变血管供血的心肌就会缺血,甚至损伤坏死,发生心肌梗死。高血压会损伤血管壁,可以引起心肌肥厚,肥厚的心肌需要供血增多,引起心肌缺血,还易引起心律失常,比如房颤合并快速心室率时心脏也会缺血;高血糖时的高

渗(浓度)改变会损伤血管内皮,糖尿病还会引起继发的血脂代谢紊乱;高血脂除了胆固醇等能在血管壁上沉积外,也会引起血管内膜的炎症、损伤等。这些都会损伤血管,使动脉血管发生粥样硬化改变。

所以,“三高”发展到后面,多半会导致心肌缺血。

“三高人群”预防心肌缺血必须从源头抓起,控制血压、血糖、血脂,防治动脉粥样硬化。可以从饮食、运动等方面入手进行生活方式的调整。

●【饮食方面】如在平衡膳食的基础上,控制总能量摄入,尽量保持理想体重或使体重逐渐向理想体重靠拢。减少食用肥肉、荤油、奶油、动物内脏等饱和脂肪酸和胆固醇的摄入。控制钠的摄入量,每天不超过2.5克,相当于食盐不超过6克,同时注意控制酱油、味精、榨菜、腐乳等高钠食物的摄入。

有关文献报道记载,长期饮酒会使血管失去正常的弹性,对心脏损害很大。吸烟不仅容易使血管痉挛、血流变慢、血压升高,心率加快,还会引起心律失常,甚至会导致动脉硬化和冠心病的发生,血压升高时还容易发生中风,所以戒烟限酒必不可少。

●【运动方面】规律的有氧运动可使总胆固醇(TC)降低,对稳定斑块、延长甚至阻止粥样斑块形成意义较大。因此,进行适量的有氧运动有助于预防和改善心肌缺血。但建议尽量以缓慢运动为主,例如快走、慢跑、游泳、太极。一旦出现了明显的胸闷、气短、心悸、劳累、过度疲乏,甚至引发胸痛时,必须停止运动并至医院就诊。

在控制“三高”的同时,要特别注意抗动脉硬化、抗血小板治疗。抗动脉硬化,尤其是要降低血液中低密度脂蛋白。除了改善生活方式、控制饮食之外,如有必要,就需要服用降脂药物来降低血清低密度脂蛋白水平。建议到医院由医师评估是否要药物协同治疗。

(作者沈琳为上海中医药大学附属龙华医院心内科主任医师,王雲为研究生)

求医问药

你有医学健康疑问,我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

问 眼前常有黑点飞过怎么办?

答

张殷建
上海中医药大学附属龙华医院眼科主任医师

如果总感觉眼前有黑点飞过,可能是得了“飞蚊症”。我们的眼睛看东西就像照相机拍照一样,光线可以透过眼睛的透明介质,依次通过角膜、房水、晶状体、玻璃体,最后达到视网膜成像,当其中的玻璃体发生混浊时,就会形成“飞蚊症”。

飞蚊症有两种,一种是“好的”,一种是“坏的”。

“好的”飞蚊症,也叫生理性飞蚊症,是一种自然老化现象,随着年纪增大,玻璃体会“液化”,产生混浊物,常发生于40岁以上的中老年人,高度近视者、年轻人由于长期使用手机、电脑,也会得飞蚊症。这种“好的”飞蚊症,症状较轻,如不影响视力和日常生活,通常无需治疗。

但是,“飞蚊现象”突然发生,需及时去就诊。如果伴有视野遮挡、视力下降,甚至出现闪光感、眼红眼痛,那就是“坏的”飞蚊症了。糖尿病视网膜病变就是导致“坏的”飞蚊症发生的一个重要原因。糖尿病是全身系统性疾病,糖尿病视网膜病变是糖尿病的严重并发症之一。糖尿病发展到一定的时期会损伤眼底视网膜血管,导致眼底视网膜微血管瘤、出血、渗出、血管闭塞,后期出现新生血管、大量出血,甚至牵拉性视网膜脱离,最终导致失明。其发病率随病程延长而增加,在糖尿病发病5年后视网膜病变占25%,10年后占60%,15年后占75%-80%。据统计,糖尿病视网膜病变发病率占中国糖尿病患者总人数的三分之一。眼底出血是糖尿病视网膜病变的常见症状,当眼底出血到达玻璃体里,就会出现飞蚊症。

治疗糖尿病视网膜病变,除了视网膜激光凝固治疗,还有眼内注射、玻璃体切割手术、口服改善微血管循环障碍药物等方法,辨证与辨病相结合的中西医结合方法,也在其列。糖尿病在祖国医学中属于“消渴”范畴,中医治疗糖尿病视网膜

问 为什么肿瘤常转移到大脑?

答

陈鑫
复旦大学附属肿瘤医院神经外科副主任医师



脑转移瘤约占颅内肿瘤的10%,而恶性肿瘤中约有20%-40%将发生脑转移。在最常见的前五位原发恶性肿瘤中,肺癌发生的颅内转移约占50%,以肺小细胞癌和腺癌为多。生存期超过两年的小细胞肺癌患者,其脑转移率更是高达80%。

所以,“三高”发展到后面,多半会导致心肌缺血。

“三高人群”预防心肌缺血必须从源头抓起,控制血压、血糖、血脂,防治动脉粥样硬化。可以从饮食、运动等方面入手进行生活方式的调整。

●【饮食方面】如在平衡膳食的基础上,控制总能量摄入,尽量保持理想体重或使体重逐渐向理想体重靠拢。减少食用肥肉、荤油、奶油、动物内脏等饱和脂肪酸和胆固醇的摄入。控制钠的摄入量,每天不超过2.5克,相当于食盐不超过6克,同时注意控制酱油、味精、榨菜、腐乳等高钠食物的摄入。

有关文献报道记载,长期饮酒会使血管失去正常的弹性,对心脏损害很大。吸烟不仅容易使血管痉挛、血流变慢、血压升高,心率加快,还会引起心律失常,甚至会导致动脉硬化和冠心病的发生,血压升高时还容易发生中风,所以戒烟限酒必不可少。

●【运动方面】规律的有氧运动可使总胆固醇(TC)降低,对稳定斑块、延长甚至阻止粥样斑块形成意义较大。因此,进行适量的有氧运动有助于预防和改善心肌缺血。但建议尽量以缓慢运动为主,例如快走、慢跑、游泳、太极。一旦出现了明显的胸闷、气短、心悸、劳累、过度疲乏,甚至引发胸痛时,必须停止运动并至医院就诊。

在控制“三高”的同时,要特别注意抗动脉硬化、抗血小板治疗。抗动脉硬化,尤其是要降低血液中低密度脂蛋白。除了改善生活方式、控制饮食之外,如有必要,就需要服用降脂药物来降低血清低密度脂蛋白水平。建议到医院由医师评估是否要药物协同治疗。

(作者沈琳为上海中医药大学附属龙华医院心内科主任医师,王雲为研究生)

日常防护要点

- 1.控制血糖。这是治疗糖尿病视网膜病变的关键。
- 2.控制血压。高血压也是早期视网膜病变的重要危险因素。
- 3.控制血脂。视网膜渗出的快速发生往往合并总胆固醇、低密度脂蛋白和甘油三酯的增高,所以要预防视网膜病变的发生,也要积极地控制好血脂异常。
- 4.低脂低盐高蛋白饮食。多食植物油,可以减少“硬性渗出”,有利于控制糖尿病视网膜病变发展。对肥胖型糖尿病患者,还要控制总热量,降低体重。
- 5.避免熬夜、便秘、剧烈运动。少食辛辣刺激性食物、含咖啡因饮料、烟、酒,否则容易引起眼底出血,加重视网膜病变。
- 6.定期进行眼底检查。本病早期临床症状不明显,易漏诊。对病程较长的糖尿病患者,不论有无视力减退,都应借助眼底镜、裂隙灯、三面镜等仪器检查眼底,这是早期发现本病的最好方法。

病变的特色在于辨证论治,这其中包含了中医的恒动观念及治未病理念,临床强调宏观整体辨证与眼局部微观辨证相结合。采用现代眼科检测仪器局部望诊结合舌脉及全身症状进行诊断辨证,在治疗方面强调根据患者的不同阶段的不同症状表现灵活加减用药,同时对患者进行风险评估与长期随访,帮助患者控制危险因素,防止病情恶化。

问 为什么肿瘤常转移到大脑?

答

陈鑫
复旦大学附属肿瘤医院神经外科副主任医师

脑转移瘤约占颅内肿瘤的10%,而恶性肿瘤中约有20%-40%将发生脑转移。在最常见的前五位原发恶性肿瘤中,肺癌发生的颅内转移约占50%,以肺小细胞癌和腺癌为多。生存期超过两年的小细胞肺癌患者,其脑转移率更是高达80%。

所以,“三高”发展到后面,多半会导致心肌缺血。

“三高人群”预防心肌缺血必须从源头抓起,控制血压、血糖、血脂,防治动脉粥样硬化。可以从饮食、运动等方面入手进行生活方式的调整。

●【饮食方面】如在平衡膳食的基础上,控制总能量摄入,尽量保持理想体重或使体重逐渐向理想体重靠拢。减少食用肥肉、荤油、奶油、动物内脏等饱和脂肪酸和胆固醇的摄入。控制钠的摄入量,每天不超过2.5克,相当于食盐不超过6克,同时注意控制酱油、味精、榨菜、腐乳等高钠食物的摄入。

有关文献报道记载,长期饮酒会使血管失去正常的弹性,对心脏损害很大。吸烟不仅容易使血管痉挛、血流变慢、血压升高,心率加快,还会引起心律失常,甚至会导致动脉硬化和冠心病的发生,血压升高时还容易发生中风,所以戒烟限酒必不可少。

●【运动方面】规律的有氧运动可使总胆固醇(TC)降低,对稳定斑块、延长甚至阻止粥样斑块形成意义较大。因此,进行适量的有氧运动有助于预防和改善心肌缺血。但建议尽量以缓慢运动为主,例如快走、慢跑、游泳、太极。一旦出现了明显的胸闷、气短、心悸、劳累、过度疲乏,甚至引发胸痛时,必须停止运动并至医院就诊。

在控制“三高”的同时,要特别注意抗动脉硬化、抗血小板治疗。抗动脉硬化,尤其是要降低血液中低密度脂蛋白。除了改善生活方式、控制饮食之外,如有必要,就需要服用降脂药物来降低血清低密度脂蛋白水平。建议到医院由医师评估是否要药物协同治疗。

(作者沈琳为上海中医药大学附属龙华医院心内科主任医师,王雲为研究生)

(作者沈琳为上海中医药大学附属龙华医院心内科主任医师,王雲为研究生)

起烟酰胺,它的另一个名字——维生素B₃,就接地气多了,它是人体必须的13种维生素之一。烟酰胺是维生素B₃的衍生物,属于B族维生素的一种。

食物中添加了烟酰胺,真会有美白效果?难说!烟酰胺是一种人体必需的维生素,它在抑制黑色素沉淀、抗炎等方面有一定作用,但作为美白产品,也只能起到辅助作用。如今被加入食品中,美白效果其实微乎其微。并且,烟酰胺并不适合所有人,有部分人群在使用烟酰胺后会出现皮肤泛红、干燥、刺痛等现象。建议消费者挑选食品时,以保证安全、健康为前提。

本版图片:视觉中国