



靠谱的 健康小知识

NH都记者 陈燕燕

天气渐热,康康每天戴口罩,捂出了一脸的痘痘。最近,他换上了轻薄的防晒口罩,自认为防疫又防晒,没想到,在户外工作两天,他的脸严重晒伤。

福州市第一医院皮肤科主任李睿说,进入盛夏,在疫情防控常态化情况下,建议市民坚持佩戴医用口罩,但口罩不能完全阻挡紫外线,最好戴口罩的同时,要科学防晒。

神操作 戴防晒口罩 他被严重晒伤

康康:这两天在户外跑,脸又红又痒,还有点脱皮。

李睿:你晒伤了,是不是没做好防晒?

康康:戴口罩不就是防晒吗?我买了冰皮防晒口罩,包得严严实实,比敷面膜还冰凉,既防晒又防疫。

李睿:口罩不能完全阻挡紫外线,它的厚薄、面料疏密、颜色深浅都会影响防晒效果,且遮挡面积有限。防晒口罩比较透气,大多没有防疫功能,而且,它不是一次性用品,长期使用、清洗后,防晒效果也会打折扣。我建议,你出门最好戴一次性医用外科口罩。

康康:可我听说白色的医用口罩会反射光线,戴久了,眼周会出现黑痣或雀斑。

李睿:通常,口罩颜色越深,抗紫外线性能越好,但不代表戴白色口罩会出现皮肤黑斑。眼周皮肤最娇嫩,口罩无法遮盖,若没做好防晒,就容易长斑。要想不晒黑,最好在戴口罩的同时,用遮阳帽+防晒霜+墨镜。



李睿 福州市第一医院皮肤科主任

戴冰皮防晒口罩 他严重晒伤

康达人 (虚拟人物) 养生狂热爱好者



医点通 夏天戴口罩 需防“口罩脸”

夏天闷热,不少人戴口罩,捂出了一脸的痘痘、红疹,这就是“口罩脸”。

李主任说,夏季,脸部长期处在口罩遮挡的潮湿闷热环境中,容易过敏、长痘,尤其是习惯化妆的女性,皮肤问题更多。

她建议,戴口罩时,不要用膏状、粉霜状的护肤品和彩妆。在室内长时间戴口罩,每隔1~2小时,可到通风、人少的地方摘掉口罩,让皮肤“透透气”。大多数口罩材料中的熔喷布结构特殊,接触太多的水分或汗液保护效率会下降,如果出汗浸湿口罩,要尽快更换。更换口罩的间隙,可用吸油面纸吸附多余的油脂。

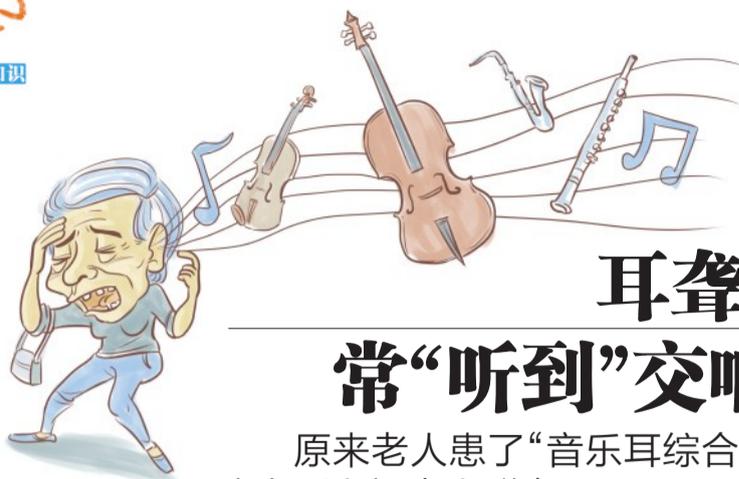
摘掉口罩后,可用温水、温和无泡沫的氨基酸洗面奶洗脸,再涂上保湿的水乳,不要用滋润度过高的面霜、软膏,尽量不化妆。也别急着敷面膜,因为戴口罩久了,皮肤处于过度水合状态,敷面膜也是水合的过程,只会雪上加霜。若口罩周边皮肤刚被晒红,出现轻度红斑、瘙痒或刺痛,可用毛巾冰敷,或用喷雾冷却。把化妆棉浸泡在化妆水中,放入冰箱保鲜层10分钟,再贴在脸上,能快速缓解灼热感。若出现明显的红斑、丘疹伴随痒痛,且面积较大,要及时就诊。

小知识

成天戴口罩 也别忘了防晒

“紫外线无孔不入!”李主任说,阴天时,紫外线一样会伤害皮肤,因此,只要紫外线指数>3,就要防晒。遮阳伞、玻璃不能完全遮阳,在室内、车内也要涂防UVA的产品,如果你的座位是临窗的,就算没太阳也要防晒。否则,长期日晒容易诱发或加重敏感性皮肤、痤疮、雀斑、黄褐斑,甚至皮肤癌。她指出,每天10时后、14时前是紫外线最强的时候,如果出门,建议备齐遮阳伞、帽子、墨镜、头巾等。遮阳帽的帽檐要超过7.5厘米,太阳镜、遮阳伞尽量选深色的。

购买防晒衣、防晒帽、冰袖,尽量挑选正规品牌的,商标上标注的UPF值>40、UVA透过率<5%。同时,要关注衣物的透光性和细密度。通常,防紫外线性能,深色比浅色好,面料厚比薄好,面料结构紧密比疏松好,聚酯纤维等合成纤维比棉等天然纤维好,建议穿着真丝、针织等衣服,颜色越深越好,越宽松越好。



建隆/漫画

耳聋老人

常“听到”交响乐?

原来老人患了“音乐耳综合征”,多发生在听力损害人群中

NH都记者 林宝珍

明明周围没有播放音乐,耳朵里却有音乐声,有时还能听到交响乐,或者曾经很熟悉的调子!这听起来很不可思议,可真真切切就发生在福州85岁的陈阿婆身上!原来老人患了“音乐耳综合征”,这种疾病在有听力损害的人群中并不少见,但很多人担心被视为“疯子”而不告知他人,自己却为此苦恼不已。那么,音乐耳综合征到底是怎么回事呢?

耳聋老人莫名听到音乐声

福州85岁的陈阿婆耳聋好几年了,可最近老是和家人说,耳朵里从早到晚都有音乐声,“经常是各种交响乐,音调时高时低,节奏时快时慢”,事实上周围根本没人播放音乐。老人还说,晚上没睡好的话,次日听到的音乐声会越来越响;睡得好时,听到的音乐声可变小。老人为此苦恼不已,心情烦躁,茶饭不思。家人也感到很不安,赶紧带她到福建省级机关医院就诊。

医生给陈阿婆安排了神经影像学、神经电生理、前庭功能评估等检查,神经

内科季晓林、严金柱主任,耳鼻喉科蔡艳绯副主任,精神心理科莫夸耀副主任等,多次为陈阿婆会诊。最后,大家考虑陈阿婆除了存在双耳老年性聋、感音神经性聋、焦虑抑郁状态外,还存在一种非精神性幻听疾病——音乐耳综合征。

音乐幻听可能有两个原因

什么是音乐耳综合征?耳内传来的音乐声是怎么回事?

“这可能是听觉系统和大脑因听力下降而产生的一种声音感知。”省级机关医院神经内科严金柱主任介绍说,“音乐耳综合征”易患人群通常是年老、有听力损失、长期缺少听觉刺激、耳鸣,且焦虑或抑郁的人;此外,成人

听力障碍患者人工耳蜗植入后也可患有此病。

“通常,他们听到的音乐是简单旋律的片段,且多是患者经常听的或是年轻时听的音乐,可能是流行音乐、管弦乐等。”严主任说,引起音乐综合征的原因目前尚不清楚。可能有两个原因:一是听力损伤会使大脑听觉皮层过敏,对声音感觉缺失,时间

久时大脑会根据既往的听觉记忆产生声音,从而出现音乐幻听;二是音乐耳综合征是一种混合性耳鸣,可能是大脑被额外激活后,从仅能听到的嗡嗡或铃声中听到音乐声。

据统计,在听力损害的人群中,大约有10%~30%患者有音乐耳综合征,且患者往往担心自己被视为“疯子”而不告知他人。

建议配助听器改善听力

严主任表示,音乐耳综合征目前尚无治疗的标准共识,治疗方法通常包含:给予患者充分的心理安慰,告知其并非精神病,减轻患者及家属心理压力;对于合并焦虑、抑郁的患者,应予

抗焦虑、抑郁药物治疗;建议患者尽早选配合适的助听器来改善听力,并鼓励平日可以丰富周围声音环境,这样,声音内容就不会被幻听过占用。

陈老太通过口服抗焦

虑抑郁、改善睡眠质量等药物治疗3周后,焦虑、抑郁情绪及睡眠质量有所改善,耳朵里的音乐声也明显变小,食欲改善,病情好转后出院。出院时,她也听从医生的建议,配了一个助听器。

附一医院奥体院区封顶 年底投用

是专科特色鲜明的高水平院区;一期将以皮肤科、生殖医学、男科等为主

海都讯(记者 林宝珍 胡婷婷 毛朝青) 6月11日,福建医科大学附属第一医院奥体院区(一期)建设项目正式封顶,计划2021年12月底建成并投入使用。该项目不仅是福建省医疗卫生系统“十三五”规划重点建设项目,2021年度省重点项目,也是政府为民办实事、办好事的民生工程。

附一医院奥体院区位于福州市仓山区建新大道南侧、福湾路西侧规划医疗用地内,用地面积56.77

亩。项目总建筑面积15万平方米,工程概算总投资约13.7亿元。一期新建一栋医疗综合楼,配建166个停车位。以皮肤科、皮肤外科、小儿皮肤科、中西医结合皮肤科、性病科、生殖医学、男科为主要进驻学科,二期规划建设制剂大楼及眼、耳鼻喉、口腔科分院。

据介绍,附一医院三个院区有着各自不同的定位,茶亭院区是多年沉淀下来极具口碑的综合性医院;奥

体院区定位为“大专科 小综合”的专科特色鲜明的高水平院区;今年5月份正式开诊的附一医院滨海院区,则是由附一医院与复旦大学附属华山医院合作共建的国家区域医疗中心,重点建设神经医学、骨科与手外科学、感染医学三大学科群,让福建百姓在家门口得到“国家级”医疗资源和服务。一院多区的集群式的构造,将大大扩充优质医疗资源,推动我省医疗事业的发展,最终惠及百姓。