



皮肤“多事之秋” 收好“护肤锦囊”

专家提醒,秋天皮肤保养注意5原则,银屑病、鱼鳞病等患者
还要注意提高免疫力,避免疾病复发

季节转换之际,皮肤也进入“多事之秋”。一方面,虽然天气已略有凉意,但紫外线还比较强烈,在外游玩,如果不注意防晒,仍会在不知不觉中就造成日晒伤。另一方面,随着秋天的到来,空气中的水分含量下降,皮肤易出现干燥、过敏等情况。因此,秋季要特别重视皮肤保养。

天凉了,仍要注意防晒伤

日晒伤又称日光性皮炎,是强烈的日光照射引起的皮肤急性光毒性反应。有研究表明,不经常接受日晒者如不做任何防护,在阳光直射下1小时左右就可能出现日光性皮炎。

建议避免在日光强烈时段(上午10时至下午4时)进行户外活动,并注意妥善防晒,如涂抹防晒霜、戴帽子、穿长袖衣物等。户外游泳时,出水后用温水、柔和的洗护用品对全身进行洗涤。

如已出现晒伤,可用湿毛巾冷敷患处,以镇痛并减轻不适,同时避免再次接受日晒。皮肤晒后容易产生水疱,小水疱可自行吸收,大水疱可前往专业医疗机构用无菌针头抽吸。如果感觉疼痛、瘙痒,切忌用手搔抓,避免二次损伤和感染。出现严重全身日光性过敏反应(头痛、恶心、呕吐),请及时就医接受抗过敏治疗。

构用无菌针头抽吸。如果感觉疼痛、瘙痒,切忌用手搔抓,避免二次损伤和感染。出现严重全身日光性过敏反应(头痛、恶心、呕吐),请及时就医接受抗过敏治疗。

严重皮肤瘙痒,减少洗浴次数做好润肤

秋季,空气中的水分减少,人体新陈代谢也逐渐减慢,皮肤表面上的水分和油脂都跟着减少,皮肤变得更加干燥,容易出现皲裂、脱屑、瘙痒。特别是老年人,容易出现老年性皮肤瘙痒症、银屑病等疾病的症状加重。

秋后就要注意皮肤保湿,减少洗浴次数和肥皂(或沐浴露)使用次数,可根据个人情况浴后外用润肤乳,如甘油、维生素E乳、尿素霜等。剧烈瘙痒者可以加服抗组胺药物,如扑尔敏、西替利嗪等,配合口服养血润燥的中成药或中药饮片。饮食上,注意忌口,鱼、虾、酒、辣椒等食物尽量不要食用,以免加重病情。

敏、西替利嗪等,配合口服养血润燥的中成药或中药饮片。饮食上,注意忌口,鱼、虾、酒、辣椒等食物尽量不要食用,以免加重病情。

敏、西替利嗪等,配合口服养血润燥的中成药或中药饮片。饮食上,注意忌口,鱼、虾、酒、辣椒等食物尽量不要食用,以免加重病情。

季节转换,皮肤病患者要预防感冒

秋季早晚温差大,银屑病患者一定要注意保暖,上呼吸道感染是该病的重要诱发因素。据统计学研究发现,寒冷地区银屑病发病率明显高于温暖地区,所以秋季做好预防工作很重要。有条件可以过迁徙生活,秋后去温暖潮湿的南方居住。如果病情加重,一定要及时到医院就诊。在治疗上,银屑病进行期皮损避免用刺激性强的药物。复发的皮损,面积小可用封包法,外用药物

条件可以过迁徙生活,秋后去温暖潮湿的南方居住。如果病情加重,一定要及时到医院就诊。在治疗上,银屑病进行期皮损避免用刺激性强的药物。复发的皮损,面积小可用封包法,外用药物

常常采用卡泊三醇、糖皮质激素类、维A酸等制剂,配伍中成药和中药饮片。鱼鳞病是一种遗传性皮肤病,有明显的季节性变化。夏季因多汗、潮湿,皮损较不明显。秋后天凉,出汗少,皮肤干燥,常见有典型的暗褐色鱼鳞样外观,皮肤增厚、粗糙,伴瘙痒、脱屑等症状。这类患者也要注意皮肤保湿,减少洗浴次数,少用或不用浴液,沐浴后及时涂抹润肤霜。

汗少,皮肤干燥,常见有典型的暗褐色鱼鳞样外观,皮肤增厚、粗糙,伴瘙痒、脱屑等症状。这类患者也要注意皮肤保湿,减少洗浴次数,少用或不用浴液,沐浴后及时涂抹润肤霜。

暑气尽秋将至 中医支招应对“秋燥”

林宝珍
海都记者

昨天是二十四节气中的“处暑”。“处”是终止的意思,表示炎热即将过去,暑气将结束,就是提醒人们暑气渐渐消退,天气由炎热向凉爽过渡。不过,对于我们南方来说,天气仍较炎热,还要防“秋老虎”的出现。这个时节养生保健需要注意什么呢?一起来听听福建中医药大学附属第二人民医院曾茂贵主任药师的建议。

充足睡眠防“秋乏”

“这个时节,天高气爽,余暑未消,气候逐步干燥,容易出现‘秋燥’。”曾茂贵提醒,处暑节气应注重防“燥”。他说,入秋后,出汗减少,人的机体将逐渐进入一个生理休整阶段,由此,身体会产生一种莫名的疲惫感,如不少人清晨醒来后还想再睡,这种情况就是“秋乏”。

“此时人的起居应相应调整,尤其是睡眠要充足,最好比平时多睡一小时以适应‘秋乏’。”

着装“凉而不寒”

处暑节气,有秋风送爽,但天气变化无常。此时衣服不要添得过快,着装以凉而不寒为宜,并注意脐部保暖以免影响脾胃功能。

对于平素体健之人,在“皮肉之冷”尚且可以忍耐的前提下适度“秋冻”,可提高人体对气候变化的适应性

寒凉瓜果少吃

秋季防燥要以养阴清燥、润肺生津为基本原则。饮食上多吃些滋阴润燥的食物,如藕、雪梨、白萝卜、银耳、莲子、百合、奶类等来润肺缓燥。要少吃一些辛辣(辛味入肺),多

增加酸性食物(酸味入肝),这样能有效收敛肺气、滋养肝脏,保护阴液。可以适当多进食山楂、橘子、葡萄、猕猴桃等酸味食品,适当减少辣椒、姜、葱、蒜、韭菜等辛味食材。

肉类首选是鸭肉

处暑后气候逐渐干燥,适合吃养阴润燥的食物。肉食当中,曾茂贵首推鸭肉。俗谚说“七月半

鸭,八月半芋”,阴历七月正是吃鸭的季节。处暑时节,一些地方也有吃鸭的传统习俗。

曾茂贵从中医的角度分析说,鸭肉味甘性凉,养阴而不助湿,补炎夏虚劳,比吃鸡肉更适合。

女子查出脾肿瘤 “荧光”下切瘤保脾

传统全脾切除手术可能导致患者免疫功能下降,如今国内外保脾治疗理念逐渐加深

海都讯(记者 林宝珍)“主任,我的脾保住了吗?”近日,在福建省立医院肝胆胰医学中心,手术苏醒后的林女士(化名)急切地询问身边的邱福南主任医师。“保住了,答应你的做到了。”邱主任微笑着回答道。

来自福清的林女士,10余年前在体检时发现脾脏囊性肿瘤,当初肿瘤仅2cm左右,但每年的定期体检都发现肿瘤在变大,到今年复查时,肿瘤最大直径接近10cm。辗转多家医院,医生均建议行脾切除术。想到要做器官切除,林女士一时无法接受。

日前,林女士前往省立医院肝胆胰外科邱福南主任医师的门诊。经验丰富的邱主任阅片

后认为,肿瘤虽大,但主要在脾上级,是保脾手术的适应症。听到这句话,林女士悬着的心总算放下。

经过术前准备,邱福南主任医师、魏少明副主任医师团队顺利为林女士完成了荧光腹腔镜下脾部分切除术,手术仅耗时2小时。术后病理回报:脾脏血管瘤。目前,林女士已康复出院。荧光腹腔镜是在普通腹腔镜的基础上增加荧光染色显像技术,能准确地探查术前影像学未检出的微小病灶,从而让手术创伤更小。

邱福南主任医师介绍,脾脏是个非常“娇贵”的器官,质软易碎,血流量丰富,稍有损伤,

血极其不易止住。因此,脾脏相关手术常常要行全脾切除术。同时,脾脏也是人体的免疫器官,具有过滤血液中病菌和病毒的功能。传统全脾切除手术可能导致患者免疫功能下降,增加感染风险。同时,切除脾脏后血小板升高,导致血栓栓塞风险的几率也增高。因此,对于良性疾病,在解决病灶的同时尽可能保留脾脏功能是最佳选择。随着脾脏功能研究的深入以及外科微创技术的发展,保脾治疗理念逐渐加深,国内外腹腔镜下脾部分切除术开展例数也越来越多。目前,省立医院肝胆胰医学中心已成功完成多例荧光腹腔镜下脾部分切除术。

杰清漫画



小贴士

皮肤保养5原则请牢记

1. 保湿补水:使用保湿霜、润肤乳等产品,保持皮肤水润,秋季皮肤容易干燥,需根据肤质调整保湿产品的种类及使用频率。
2. 调整饮食:秋季气候干燥,秋季皮肤的养生原则是养阴清热、润燥止痒,适当多吃一些梨、香蕉、苹果、葡萄等水果和绿叶蔬菜,以补充皮肤适应干燥环境所需的维生素和营养物质。
3. 保持水分:多喝水,

- 保持肌肤水分,可以喝一些温和的茶水,如菊花茶、乌龙茶、白茶等,以帮助身体抵御秋燥。
4. 适当运动:秋季适当进行一些温和的运动,如散步、慢跑、太极拳、八段锦等,以增强体质,提高免疫力。
 5. 充足睡眠:睡眠充足时,皮肤代谢会改善,因此生活规律也同样重要。
- (本文由福建中医药大学附属第二人民医院皮肤科钟长鸣撰稿)