

# 夏季常见皮肤病的防治

夏季阳光强烈,气候炎热,不但易诱发许多皮肤病,而且还易使原有的皮肤病加重。近期,很多新老读者致电好健康编辑部,希望掌握一些夏季常见皮肤病的相关防治知识。健康周刊的记者特意请教了江苏省人民医院皮肤科骆丹主任,给读者朋友介绍皮肤病的防治心经。

## 常见皮肤病预防

江苏省人民医院皮肤科骆丹主任医师说,夏季常见皮肤病主要有:光感性皮肤病、汗液障碍类皮肤病、微生物感染性皮肤病以及接触性皮炎等几种。

**光感性皮肤病:**这是人体对阳光发生强烈反应所致,多见于皮肤白皙的人,阳光较长时间地

照射在皮肤暴露处,会引起手背、面部发红、肿胀,甚至发生水泡。

**预防:**光感性皮炎主要是注意避免光敏物质和日光直接照射。

**汗液障碍类皮肤病:**在炎热天气下,出了汗液排泄不畅,如痱子、汗疱疹、汗腺囊瘤等。

**预防:**通风降温,衣着要宽松透气。

**微生物感染性皮肤病:**汗液浸渍皮肤,尘埃粘附,容易招致葡萄球菌、链球菌和真菌的感染,易引起毛囊炎、脓疱疮、疖体癣、汗斑与股癣等。

**预防:**勤洗澡、勤换衣服,避免汗渍,保持皮肤清洁。

**接触性皮炎:**多因乱用皮肤药物所致,其症状是接触部位皮

肤发生红斑、肿胀、水泡等,自感灼热、痒或痛。

**预防:**慎用药物。

## 防晒是护肤当务之急

炎炎夏日,烈日当头,来自阳光中过多的紫外线,对皮肤也有很大的伤害。骆丹认为,紫外线虽然可以杀死皮肤表面的细菌,但过强的紫外线可以破坏皮肤的细胞,引起皮肤浅表面的血管扩张、充血,甚至细胞水肿、渗出,导致皮肤癌等皮肤疾患。骆主任建议读者,夏日里外出一定要记住保护好你的皮肤,可戴上遮阳帽,裸露的部位涂上防晒霜。午前及午后3点再行日光浴,并以不超过2小时为宜。

现代快报记者 金宁

# 当心! 牙膏清洁假牙可能适得其反

纵观全球,假牙配戴的人数呈现逐年递增趋势,然而假牙清洁状况却令人十分担忧。研究显示,88.1%的配戴者不能有效清洁假牙,其中有76%的配戴者使用牙膏刷牙。假牙清洁不当易导致食物残渣滞留,造成龋病、牙周病、口臭、口腔溃疡等,将影响全身健康。

据悉,在美国、加拿大等发达国家,70%以上的假牙配戴者都使用假牙清洁剂,但在中国,绝大部分人群还在使用牙膏清洁自己的假牙。2009年,卫生部制定的《中国居民口腔健康指南》指出,每天睡觉前摘下假牙进行浸泡,最好使用专业的假牙清洁剂,以减少病原菌蓄积,减少口腔和全身疾病患病风险。只有将假牙浸泡在清洁剂溶液中,才可以彻底去除假牙上难除的细菌、污渍,并清新口气。

口腔专家特别指出,普通牙膏中有摩擦剂,含有的研磨成分比较粗糙,这种材料对清洁真牙是非常必要的,但假牙是树脂、塑料等材料,材质表面和内部有许多肉眼看不见的小孔。摩擦剂会加大假牙的裂隙,并在假牙上形成更深、更多的刮痕,反而利于细菌的粘附,增加细菌和菌斑的蓄积,从而加大患病的风险。

做好假牙清洁是保持口腔健康和减少其他全身性疾病风险的重要环节。如果不做任何清洁,义齿性口腔炎患病率为76.9%,仅仅用水冲洗,义齿性口腔炎患病率降低2个百分点,如果进行了浸泡降到了25%,用清洁剂泡加牙刷洗,患病率降到11%。

假牙配戴者要养成正确的假牙护理习惯,做好“泡、冲、刷”这三个步骤,特别是每天睡觉前一定要摘下假牙进行浸泡,浸泡时最好使用专业的假牙清洁剂。口腔专家介绍,越来越多的人都选择一些能

1、将清洁片放入浸泡盒或水杯中,加入温热水。



2、在清洁片起泡时将假牙放入,浸泡5分钟或浸泡整夜。



3、以软毛刷蘸此清洁液刷洗假牙,并用清水彻底清洗。



全面清洁假牙而不损伤假牙表面的清洁剂,就以保丽净清洁剂为例,不含研磨成分,不会在假牙上留下刮痕,而且还可以杀灭细菌、去除假牙上难除的污渍、牙垢和菌斑。研究发现,使用假牙清洁剂能有效杀灭99.9%的细菌和真菌。如果还需要了解更多假牙的清洁方式,可以拨打假牙清洁咨询电话4006-10-10-90。

## 医线快报 医生拔河,患者加油



上周四下午一点,南京市胸科医院胸科楼下十分热闹。原来,医院正在举行职工拔河比赛,以病区为单位分组。知道本病区的医生参加了拔河比赛,患者和家属们都自发赶到赛场为

他们加油鼓劲。在这里,医生和患者通过这种方式交心。

十病区是胸科医院硬件条件最差的一个病区,可也是病人满意度最高的病区。这次拔河比赛,住在十病区的张大爷因身体

状况不好无法参加,就特意把儿子叫过去为医生加油助威。“医院里举办这样的活动实在太好了,医生们平时工作压力那么大,有这样的机会减压也是好的。”张大爷说,要是自己能下床,一定亲自去给医生加油。不少家属表示,虽然一场拔河比赛前后不过30分钟,但通过这种形式让医生和患者有了更多交流和互动,“更能彼此理解”。

据介绍,除拔河比赛外,南京市胸科医院还组织成立了篮球队、羽毛球队,定期组织职工训练、比赛,在工作之余,帮职工舒缓压力,实现职工满意、患者满意的双满意工程。

通讯员 倪静 闫允锋

## 精彩互动 更多精彩内容,请在App store或安卓市场下载“现代快报精品周刊”,在书架上找到本期健康周刊封面,即可阅读。

# BOTOX:抚平皱纹的A型肉毒素

关注微整形,你一定听说过BOTOX针。虽然名字拗口,但它的成分可以说是如雷贯耳——肉毒杆菌素A型。这是一种神经传导的阻断剂,用以治疗过度活跃的肌肉。作为美容材料,它主要用于除皱与瘦脸。

## 肉毒素安全吗

肉毒素并没有它的名字那么可怕。康美国际院长胡朝辉介绍,早在1960年,美国科学家就成功地制备了A型肉毒杆菌毒素,并用于肌肉张力性疾病的治疗。1986年,加拿大一位眼科教授发现此种麻痹肌肉神经药物可使眼部皱纹消失,于是广泛用于美容行业。1989年,A型肉毒杆菌毒素正式注册为商品,商标为“BOTOX”,并被美国食品药品监督管理局(FDA)核准用于12岁以上的肌肉张力性疾病,2002年美国核准用于整形美容如面部皱纹的治疗。

注射肉毒素对部位和剂量非常讲究,如果注射过量,可能使人感觉乏力及难以平衡,走路跛行,重者引起中毒危及生命。一般而言,每次注射的安全量是200个单位以内。目前的使用剂量仅仅是其最大安全剂量的百分之一,所以十分安全。

## 【除皱】

### 肉毒素是如何除皱的

A型肉毒素(BOTOX)是一种神经毒素,注入导致皱纹的肌肉内,作用于周围运动神经末梢、神经肌肉接头即突触处,抑制乙酰胆碱释放神经递质,阻断乙酰胆碱的释放,从而使肌肉张力下降或瘫痪麻痹,皱纹也随之而逐渐消失。A型肉毒素

(BOTOX)治疗面部上1/3皱纹效果最佳,如额纹、眉间纹、鱼尾纹。

## 肉毒素除皱效果如何

玻尿酸和肉毒素除皱是根据人群的不同和皱纹的不同来选择的。玻尿酸除皱的原理是为皮肤补水保湿,皱纹形成的根本原因是细胞间质的改变,玻尿酸注射通过补充细胞间质的水分,改变细胞的代谢环境和水分平衡,从而达到改善皮肤质地,增加皮肤的水分和弹性的目的。所以它主要针对静态型皱纹。而肉毒素除皱的原理是阻断面部神经对肌肉的信息传导功能,面部表情纹、静态纹由此被轻轻抚平。所以它主要针对动态皱纹。

## 【瘦脸】

### 肉毒素是怎样瘦脸的?

肉毒素可以阻断神经与肌肉的神经冲动,麻痹过于发达的肌肉使之收缩,它是利用麻痹肌肉来达到“失能性的萎缩”的目的,使原本肥厚增生的肌肉缩小。

不过,注意不是所有的“大脸”都能通过肉毒素瘦下来——所谓的“大脸”是有分类的,瘦脸针主要针对咬肌肥大的人群,短时间内可起到瘦脸效果。一般,“大脸”有三类。一是面部骨骼发育宽大,这种瘦脸要通过截骨的方法来实现。二是面部咬肌发达肥厚,这种瘦脸是将咬肌切除或注射瘦脸针使咬肌纤维变细。三是面部脂肪堆积,这种瘦脸需采用面部吸脂的方法。

## 肉毒素瘦脸能维持多久?

肉毒素一般每侧选择1~2个注射点注射,注射过程约为20分钟,不必麻醉。注射后约两周到一个月左右开始出现效果。而

效果差不多可维持5~10个月左右。如果适当地避免频繁的咀嚼运动(如嚼口香糖、嗑瓜子等),还可以保持更长的时间。要提醒的是,瘦脸针效果也并非百分之百,少数人在几次的注射后,身体会出现对抗肉毒杆菌素的抗体,使得以后的注射无效。因为咀嚼习惯,注射后两侧仍会有轻度的不对称。少数人可能对药物不敏感而导致效果不明显,所以2周后应复诊。注射肉毒素瘦脸后是可恢复的,也就是说3~6个月之后,还需要再次注射才能维持效果。

## 注射后要注意什么?

初次治疗一星期后应对患者进行复查,此时的治疗效果、并发症等就都很确切了。少数患者可能需要补充注射,由此就能确定对每一位患者的理想剂量。还有一些注意事项,如病人在注射前14天要停止使用阿司匹林和阿司匹林类药物;注射当日要停用化妆品;注射后不要按摩局部,以免毒素扩散等。

现代快报记者 张弛

## 专家支持

**胡朝辉** 康美国际院长、亚洲整形美容研究院首席院长、美容外科副主任医师、副教授、中国医师协会整形分会会员,精于颜面整形、丰胸美胸、塑形等,以“稳、准、轻、慢、细、巧”的卓越技法闻名业界,被誉为国际颌面整形、面部年轻化首创者和技术先导者,是目前国际整形行业中专业全面的稀有专家之一。

从业20多年成功实施数万例手术,秉承“科学求真、医学求善、艺术求美”的造美理念,以丰富的临床经验、娴熟的手术技巧、深厚的医学素养和敬业的专业态度,广受业界赞誉。

## 应季提醒

# 前列腺初夏养护的五大黄金法则

很多男性朋友在初夏来临的时候便开始出现尿频、尿急、小腹坠胀等不适症,并为此烦恼不已。金陵男科医院门诊统计数据也显示,自进入5月份以来,该院前列腺诊疗中心的门诊量大幅上涨。该院姚金先主任介绍说,因为初夏气温开始变得炎热,病菌滋生多,所以很容易对前列腺造成影响,从而引发前列腺疾病。

一般来说,前列腺疾病三分靠治,七分靠养,那么如何在初夏时节有效进行前列腺养护呢?姚主任介绍了五大黄金养护法则:注意保持局部卫生,预防细菌感染;避免过度劳累,以免造成中气不足导致排尿无力,而导致尿潴留;切勿憋尿,否则容易诱发急性尿潴留,

并引发细菌性前列腺炎;避免久坐,否则会使会阴部充血,造成排尿困难;养成良好的生活习惯,少抽烟喝酒,忌辛辣。

此外,姚主任也提醒,一旦不慎患上前列腺疾病,切勿讳疾忌医,必须要找准病因,对症下药。据了解,目前在前列腺疾病的治疗上,首推金陵男科医院独家引进的多维汇聚超声电导技术。这是国际最高端的前列腺疗法之一,通过双频超声机理、脉冲电机理、按摩机理、药物渗透等相结合的方式对前列腺病灶组织进行多层次复合物理治疗,有效解决了前列腺炎患者的痛苦。据了解,该院是江苏省最早引进这项新技术的医院。

王瑞梅 现代快报记者 张弛

## 彻底治好皮癣、湿疹、荨麻疹

南京半山医院独家引进美国UVB皮肤病射光治疗仪,采用基因免疫平衡疗法及脱敏疗法,专治皮癣、荨麻疹、湿疹、皮炎、结节性痒疹、过敏性紫癜等各种皮肤病;打破传统治疗各种皮肤病,采用外用、外喷药及中医熏蒸,当时有

效,治标不治本的弊端。5月7日至31日美国UVB皮肤病射光治疗仪免费体验,体验外国高科技神奇疗效。特邀国际皮肤病协会会长王华来宁亲诊。电话:025-85559546 地址:南京后宰门半山园21号五十四中对面

## 免费招募子宫肌瘤、肝癌肿瘤患者

南京市第一医院和江苏省肿瘤医院正在进行《高强度聚焦超声治疗系统—简称“海克刀”》临床验证。再向社会招募子宫肌瘤、肝癌肿瘤患

者,条件合适的患者提供免费治疗;咨询热线:025-83752833、15051884189 及登录 www.heuk.com.cn。