

老人手脚发麻,有时还会无缘由地疼痛,这可能是患了糖尿病。糖尿病会引起多发性周围神经炎,从而出现手足麻痛。特别是隐性糖尿病的病人没有喝水多、排尿多等明显症状,那么多发性周围神经炎有可能就是其首发症状。因此,老年人出现手足麻痛,要及早去医院测血糖。

夏季护肤须谨慎 正确防晒是关键

□记者 叶子

夏天是肌肤状况多发季节,如何做好正确的防护措施,保证皮肤的健康状态,是人们关心的问题。7月13日,记者来到咸宁市第一人民医院皮肤科,就夏日护肤的注意事项及常见的护肤问题采访了该科主任医师杨科。



有效清洁

夏季,皮肤因受紫外线、灰尘、空调等影响,会出现干燥、色斑、大量出油出汗现象,此时,有效清洁肌肤,不仅让脸部干爽不油腻,又能给肌肤补充水分和促进血液循环。杨科主任表示,市民在洗脸时应选择能清洁肌肤、补充水分、保持汗腺、皮脂腺畅通、减少色素沉着的泡沫型洁面奶,不宜人为使用去角质的洗面奶。因为夏季肌肤在失去角质的保护后,很容易发生接触性皮炎,细菌感染率也会相应地增加。

正确防晒

“紫外线隔离产品”是所有人夏季必

备的护肤品,但是该怎样挑选适合的产品,又该如何正确使用呢?杨科主任介绍,PA指数代表的是紫外线A的“隔离程度”,紫外线A会导致色素沉淀,引起皮肤老化;而SPF指数代表的是隔离紫外线B的“持续时间”,紫外线B会对皮肤造成日光灼伤,诱发皮肤癌等疾病。

“夏日防晒是护肤的关键,尤其是对于肌肤较敏感的女性朋友们来说,一定要选择正确系数的防晒霜。”杨科主任介绍,具体来说,在户外应选择高系数的防晒霜,并做好全面的防护措施,减少肌肤暴露的面积;在室内则可选择系数低的防晒霜。他建议,防晒霜最好每隔一段时间更换一个品牌,循环交替使用,以免产生肌肤负担。

保持肌肤水润嫩滑的护理是每个季节的“必修课”,由于外部刺激和不断升高的体内热量,水分极易蒸发,皮肤表面会变得干燥红肿。在杨科主任看来,夏季补水的重要性更应引起注意。所以,在炎热的夏季更应为肌肤供给充足水分,而且为了防止水分流失,保湿过程也必不可少。睡前充分涂抹保湿能力较强、吸收速度较快、触感清爽轻薄的凝胶质地保湿产品,第二天起床时即可感受到整个肌肤都充盈着水润的气息。

注意饮食

“夏季天气炎热,紫外线也比较猛烈。品类繁多的防晒霜并不能起到根本的美白防晒效果。想要真正从内到外阻挡紫外线侵害、防止黑色素生成,需要多吃这些‘天然防晒霜’。”杨科主任介绍,橙子在夏季不仅能帮助消暑防病,还能帮助的皮肤免受阳光的过多伤害。

柑橘类水果含有大量被称为“美容维生素”的维生素C,能增强皮肤对日光的抵抗力,抑制色素颗粒形成,还可帮助增强皮肤弹性,使肌肤光泽增加。猕猴桃所含的果酸能抑制角质细胞内聚力及黑色素沉淀,有效祛除或淡化黑斑,并在改善干性或油性肌肤组织上也有显著的功效,常吃可以改善毛孔粗大、美白肌肤。

此外,桃子其所含的丰富果酸具有保湿功效,还可以清除毛孔中的污垢,防止色素沉着,预防皱纹。桃子中还含有大量的维生素B族和C,促进血液循环,使面部肤色健康、红润。对粗糙的皮肤,可以用桃子在洗净的脸上磨擦和按摩,然后再洗净,皮肤会变得光滑与柔嫩。樱桃含铁及胡萝卜素较多,对气血较虚的人能起到补血补肾的作用,饭前食用可以调理肠胃功能。另外,樱桃中丰富的维生素C能滋润嫩白皮肤,有效抵抗黑色素的形成。

激光祛斑 轻松解决“面子”问题

□记者 叶子

24岁的市民小鲁长期在室外工作,前不久,她突然发现脸上的斑点多了起来,小鲁说,她尝试过多种祛斑霜,但效果都不明显。那么究竟有没有办法能彻底清除斑点呢?记者带着疑问拜访咸宁韩美医疗美容机构。

色斑的滋生有很多种原因,内分泌失调、饮食、辐射等都会造成黑色素沉淀,形成各种色斑,韩美医疗美容医院徐水蓉院长称,激光祛斑对不同年龄、不同色斑都有着独到的见解和技术,因其快速安全有效的特点深受广大求美者的喜爱。

“随着年纪的增大,体内激素的变化,环境的影响,人就会出现越来越多的肌肤问题。很多时候,即使涂抹了再多的护肤品,肌肤的问题还是依然存在,仅仅依靠护肤品的力量已经不足以解决。”徐院长表示,激光去除黄褐斑做一次其效果就格外明显了,但是也可根据求美者情况来决定激光祛斑的次数。

“根据色素的大小、数目有的患者在治疗一两次后就能收到满足的疗效,但是一般都需4至6次才能达到彻底祛除黄褐斑的效果。这取决于求美者的色斑类型和严重程度。激光祛斑的效果跟术后的调理工作也是有一定关联的。”徐院长提醒,在激光治疗后,皮肤会有稍微红肿的现象,这是正常的症状,几天之后就会慢慢消退的,且治疗部位会慢慢结痂,痂呈粉红色,一般7天左右就会自然脱落。在此过程中祛斑者一定要维持治疗部位的清洁,不要外出活动,以免阳光暴晒,影响治疗效果。她同时提醒,爱美者们为确保得到最理想的祛斑效果,一定要慎重选择正规医院才可以。

激光脱毛 让你的肌肤靓起来

□记者 叶子

夏天想穿吊带裙显现自己纤细的胳膊,但是黑黑的腋毛实在有点不雅。日前,22岁的小丽从网上买了一款脱毛膏,本想好好臭美一下,没想到,刚用了一次,腋下就又红又肿,还有灼热的感觉。

“夏季是很多女性最爱的季节,各种飘逸的长裙,再配上精致的饰品,尽显女性的柔美。但大多数女生都遭遇过体毛的困扰。”咸宁韩美医疗美容机构院长徐水蓉表示,传统的拔毛或刮毛等脱毛方法均可能引起皮肤炎,而且效果也只是时性的。

“对想要祛除体毛的市民,我们建议脱毛者选用激光脱毛,激光脱毛的特点在于只跟黑色素反应。因激光脱毛的目标只是毛囊中的黑色素,所以对其他正常皮肤不造成任何伤害。”徐院长介绍,人体体毛可分为生长期、退行期、静止期3个阶段,一般反应于激光脱毛术的是生长期,经过一段时间静止期的毛将会长出,所以根据毛的生长速度和部位以4-8周间隔反复治疗5-6次才能达到永久脱毛效果。

据了解,激光脱毛是依据选择性的光热动力学原理,通过合理调节波长能量脉宽,便能穿过皮肤表层到达毛发的根部毛囊,光能被吸收并转化为破坏毛囊组织的热能,从而使毛发失去再生能力,同时又不损伤周边组织。

“激光脱毛技术适合多种皮肤类型,永久性脱减毛发不复长,所以十分流行。”徐院长介绍,整形美容中心的激光脱毛还可以可以缩小毛孔,治疗皮肤色斑等瑕疵,充分改善肤色和质地,爱美者肌肤变得比之前更加富有弹性,脱毛的过程同时紧致肌肤,一举多得。

时下,激光脱毛的广告漫天飞舞,大力宣传各种进口仪器如何如何先进,可以一次性脱毛等。另外,一些没有医疗美容资质的美容院也在使用的激光技术,由于操作者技术水平高低不一,效果的可靠性也值得怀疑。徐院长提醒,激光脱毛技术属于医疗美容范围内,美容院只能开展生活美容,不能开展激光脱毛技术。患者脱毛,应选择正规的医疗机构,以免造成严重后果。

夏季 这些皮肤病需警惕

□记者 叶子



夏季天气炎热,出汗多,皮肤潮湿,容易感染各种病菌,再加上着装较少,皮肤暴露的部位多,易被蚊虫叮咬,成为多种皮肤病的高发季节。

日光性皮炎

“夏季骄阳似火,皮肤长时间过度暴露于紫外线的照射中,往往会发生日晒伤。”咸宁市第一人民医院皮肤科主任杨科介绍,日光性皮炎的皮肤变化可见红斑、鳞屑、水疱,症状则伴瘙痒或疼痛。

“遮阳伞、墨镜及防晒霜,这些都是预防日晒伤的必备物品。此外,男士可戴宽边帽,穿长袖衫。”杨科主任提醒,发生日晒伤宜先用冷敷,不要用热水冲洗,情况较重的应尽快就医。

皮肤癣病

“皮肤癣病是受到真菌感染而引发的有传染性的皮肤病。”杨科主任称,皮肤癣菌喜热喜湿,而夏季天气炎热出汗多,故皮肤癣经常于出汗较多处发生。可发生于躯干和四肢的各个部位,皮肤癣瘙痒明显,如果不及治疗,受累皮肤面积还会越来越大,而且极易复发。

因此皮肤癣病是最令患者苦恼的夏季皮肤病。杨科主任提醒,想根除皮肤癣病,除了要严格遵医嘱进行治疗外,患者自身也要多加注意,保持皮肤干燥,忌食辛辣。

夏季皮炎

夏季皮炎是因持续的高温、高湿环境,加上皮肤出汗多又没有及时清洗所致的皮肤炎症。“皮疹初起为红斑,继之出现密集的小丘疹或丘疱疹,有瘙痒和轻度烧灼感,抓

后局部常伴糜烂渗出,结痂及抓痕,天气凉爽后,皮肤损伤便会很快痊愈。”杨科主任建议,预防夏季皮炎应保持室内通风和皮肤清洁干燥,患者宜穿透气衣裤,治疗可用冷水冲洗患处,擦干后涂清凉止痒剂,并结合口服抗过敏药物治疗。

虫咬皮炎

虫咬皮炎又可称“丘疹性荨麻疹”,主要与节肢动物的叮咬有关,以夏季为多见,可引起叮咬处不同的皮肤反应。记者了解到,虫咬皮炎一般为红色水肿性丘疹,中央可有小水疱,黄豆大小,好发于暴露部位和腰周,常奇痒无比。治疗一般需要口服抗过敏药物并外用清凉止痒剂。杨科主任建议,预防虫咬皮炎要保持清洁卫生,衣服、被褥及竹席常洗晒,另外,儿童不要去蚊虫多的地方玩耍。

“预防夏季常见皮肤病,保持环境的通风、散热,人体衣服透气性要好,最好是具有吸汗性,样式宽松。保持皮肤的清洁、干燥,以及避免碱性清洁剂的刺激,应常用清水冲洗身体,并用干毛巾擦干,同时,避免剧烈的搔抓。”杨科主任强调,一旦发生皮炎、皮疹,最好到皮肤病专科医院求诊,在医生的指导下用药,切莫自作主张乱用药。