夏日炎炎说祛斑　内服外治怎么选

在中医门诊中,经常见到一些受到色斑困扰的人,他们希望用中医的方法根治色斑。事实上,中医和西医治疗色斑各有所长,有的斑适合中医治疗,有的斑西医更擅长,因此,中西医结合内服外治更有效。

色斑分3类　治疗各不同

皮肤出现色素沉淀,其实是人体的一种自我保护反应。皮肤中含有黑色素细胞,当受到外来刺激时,皮肤为了自保,会指令黑色素细胞分泌黑色素。比如,日晒会造成皮肤光损害,黑色素细胞为了保护机体,便分泌黑色素来阻挡紫外线,时间长了皮肤就会变黑。此外,蚊虫叮咬后留下的伤口、青春痘感染损伤发炎、被热水烫伤后创面的炎症反应,都会诱发黑色素细胞过度分泌留下色素沉淀。

这些色素沉淀只要不是很严重,都会随着时间慢慢淡化,其时间长短与年龄、体质和皮肤的修复能力有关,一般不用治疗。不过,随着年龄增长,皮肤的新陈代谢衰退,自我修复能力将降低,色素沉淀淡化得就会慢一些。

按照斑的深浅部位,医生通常把斑分为浅斑、深斑和深浅混合斑3类。

1.浅斑

即表皮斑,常见的有雀斑、老年斑和色素性母斑。

雀斑好发于儿童和青少年,一般是米粒大小的黑褐色斑点,对称散布于脸上,可以横跨鼻梁,形如雀卵。现代医学研究发现,雀斑与家族遗传(常染色体显性遗传病)和过度日晒有关。

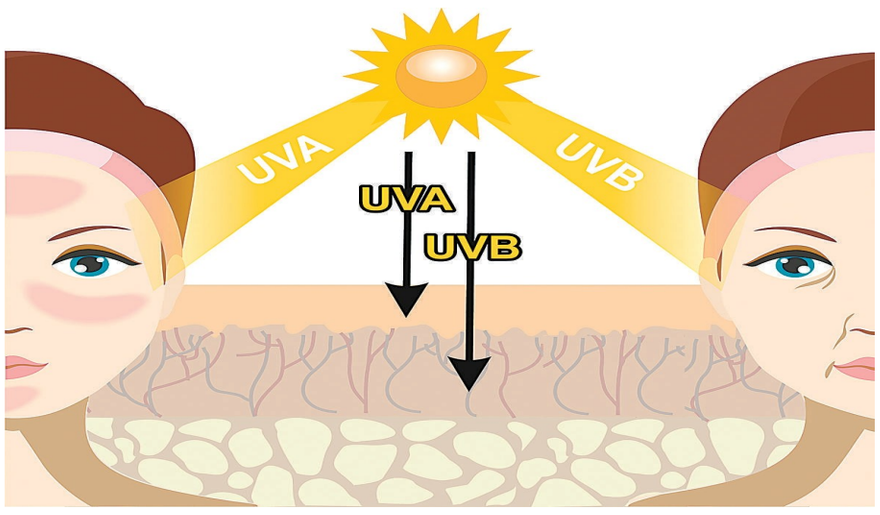
治疗　中医对雀斑的记载很早,也发现用一些中药点敷可以祛除雀斑。这些中药往往具有柔和腐蚀皮肤表皮色素的作用,合理使用后,等结痂脱皮,就能将雀斑祛除。到了现代,对于雀斑这种很表浅的色素沉着,使用现代激光技术就可以轻松崩解色素颗粒,而外敷中药既见效慢又容易继发感染,已经很少使用中药外敷的治疗方式了。

老年斑又叫脂溢性角化,通常在脸、手、脚的暴露部位可以看到,边界清晰,伴随着表皮细胞增生,通常会慢慢鼓起来。

治疗　由于它的位置表浅,也可以像雀斑一样通过激光轻松祛除。老年斑是人体进入衰老阶段的表现。

如果年轻人出现老年斑,往往提示身体状态不佳,可能存在气血不足、肝肾亏虚的问题,那就需要用中医的方法调理身体,从根源上祛除机体早衰的因素。

色素性母斑又叫咖啡牛奶斑,是胎记的一种,属于先天性色素异常性疾病,颜色就像是加了牛奶的咖啡,边界清楚,随着人年龄增长逐渐明显。



治疗　色素性母斑的色素同样可以用激光、磨削、光子等治疗手段祛除,临床上很少采用中医治疗。

2.深斑

因往往累及真皮,也叫真皮斑,常见的有太田氏母斑、颧骨母斑等。

太田氏母斑又叫太田痣,通常是融合成片的色素沉着斑,常见一大块蓝黑色斑点分布在脸上,多为单侧分布,也可见于眼睑、巩膜、角膜,甚至口腔、鼻黏膜。

治疗　太田氏母斑是胎记的一种,终生不消退,可通过激光直达真皮予以祛除,任何表面的剥脱、磨削都没有效果,也不建议采用中医治疗。

颧骨母斑又叫褐青色痣,属于先天性疾病,但大多数患者进入青春期才发病,因此容易被误诊为黄褐斑、雀斑。它多见于16岁–40岁女性的两侧脸颊颧骨上,呈对称分布,为直径1毫米–5毫米的黑灰色斑点,皮损面积比雀斑大一些,到了更年期会减轻。

治疗　与太田痣不同,颧骨母斑的产生与激素有关,激光治疗不能根治,有的患者接受治疗后还会反弹,所以建议配合内服中药、针灸治疗稳定机体内分泌和气血循环,增强治疗效果。

3.深浅混合斑

这是一类横跨表、真皮的斑,主要是指黄褐斑和难治性黑斑。

黄褐斑又叫"斑中之王",是很多中年女性面临的顽疾,一般在脸上左右对称分布,颜色为黄褐色,可深可浅。之所以难以根治,是因为黄褐斑的发病部位同时存在表皮层和真皮层,激光不易精准定位,同时它的产生和内分泌不调、血液循环障碍有关,外用激光有可能激惹色斑加重,所以要谨慎使用激光治疗。

治疗　中医对黄褐斑的认识很早,称其为肝斑、黧黑斑,认为与肝郁血瘀有关,且往往合并有内分泌失调,需要治疗原发病才能根治。临床治疗适合用氨甲环酸、传明酸、熊果苷等治标,并结合内服中药治本,中医养血活血之法能减轻色斑,改善暗沉。

难治性黑斑是严重难退的色斑,这种色斑可以出现在面部两颊及太阳穴上下,呈点状和片状。这种色斑大多来源于反复多次的错误治疗;不合理使用祛斑产品,如含铅、汞的化妆品、面膜;过度使用氢醌、高浓度果酸等,导致重金属沉积或皮肤过度剥脱。皮肤屏障功能严重受损时,细胞会应激性分泌大量黑色素来保护皮肤,最终导致这类色斑。

治疗　由于长斑部位的皮肤高度"警觉",因此即使中医外治也应非常谨慎,可以口服中药结合针灸外治调理。同时,要特别重视皮肤日常养护,做好保湿、防晒,均衡饮食,切不可轻易接受激光治疗。

激光祛斑　有问有答

激光祛斑是目前利用现代科技的优势,快捷微创祛斑效果比较理想的方法之一。其原理是色斑吸收激光并被崩解,当色素渐渐被身体吸收时,斑的颜色也随之变淡,这种方式相对简单、副作用小,可以弥补中医祛斑治疗时间较长的缺点。前文已介绍了中西医联合治疗色斑更有助于标本兼治的原因,但从临床情况看,很多患者对激光治疗还存在很多疑问,我们来给予解答。

■疼痛感是不是很强?

激光祛斑属于微创激光美容方式,对皮肤创伤很小,在操作时可能有针扎感,一般在可接受范围内。对于部分高能量激光,医生会视情况局麻后治疗。

■代价是令皮肤变薄?

激光通过选择性热作用淡化色斑,光热作用有一定的激活皮肤成纤维细胞、增加胶原表达的作用,不会使皮肤变薄。

■会不会留下疤痕?

激光束面积小,并在毫秒、微秒,甚至皮秒等极短时间内通过皮肤,对表皮的热损很小,直接到达色素区对色素颗粒发挥作用。比如,二氧化碳激光精准作用于表皮,迅速碳化,愈后基本不留瘢痕。但是,瘢痕体质人群有可能留疤。

■需要治疗几次?

激光祛斑往往不是1次治疗能解决的,一般需要进行1到5次治疗,每两次治疗间隔约1–2个月。具体治疗次数主要与患者自身情况及激光仪器的选择有关,患者可详细咨询主治医生。

最终能否治愈这个问题因斑而异。譬如雀斑、太田痣一般都能彻底祛除,但雀斑患者在治疗后日晒过度有可能激发新的雀斑。老年斑随着衰老也可能部分复发。至于黄褐斑,发病与内分泌紊乱有关,需要中西医联合治疗,单纯激光外治有可能复发。

■为什么"反黑"?

激光祛斑之后的"反黑",往往是激光治疗后再次出现的色素沉着,这也是激光治疗的常见不良反应。其发生机制目前尚未明确,多数专家认为此现象属于炎症后继发性色素沉着。因此做完激光治疗后,医生一般建议避免日晒、口服维生素C等,以缓解色素沉着。

■术后如何护理?

在激光祛斑治疗中,高级的激光仪器和有经验的医师固然重要,但术后护理对确保疗效和减少复发也非常重要。激光术后治疗部位可能出现不同程度的红肿,这是正常的,只要及时做好冰敷就可缓解。术后一周内不要使用化妆品,禁用阿司匹林和酒精(包括含酒精的护肤品),切忌挤压、摩擦治疗部位,防止继发感染。伤口结痂脱落后,一定要做好防晒,清淡饮食,规律作息,术后2个月内尤其要做好皮肤保湿护理,必要时可配合中药内服调理。

(本报综合)

卫生健康
weishengjiankang
咸宁市卫生健康委员会协办

全市基层医疗机构心脑血管防治一体化培训班结业

本报讯　记者**张欢**报道:近日,我市2022年基层心脑血管疾病一体化防治培训毕业典礼暨一体化防治工作推进会在市中心医院举行,历时21天,80名学员完成脱产培训并顺利结业,8名优秀学员被授予荣誉证书。

培训旨在深入推进"323"攻坚行动基层心脑血管疾病一体化防治工作,规范和加强基层心脑血管疾病防治人才培训,提升我市基层心脑血管疾病防治能力和水平,学员来自全市各级基层医疗卫生机构。

培训中,市中心医院相关科室抽调专人负责培训方案的具体落实,组织专家30余人准备授课内容,学员们还观摩了市中心医院标准版胸痛中心,以及两家胸痛救治站、脑卒中防治站。

通过培训,增强了大家在基层开展心脑血管疾病一体化防治工作重要性和必要性的认识,提高了心脑血管疾病诊疗、急症识别处置和快速转诊的水平,掌握了防治站建设认证的标准和要求。学成后,学员将利用所学知识造福全市。

"必须抓好一体化建设、一体化筛查、一体化指导,构建'横向到边、纵向到底'的健康管理服务体系,守护人民群众健康。"市卫健委副主任钟平说。2022年,我市计划建成基层医院、卫生院胸痛救治单元和卒中防治站13家。

生活顾问

智齿该不该拔

本报讯　记者**江世栋**报道:近日,家住温泉城区的小阚咨询湖北科技学院口腔医院的医生,自己长了智齿,有时痛有时不痛,需要拔掉吗?

该院医生说,智齿是口腔最靠近喉咙的牙齿,从正中的门牙往里数刚好是第八颗牙齿,通常情况下应该有上下左右对称的4颗牙。

智齿因萌出位置不良,牙齿可能部分或全部被龈瓣覆盖,加上位于口腔的最内侧,刷牙的时候难以清理到,食物极易嵌塞在牙齿里,细菌滋生引起发炎,严重者可以伴随发烧、头痛、便秘,淋巴结发炎肿大等。

如果智齿已经正常萌出,且位置、方向都正常,与对颌牙有很好的咬合关系,没有发炎疼痛史,也没有龋坏的,那么就可以将其保留。如果是反复疼痛的,出现阻生情况比如前倾、后倾、水平、倒置等现象的,这样的智齿最好还是拔掉,不好拔也得拔。

戴角膜塑形镜要注意什么

本报讯　记者**江世栋**报道:近日,市民李先生为女儿配了一副角膜塑形镜,他咨询咸宁爱尔眼科医院专家,第一次戴塑形镜要注意什么?

注意镜片清洁。每天戴镜前,仔细检查镜片表面和边缘的光洁度。清洁镜片时,使用专门的硬镜护理液,不可使用纯净水、白开水、自来水或混用软性隐形眼镜护理液清洗。

注意戴镜卫生。戴镜卫生关系到角膜及眼部健康。所以,培养并保持良好的个人卫生习惯,是使用角膜塑形镜的基础,也是重中之重。摘戴镜操作前,要洗净双手,日常勤剪手指甲。

注意定期复查。定期复查的目的,是为了及时应对戴镜过程中出现的问题,以便做到早发现、早处理。

蚊子为啥总叮你

本报讯　记者**江世栋**报道:在蚊虫猖獗的夏日,你会发现一个奇怪的现象:蚊子为什么老是青睐于我?

市中心医院有关专家指出,蚊子喜欢叮二氧化碳排出较多的人,人体排出的二氧化碳对蚊子而言具有强烈的趋食性;喜欢叮新陈代谢旺盛、容易出汗的人,人体排出的汗液在空气中挥发,也是吸引蚊子的一大"信号"。喜欢流汗的人,血液中的乳酸含量较高,排出的汗液酸度也较高,这种酸度对蚊子也具有吸引力。此外,蚊子还喜欢叮深色着装的人。

专家介绍夏日驱蚊小秘方:运动出汗后,赶快洗个澡。要多吃含有胡萝卜素的蔬菜,蚊子讨厌这个气味。如果你喜欢重口味,大蒜也是个好选择,保证蚊子见到你退避三舍。

关注普遍眼健康　共筑"睛"彩大健康

我市开展"全国爱眼日"系列活动

文/图　咸宁日报全媒体记者　**江世栋**

6月6日是第27个"全国爱眼日",主题是"关注普遍眼健康,共筑'睛'彩大健康"。我市举行了形式多样的活动,提高全民眼保健知识和自我保健能力。

当天,市教育局、市卫健委联合咸安区疾病预防控制中心、市中心医院眼科、市(区)两级视防中心,分别走进市第二实验小学、市直机关幼儿园、市交通实验幼儿园和咸安区官埠中学,开展以"共同呵护好孩子的眼睛,让他们拥有一个光明的未来"为主题的系列活动。

活动现场,通过视力健康科普讲座、学生视保员培训、眼健康检查义诊等活动的开展,大力宣传青少年儿童眼健康的重要性,持续深化宣传教育,营造社会健康氛围,引导学生自觉爱眼护眼,科学防控近视。

咸宁市中心医院举办爱眼日义诊及科普活动,关注青少年和中老年人两大群体的眼部健康问题,提高市民的爱眼护眼意识,做到眼病早筛、早诊、早治。

活动现场,市中心医院眼科副主任曹瑾重点讲解了老年白内障、糖尿病视网膜病变、青光眼等眼病防治知识,并针对家长关心的青少年儿童近视问题,提出了有针对性的预防和治疗措施。眼科专家免费为过往市民进行了普通视力、裂隙灯检查、眼底检查和眼位、眼压、色觉等方面的检查,并免费向市民赠送100副老花镜。

市残联联合市妇幼保健院开展"爱眼日"活动,为特殊儿童进行视力筛查,向孩子及家长们普及科学用眼知识。

市妇幼保健院的医生护士用专业仪器,为孩子们进行了视力筛查,查看大家视力发育情况,并通过专业分析,对视力发育异常的孩子建立健康档案,以便后期及时反馈和跟踪干预。

医生护士还通过文字、图片等形式,向孩子及家长们讲解眼睛的结构、近视的形成、保护视力的方法等内容,为大家普及科学用眼知识,增强孩子们的爱眼护眼意识,共筑孩子"睛"彩,点"亮"孩子未来。

为引导学生科学合理用眼,科学防控近视,6月4日下午,崇阳县教育局、卫健局、疾控中心组织崇阳第二小学,开展了丰富多彩、形式多样的爱眼护眼宣传教育活动。

学校通过组织专题讲座,进一步引导学生爱护眼睛,规范书写,坚持做眼保健操,争做"爱眼护眼小卫士"。崇阳第二小学二(5)班的同学们以爱眼护眼为主题,跳起了别开生面的独创舞蹈"眼睛,心灵的窗户"。

通过活动的开展,提高了师生的爱眼护眼意识,对预防学生近视,促进身心健康成长,起到了积极的作用。

化痰止咳药平喘药

——药食同源中药系列之十四

杨东方
咸宁麻塘中医医院主治医师

药食同源中药系列的第十四期为大家带来的是化痰止咳药平喘药:桔梗、昆布、胖大海、罗汉果、杏仁、白果。

凡能祛痰或消痰,治疗痰证为主的药物,称化痰药;以制止或减轻咳嗽和喘息为主药作用的药物,称为止咳平喘药。因化痰药每兼止咳、平喘作用,而止咳平喘药又每兼化痰作用,且痰、咳、喘相互兼杂,故称化痰止咳平喘药。

一、桔梗

本品为桔梗科植物桔梗的干燥根。春、秋二季采挖,洗净,除去须根,趁鲜剥去外皮或不去外皮,干燥。

桔梗可用于治疗咳嗽痰多,胸闷不畅,咽喉肿痛。失音,肺痈咳吐脓痰。此外,又可以宣开肺气而通二便,用于治疗癃闭和便秘。

【炮制】除去杂质,洗净,润透,切厚片,干燥。

【性味与归经】苦,辛,平。归肺经。

【功效】宣肺利咽,祛痰排脓。

【用法与用量】煎服,3–10g;或入丸、散。

【注意】本品性升散,凡气机上逆,呕吐、呛咳、眩晕、阴虚火旺咳血等不宜用,胃、十二指肠溃疡者慎用。用量过大易致恶心呕吐。

二、昆布

为海带科植物海带或翅藻科植物昆布的干燥叶状体。夏秋两季采捞,晒干。

昆布主要用于治疗瘿瘤,瘰疬,睾丸肿痛。还可以用于脚气浮肿及痰饮水肿等。

【炮制】除去杂质,漂净,稍晾,切宽丝,晒干。

【性味与归经】咸,寒。归肝、胃、肾经。

【功效】消痰软坚散结,利水消肿。

【用法与用量】煎服,6–12g。

三、胖大海

为梧桐科植物胖大海的干燥成熟种子。

本品主要治疗急慢性咽喉炎,用于肺热引起的咽喉肿痛,或者咽部干燥、声音嘶哑甚至失音以及肺热或者肺燥的咳嗽,还可以用于治疗燥热便秘、目赤肿痛、头痛目赤等症。

【炮制】除去杂质,筛去泥沙即可,不能用水洗。

【性味与归经】甘,寒。归肺、大肠经。

【功效】清热润肺,利咽开音,润肠通便。

【用法与用量】2–3枚,沸水泡服或煎服。

四、罗汉果

本品为葫芦科植物罗汉果的干燥果实。秋季果实由嫩绿色变深绿色时采收,晾数天后,低温干燥。

罗汉果用于肺热燥咳,咽痛失音,肠燥便秘。

【炮制】秋季果实由嫩绿色变深绿色时采收,晾数天后,低温干燥。

【性味与归经】甘,凉。归肺,大肠经。

【功效】清肺利咽,化痰止咳,润肠通便。

【用法与用量】煎服,9–15g;或开水泡服。

五、苦杏仁

为蔷薇科植物山杏、西伯利亚杏、东北杏、或杏的干燥成熟种子。主产我国东北、内蒙古、华北、西北、新疆及长江流域。

用于治疗咳嗽气喘,本品主入肺经,味苦降泄,肃降兼宣发肺气而能止咳平喘,为治咳喘之要药。本品质润多脂,味苦而下气,故能润肠通便。

【炮制】夏季采收成熟果实,除去果肉及核壳,取出种子晒干,用时捣碎。

【性味与归经】苦,微温。有小毒。归肺,大肠经。

【功效】降气止咳平喘,润肠通便。

【用法与用量】煎服,5–10g,生品入煎剂后下,宜打碎入煎,或入丸、散。

【注意】阴虚咳喘及大便溏泄者忌用。本品有小毒,用量不宜过大;婴儿慎用。

六、白果

为银杏科植物银杏的干燥成熟种子。

白果可用于治疗哮喘痰嗽,本品性涩而收,能敛肺定喘,且兼有一定化痰之功,为治喘咳痰多所常用。本品收涩而固下焦,用于带下、白浊、尿频、遗尿。

【炮制】秋季种子成熟时采收,除去肉质外种皮,洗净,稍蒸或略煮后烘干。用时打碎取种仁,生用或炒用。

【性味与归经】甘,苦,涩,平。有毒。归肺、肾经。

【功效】敛肺定喘,止带缩尿。

【用法与用量】煎服,5–10g,捣碎。

【注意】本品有毒,不可多用,小儿尤当注意。过食白果可致中毒,出现腹痛、吐泻、发热、紫绀以及昏迷、抽搐,严重者可致呼吸麻痹而死亡。