

天热了,你口罩下的脸还好吗?

戴口罩对皮肤有利有弊

无锡入春后,气温一波波上升,这几天白天最高温度都在20℃以上。天热了,很多人感觉戴着口罩越发闷了。近期,锡城各大医院日常诊疗秩序日渐恢复,皮肤科也来了不少被口罩“捂”出问题的患者,过敏、痘痘,让他们不胜其烦。不过,不要误会了口罩,它虽会惹来一些皮肤问题,但对脸部皮肤也有不少好处呢。

爆痘、过敏,皮肤被口罩烦扰

在江大附院(四院院区)皮肤科门诊,最近来看痘痘的患者多了起来,年轻人、中年人都 有,其中不少是男性。与普通的长痘痘不同,不少患者的痘痘集中长在了口周、鼻旁的部位,而面部其他部位则几乎很少。“以前患者来看痘 痘,都是比较均匀地分 布在脸部皮肤,而最近患者口罩区域的痘痘明

显比其他部位多。”该院皮肤科副主任董达科介绍,在与患者交流中,了解到他们戴口罩的时间很长,一般就可以确定是口罩闷出的痘痘了。

这一是由于皮肤长时间闷在里面,二是由于护肤品的涂抹不当。戴口罩就像“封包”,皮肤一直在口罩下,毛孔会打开,原本吸收有限的护肤品,会被明显吸

收,也就是说,戴口罩的情况下仍像平时一样涂护肤品,其浓度会明显增加。由此造成毛孔堵塞,容易长痘痘。

医生介绍,还有少部分面部发生过敏的患者,脸上又红又痒,检查询问下来发现他们是对口罩材质过敏。最恼人的是既有过敏又爆发痘痘的患者,治疗起来比较麻烦。

春季过敏少了,口罩有功劳

疫情以来,多数市民习惯了口罩,事实上,口罩不仅对新冠肺炎、流感等呼吸道传染病具有预防作用,对皮肤的好处同样明显。董达科发现,以往春暖花开之时,是各种对花粉等过敏的皮肤问题的高发时

节,今年情况好了很多,季节性过敏的患者明显少了。当然,这既与人们外出较少有关,也与戴口罩有关。“春季过敏严重的患者,除了对症治疗,戴口罩本来就是一种防护方式。”如今大家出门就戴上口罩,面

口罩区域,护肤品这样涂

医生表示,预防“口罩痘”,建议油性、中性皮肤的人,在口罩区域不涂或薄涂护肤品,干性皮肤可以适当使用。因为

涂护肤品的目的是保护皮肤,戴了口罩已经达到了这个目的,而且,长期戴口罩,还可以减少口罩区域的色素斑。对于对

口罩材质过敏的患者,一方面对症治疗,另一方面可以换一种口罩,找到适合自己、不易引发过敏的口罩佩戴。(逯恒贞)

防蓝光眼镜是“护眼神器”?

先搞清楚蓝光是好是坏

疫情期间,孩子们天天宅家上网课,眼睛快要吃不消了。每天接触电子产品,不少家长“求助”防蓝光眼镜,希望能缓解各种屏幕对眼镜的伤害。防蓝光眼镜真的有效吗?

首先要明白什么是蓝光。无锡妇幼眼科医生曹荻介绍,日常可见光由很多种颜色组成,不同颜色光的波长不同,能量也不同。蓝光,一般是指380-500nm(纳米)波长的高能可见光。蓝光相比其他颜色的光波波长短,能量高,穿透力也更强。蓝光主要分为两大段:短波蓝光主要来自电子产品,其波长在440-470nm以内;长波蓝光主要来自太阳光,其波长在480-500nm之间。短

波蓝光可通过光化学机制损伤视网膜的光感受器和色素上皮细胞。长波蓝光对人体是有益的,可有效地延缓近视的发展,通过刺激多巴胺的分泌,从而延缓近视的加深。因为太阳光有较多长波蓝光,所以每天户外活动两小时能有效减少近视的发生。长波蓝光还能刺激皮质醇生成、抑制褪黑素分泌,进而维持日间注意力,保持清醒的状态。夜晚黑暗环境则会刺激松果体分泌褪黑素,让人逐步进入睡眠状态,从而维持昼夜节律。

防蓝光眼镜因为滤过了刺眼的蓝光,理论上 看东西视疲劳会好一些,但防蓝光眼镜在过滤蓝光的同时,光线强度也随之减弱,瞳孔随

之扩大,这种非正常的瞳孔扩大,本身就在一定程度上加重了视疲劳。人们平时看屏幕时的各种不适,其实不是来自蓝光,而是长时间盯着屏幕导致的视觉疲劳。其实,对于儿童而言,眼球尚处于发育阶段,部分蓝光对于视觉发育以及生物节律是有益处的,所以一般不建议佩戴蓝光眼镜。

对于长期从事与电子视频终端相关的行业人员,长时间用眼的人群比如每日工作时间较长(8-10小时),可以考虑使用防蓝光眼镜以减少光化学视网膜损伤。对于长期在户外活动尤其是高海拔地区的人群,推荐配戴过滤蓝光和紫外线的眼镜,保护眼睛免受伤害。(蓝田)



走出家门忙健身

无锡体育中心中央健身公园自恢复开放以来,前来的市民都自觉做好个人防护,佩戴口罩健身锻炼。(还月亮 摄)

偏头痛、三叉神经痛、帕金森等脑部顽疾

“魏氏脑病”创始人魏江磊开辟疑难杂症治疗新天地

这几天,一剂中药让97%新冠肺炎重症缓轻的微博上了热搜,中国科学院院士仝小林用一张中医“通治方”,力挽了武汉的危机形势。

事实上,中医治疗脑病发挥了西医无法替代的作用,改变了偏头痛、三叉神经痛、帕金森过了西药蜜月期之后无药可吃的窘境。

如今,易可中医医院创始人之一、中华中医药学会脑病分会副主任委员、上海曙光医院神经内科原主任魏江磊,独创魏氏脑病体系、开创了易可中医医院魏氏脑病专科,开辟了脑病中医治疗新天地。

偏头痛、三叉神经痛、帕金森无药可吃,不等于无医可治

偏头痛除了止痛药还是止痛药;三叉神经痛术后更痛还脸麻;帕金森过了5年西药蜜月期,抖僵快速加重,还带来夜尿多、吞咽

困难、流口水、失眠、便秘、开关现象、异动症等问题。魏江磊学贯中西,他说这些疑难杂症西医虽无药可吃,但并非无医可治。

汇聚跨学科专家独创魏氏活血理论

他独创“魏氏活血”理论,即完整的“活血”应涵盖行气、化淤、通络三要素,正是这个理论让棘手的脑病顽疾有了中医治疗方法。

魏江磊领衔汇聚中医外治专家董敏伟主任中医师、西医许远陵主任、药学专家张继敏主任药

师以及老药工朱庆和。多方专家汇聚在一起进行理论突破、制剂突破,一举突破了传统制剂药效差的瓶颈,首先中药必须大锅浓煎、一服药至少要煎3小时以上;部分药材必须特殊加工;对虫类药全部采用现代破壁技术。

别人不敢用的毒虫他却认为是治病良方

魏江磊传承了国医大师任继学等前辈善用虫类通络的特点。

魏江磊说,虫类使用方法不同,效果大不同。基础研究表明:虫类共具活血化痰、搜风息风、通络止痛及化痰散结功效,可改善脑血液循环,增加脑部缺血区的血氧供应,减少脑损害,促进神经细胞功能恢复。在治脑病时,魏

江磊一般会让患者吃虫粉,他强调,凡久病不愈者,必用虫类药或毒剧药搜剔病邪,通经活络,气血流畅,其病自愈。

魏江磊是中华中医药学会脑病分会副主任委员,中国科技出版社一直在邀请他出一本个人学术集,《魏江磊学术集粹》将于下半年出版。(江南)

医讯

3月21日周六上午,奚氏清法传人、上海曙光医院周围血管科主任柳国斌,到易可中医医院坐诊。

3月22日周日上午,上海曙光医院神经内科原主任魏江磊教授,到易可中医医院坐诊。

3月22日周日上午,南京中大医院骨伤科沈锡山主任到易可中医医院坐诊。