

“中国痤疮周”到来—— “战痘”路上, 这些误区别入

痘痘只发生在青春期?牛奶的油脂会加重“痘情”?大油皮不缺水?在长期与痘痘“战斗”的人们中,对于再常见不过的痘痘,总是存在颇多误区。在专业皮肤科医生看来,要“战痘”成功,必须破解对于痘痘各种疑问。9月19日-26日是“中国痤疮周”,今年痤疮周期间,无锡二院皮肤激光美容中心痤疮诊疗团队将举办主题活动,开展痤疮相关防治科普宣传咨询活动,教育公众正确认识痤疮,使痤疮患者得到科学规范的治疗和护理。

发病提前了,7岁孩子就长痘痘了

痤疮是好发于青少年的常见皮肤病,也就是人们俗称的青春痘,患病率高达40%-80%,不早期干预和治疗易留下疤痕,严重影响患者的容貌和心理健康。在不少人看来,痘痘只发生在青春期,然而事实并非如此,痤疮的发病人群很广,从小婴儿到六七十岁的老人都可能发生痤疮。“我们发现小孩子长痤疮的高峰期提前了。”二院皮肤科主任医师、全国痤疮学组委员陶诗

沁介绍,以前的孩子在十二三岁开始长痤疮,现在九岁的孩子就开始长了,这与发育提前、食谱改变、空气污染等多个因素有关。“曾经遇到过一位小女孩,从7岁多就开始长痘痘。”医生了解下来发现,原来小女孩是个吃货,特别爱吃海鲜、肉类等,体重也是超重的。

可见,饮食习惯是长痘痘的一个诱因,有大量循证医学依据表明,甜食会引发痤疮。同时,统计发

现油炸食物、火锅、烧烤等也会造成痤疮的加重。另外,空气污染时的PM2.5会引起皮肤角化异常造成痘痘,现代人的压力大、睡眠晚等生活习惯同样会让皮肤免疫功能下降及角化异常。当然,除了这些相对可控的外因,专家表示,痤疮的发生还有一个重要的不可控因素——遗传,临床发现,父母亲长过痘痘的家庭,孩子长痘痘的几率会更高。

长痘了要少喝牛奶?真的

长了痤疮,除了过甜、过油、过辣的食物要少吃,牛奶也要少喝。一些“战痘”经验丰富的患者认为,少喝牛奶是因其中所含的油脂会引发痤疮,其实并非如此。陶诗沁介绍,这是因为牛奶中的乳酪蛋白和乳清蛋白会引起一种叫胰岛素样生长因子-1的物质增

加,而研究明确胰岛素样生长因子-1成分对痤疮的加重起到非常重要的作用。不只是普通牛奶,脱脂牛奶、蛋白粉同样会让痤疮加重,因此也要少吃。不过,发酵的奶制品里没有,因此可以喝些酸奶。

痤疮最终会自愈,还有治疗的必要吗?对此,医生

表示,即便是最轻的痤疮,也可能导致疤痕的产生,痤疮会好,但疤痕是一辈子的,而且痤疮长得越重,相对来说长疤痕等后遗症的几率更高。所以在“战痘”这条路上,一个人的努力重要,专业医生的治疗更重要,早防早治才能避免疤痕的不可挽救。

过度清洁、过度护肤,都不是好习惯

在临床中,医生发现,以前人们在25岁之后几乎不怎么长痘痘了,现在越来越多过了25岁的女性成了痤疮发病的主力军,应该与他们的压力、睡眠、护肤习惯有一定的关系。“化妆品痤疮明显增多了。”陶诗沁说,不少女性在护肤路上不惜花费很多的时间和金钱,有人是面膜控,有人会在脸上叠加七八层的护肤品,殊不知,过度护肤很容易造成痤疮。

还有人认为痤疮必然是“大油皮”,喜欢用洗脸仪过度清洁,这样只会让皮肤更油。而且,皮肤屏障检测发现事情并没有想象的那么简单,大部分油皮的油只是表面的,本质几乎都是缺水皮肤,正常的皮肤出油均匀,而油皮的出油节律是乱的,有时油很多,有时油很少。对这部分人来说,过度清洁会让皮肤更加缺水,正确的方法是正常清洁,最好在专业医生的评估下对皮

肤进行分区护理补水。 “‘战痘’不是一年两年的事,除了帮患者‘救火’,医护人员还要做慢性病管理工作,在定期随访下让皮肤处于稳定状态,树立正确的护肤理念。”陶诗沁介绍,痤疮治疗是一个系统工程,需要专业医生来治疗,除了痤疮本身的治疗,其后产生的痘坑、痘印,后续还需要激光、果酸等手段来改善美观。

(晚报记者 逯恒贞)

荷兰新研究： 用“电子鼻”“嗅”出肺癌免疫疗法适用者

荷兰阿姆斯特丹大学医学中心日前研发出一种快速检测法,利用“电子鼻”分析肺癌患者呼出的化学物质,从而确定该患者是否适用免疫疗法,准确率达85%。免疫疗法的引入极大改善了晚期非小细胞肺癌的治疗,但目前它的有效率仅在20%左右,其中一个原因就是不能在治疗前确定这种疗法是否适用于患者。新方法不仅可以通过提前识别适用免疫疗法的目标患者,提高治疗效率,还可以减少与治疗相关的副作

用。目前除了免疫组织化学检查外,尚无其他有效检测方法。阿姆斯特丹大学医学中心的研究人员提出,代谢过程会使呼吸中的挥发性有机化合物组成状态出现变化。在使用这种内含传感器的“电子鼻”时,设备会将患者呼出气体中的这些化合物的数据直接发送并存储到在线服务器,机器算法会测定该患者是否对免疫疗法有反应,整个检测耗时不到一分钟。

2016年3月至2018年

2月,研究人员招募了143名晚期非小细胞肺癌患者,他们都接受了免疫疗法,并在接受治疗前两周使用“电子鼻”进行了呼气检测。3个月后,研究人员使用实体瘤的疗效评价标准评估患者是否对这种免疫治疗有反应。结果发现,“电子鼻”的检测准确率可达85%。研究人员相信,呼气分析将成为一个重要的诊断工具,未来可能指导许多其他疾病的治疗。该研究结果发表在最新一期瑞士《肿瘤学年鉴》杂志上。(新华社)



近日,在锡惠公园内市民正在打太极拳。(郑宙 摄)

颈肩腰腿痛三阶段“治筋”体系 助力七旬老夫妻自驾游玩全国

退休老人李兵近日带着妻子来到易可中医院治疗膝盖痛,他说等妻子治好病后,他又准备自驾带着妻子去广西旅游。李兵说,是易可中医院的保守治疗让他的自驾游越走越远,如今他特意带着妻子徐女士来到这里,希望能带着妻子一起旅行。

这里延续了他的自驾梦

李兵退休后学开车,他的梦想是带妻子一起自驾游全中国。2013年以来,先后去了西南、西北、东北等地。第二次从西北自驾回锡后,李老伯出现了颈痛伴上肢活动受限,无法继续下一次自驾游。2015年,李兵慕名找到该院顾问、高频电火花发明人程传国教授,程传国说,不仅为他祛痛,还能

帮他实现第三次自驾游。程传国的学生、该院骨伤疼痛科主任王杰先为李兵进行了三阶段特色治筋体系,之后李兵的东北自驾游顺利成行,这次自驾游历时28天,行程近11000公里。回到无锡的李兵,将一路的所见所闻,用图片和文字的形式记录了下来,并编成了3本书。

妻子膝盖痛查出两种病

这次李老伯带着妻子再次来到易可中医院,徐女士症状就是双膝疼痛,之前一直当膝关节炎治,程传国仔细查诊后发现这个看似简单的膝盖痛实则包含着两种病,膝盖的前部疼痛是骨性关节炎,膝盖的后部疼痛是腰椎间盘突出引发。李老伯说,等妻子膝盖治好,他的下一个自驾游目的地是广西,他期待

尽早出游。程传国曾花了数10年时间发明了高频电火花,他对人体解剖相当熟悉,看片子特别厉害,他这辈子一直为降低颈肩腰腿痛患者的手术率而努力。9月22日周日上午,程传国为颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出、椎管狭窄、关节炎、颈肩腰腿痛等患者提供咨询。(江南)



图为李老伯编写的三本书