

# 如何保持青春美丽没有痘？

记者 宋伟 刘晶

随着人民生活水平的逐渐提高,市民的餐桌也丰富了起来,大家的饮食结构近些年来发生了很大的变化,油腻、甜食、辛辣这些重口味越来越刺激着人们的味蕾。同时,人们的工作和学习压力较以前也有所加大,熬夜的人越来越多,这些年来,门诊中也有小孩子长了青春痘,家长很是着急,青少年痤疮的发病也在逐年增多。

那么,这些被称为“青春美丽痘”的疙瘩,究竟是怎么来的,遇到这些美丽的烦恼应该怎么办?应该给孩子们哪些建议呢?为此,我们采访了延安市中医医院皮肤科主任、主任医师刘波。

## 青春痘究竟是什么?

实际上,这种人们常说的“青春痘”并不美丽,医学上叫它痤疮,它是皮肤科常见的毛囊皮脂腺的慢性炎症性疾病。

刘波说,青春痘的发病因素主要有以下四个原因:

一、皮脂腺分泌过多,青春期皮脂腺发育快,分泌量大,所以青春期好发,青春期过后,一般可以减轻或者自愈。

二、它和毛囊皮脂腺管道的角化异常有关,也就是平常所说的毛囊堵塞了。

三、它和感染有关:毛囊皮脂腺导管刚刚被阻塞形成的是肤色丘疹,也就是大家所说的白头或者黑头粉刺,即闭合性痤疮,当它们被微生物感染后会在面部形成红色丘疹或者脓疱、结节。

四、它和遗传有关:部分患者有家族史,父母年轻的时候,皮脂腺就分泌比较旺盛而且皮肤油腻。

## 痤疮有轻重之分吗?

刘波说,痤疮根据皮损分为三度、四级。一级(轻度),仅有粉刺;二级(中度)粉刺,炎症丘疹,就是我们平常所说的红色疙瘩;三级(中度)粉刺,炎症丘疹,脓疱;第四级,(重度)粉刺,除炎症丘疹及脓疱外,还有痤疮囊肿或者是瘢痕。

西医的治疗原则外用主要是溶解粉刺,抗微生物。内服药物有抗生素、维甲酸类药物。近年来采用光电治疗、果酸、水杨酸及光动力等治疗方法。

中医的治疗方法主要是辩证施治,中药内服外洗等。刘波说,北医三院延安分院皮肤科是根据具体情况给予中药辩证内服,也就是大家所说的喝中药、中药外用湿敷漏渍、中药面膜、耳尖放血、后背大椎夹

脊穴的相应穴位的刺络拔罐等治疗,同时配合清痘、红蓝光、果酸、水杨酸等化学焕肤治疗,对青春痘有不错的治疗效果。

## 痤疮可以预防吗?

刘波说,当面部不停有青春痘出现,就应该要进行预防了,重点做好以下八点:

第一关于忌口的问题。建议少吃甜食、油腻辛辣和油炸食品,比如蛋糕、奶茶、烧烤、火锅、冒菜以及我们延安姑娘所钟爱的沾沾、串串之类,中医说甘肥厚腻辛辣惹人爱,但这些都是不良的饮食习惯都会影响皮脂腺分泌。而且近年来,研究发现牛奶也可以影响皮脂腺的分泌,建议面部有痤疮的人不要过量饮用。

第二关于熬夜。熬夜会影响皮脂腺分泌,比如,大家在生活中会发现,熬夜的人第二天面部皮肤也是灰暗、油腻的,所以建议面部容易产生痤疮的人群尽量少熬夜。

第三情绪紧张压力大,也会影响皮脂腺的分泌,比如加班和紧张备战的人,面部往往也油腻、暗沉、没光泽。

第四远离电脑辐射。电脑产生的静电,会吸附周围空气中的灰尘微粒,这些微

粒粘附在皮肤,会加重痤疮的炎症反应。

第五不要过度使用化妆品以免阻塞毛孔,或者不良化妆品刺激毛囊皮脂腺导管,引起角化阻塞。

第六适度洁面。可以去除毛囊皮脂腺导管口积聚的皮脂,防止毛孔的堵塞,但洁面部也不可过度。

第七注意防晒。过度的晒太阳会加重痤疮的炎症反应,紫外线会加重炎症后的色素形成,留下难看的痘痕。

第八适度运动锻炼。锻炼会促进血液循环、加速新陈代谢,可以减压,可以使心情放松愉悦,增强体质,汗水还可以疏通毛孔,但是剧烈运动产生的汗液皮脂一定要及时清洗,否则痤疮可能会有所加重。

总之,我们要养成良好的生活习惯,多喝水多吃水果蔬菜,饮食要清淡、低脂、低糖、高蛋白,生活要规律,睡眠要充足,尽量保持轻松愉快、积极乐观的阳光心态,永葆青春不要痘,祝愿大家都有一个美好靓丽的青春。

## 今日聚焦

### 延安市人民医院召开第六届科技大会

## 让科技为医院创新发展加油提速

本报讯(通讯员 王艳)近日,延安市人民医院召开了第六届科技大会,回顾了医院2016年以来在科技平台建设、项目立项、成果产出、学术交流、发明专利等方面取得的成绩,并对“十四五”期间科技工作的发展思路、目标任务及工作要点作了部署。

会议出台了一系列科技管理和激励政策,进一步调动全院职工的积极性和创造性,努力营造良好的科研氛围,为科技工作发展注入新的动力;会上对2016年以来荣获科学技术奖完成人、省市级

科研先进个人、申报国家自然科学基金项目人员、发明专利人员及院内科研先进集体和个人进行了表彰奖励。

获奖代表顾莉莉作了激情洋溢的发言,她首先对自己在市人民医院这样良好的平台工作表示感谢,同时就如何在临床工作中挖掘研究热点、科研选题、撰写科研论文等切身体会进行了分享。

该院院长蔺广东对本次获得表彰奖励的先进集体和个人表示祝贺,对各级各部门长期以来对医院科研工作的支持

表示感谢。他说,要想实现医院高质量发展,必须从战略上高度重视科研创新,走学科精品化、医疗精准化、手术微创化、诊疗无痛苦化、管理精细化道路;要实现科技强院,关键是要培养一支规模宏大、结构合理、素质优良的科技创新人才队伍;要不拘一格用人才,营造良好的人才发展环境,加强学科合作,加大政策支持,鼓励全院广大医务工作者积极投身科研创新,为学科发展注入活力;要充分借助中国医科大学、上海长征医院、长海医院和西京医院等雄厚的科研实力和

帮扶指导,全面提升医院的医疗技术和科研能力。

该院党委书记张智勇表示,要将科研工作与临床工作放在同等重要的地位,把科研工作当成硬性指标,强力推进。要想办法、出实招,补齐科研工作的短板,打造医教研一体发展的高质量发展之路。要将党建工作与科研工作有机融合,充分发挥各党支部战斗堡垒作用,联合开展科研项目和科研攻关,把科研工作纳入党建考核中,做到党建与业务有机融合、一体推进。

### 延安市人民医院欢送援藏医护人员启程

## 把延安精神留在雪域高原

本报通讯员 高小娥 “我一定不辜负组织的重托,尽快融入角色,发扬延安精神,特别能吃苦、特别能战斗、特别能团结、特别能奉献,全心全意服务好藏区群众,为组织和人民交一份满意的答卷。”近日,援藏干部高磊在延安市人民医院欢送座谈会后启程援藏。

高磊,男,汉族,35岁,2013年1月至

今于延安市人民医院120急救中心工作,2022年5月参加“2022年短期援藏计划”。熟练掌握急诊急救技术,如心肺复苏术、气管插管术、导尿管、穿刺术及外科常用清创缝合术,包扎止血及骨折病人的固定搬运,对内外科急诊如冠心病、脑卒中、消化系统的常见病、多发病能及时作出初步诊断,并给予及时的抢救和治疗。

欢送会上,大家对高磊给予高度评价并希望他能在此次为期八个月的援藏工作中,结合当地的实际需要,发挥自身专业特长,为藏区群众提供更优质的医疗卫生服务。同时叮嘱他在援藏工作中要保重身体,医院将做好后勤保障工作,期待高磊载誉归来。

该院党委书记张智勇希望高磊要牢

固树立大局意识、责任意识,尽心尽力尽责把工作干好,让延安精神在西藏大地生根发芽、茁壮成长。要发挥自身优势,在干好工作的同时,尊重当地的风俗习惯,听从陕西支援队的统一指挥,严格遵守纪律规矩,维护民族团结,处理好与当地医院的关系,圆满完成援藏任务,为组织和个人交上一份满意答卷。

## 凝心聚力谋发展 锚定目标加油干

### 延大附院召开三届四次“双代会”和第四次全体代表大会

本报通讯员 刘立贤 近日,延大附院举行了第一届工会会员代表大会暨第三届职工代表大会(简称三届四次“双代会”)和第四次全体代表大会,全面推进延大附院“十四五”发展规划的落实和全院的高质量发展。

会议按照疫情防控要求,127名列席代表在线上参加了会议,各代表团紧紧围绕医院改革、建设、发展和职工普遍关心、关注的问题,畅所欲言,献计献策,提

出了许多宝贵的意见和建议。

该学院院长白茫茫作了《行政工作报告》、总会计师马树民作了《医院财务工作报告》。与会代表分为5个代表团,于17日下午和18日下午进行了分组讨论。各位代表抱着高度负责的态度,认真讨论、审议了《行政工作报告》《医院财务工作报告》和《省级区域医疗中心建设方案》《2021年度审计工作报告》《工会工作报告》《工会经费审查报告》等书面报告,

为医院的建设和发展积极建言献策。最后,全体代表举手表决一致通过了《行政工作报告》《医院财务工作报告》等各项报告决议。

该院党委书记李小龙说,2022年,我们将面临比过去更多的挑战和更加繁重的工作任务,需要我们付出比过去更多的艰苦努力。希望各位代表充分发挥带头作用,把“双代会”的精神宣传好贯彻好,以实际行动和优异成绩迎接党的二

十大胜利召开。

会议还号召全院干部职工和工会会员,一定要戮力同心,心往一处想,劲往一处使,要有“功成不必在我”的境界和“功成必定有我”的担当,进一步推动医院“十四五”规划落地,加快医院高质量发展步伐,为把延大附院全面建成更有特色、更有水平的大学附属医院和百姓信赖、职工满意、行业领先的区域医疗中心两大宏伟目标而一起奔跑、一起努力、一起奋斗。

## “全飞秒”公益活动为我市17名抗疫工作者成功摘镜

本报通讯员 艾延镇 “此次手术帮我摘掉眼镜,让我今后能更方便地工作和生活,感谢医务人员热情的服务。”今年30岁来自延大附院生殖医学中心的裴雪在该院开展的“全飞秒视界·睛彩普三秦”“全飞秒”公益摘镜活动中接受了手术,摘掉眼镜后激动地说。

据悉,延大附院为了致敬抗疫工作

者,改善抗疫勇士们的工作与生活,开展了这一公益活动,特邀西安市第一医院眼科主任王伟伟成功为17名抗疫工作者做了“全飞秒”手术。延大附院眼科屈光专科医生刘凤展在直播间为在线观众现场讲解了“全飞秒”手术适应人群等科普知识,对手术术前、术中、术后进行了解读与分析。活动以线上的方式

在网新新闻、新浪微博、微赞等平台进行了同步直播。

延大附院眼科主任霍昭表示,屈光不正,特别是近视,对广大群众的视力及生活质量带来了较大影响。“全飞秒”手术这一技术的出现,很好地解决了大家佩戴眼镜不便的问题,让更多人可以摘掉眼镜,呈现自己最美的一面。“全飞秒”

无创微瓣手术,是一个具有划时代、跨越性的手术方式。主要特点有创伤小、精准度高、术后安全隐患低、稳定性好等。通过开展此次公益手术直播活动,广大群众更直观地了解到“全飞秒”手术的术前检查、术中操作流程、术后护理等环节,别样的科普形式更直观、更生动地诠释了“全飞秒”手术的技术优越性。

## 排尿困难逐年加重 一次手术根治解除

本报通讯员 同丽静 最近,北医三院延安分院(延安市中医医院)泌尿外科成功为10多位前列腺癌患者实施了腹腔镜下经腹膜外间隙前列腺癌根治术+淋巴结清扫术,标志着他们在前列腺癌微创手术治疗方面达到了国内先进水平。

今年85岁高龄的吴大爷,10年前出现排尿困难情况,近些年逐渐加重,曾多次留置尿管,痛苦不堪,生活质量严重下降。最后多方打听,来到延安市中医医院泌尿外科咨询就诊寻求帮助。

经过泌尿外科详细的查体及化验检查,考虑前列腺癌可能,又在B超引导下经会阴认知融合前列腺靶向穿刺活检后,确诊为前列腺癌。同时,老人基础病多,有高血压、糖尿病、冠心病等病,手术风险较大。但本人和家属都希望通过手术延长生存期,提高生活质量。于是,泌尿外科组织呼吸与危重症医学科、心血管内科、重症医学科、麻醉手术科、干保内泌科专家会诊,评估麻醉手术风险,完善术前准备。为了保险起见,他们又通过网络连线,和北医

三院本部泌尿外科进一步讨论了术中术后可能遇到的风险及预防措施。

经过详尽的术前准备后,在麻醉手术科北医三院驻延专家李正迁教授、雷宝主任保驾护航下,由泌尿外科驻延专家毕海教授和科主任郭巍为吴大爷实施了腹腔镜下经腹膜外间隙前列腺癌根治术,手术仅用时2个多小时就顺利完成。

术后在ICU全体人员的悉心护理下,第一天下午,吴老就返回普通病房,开始正常进食、下床活动。术后第10天,拔除尿管后

排尿通畅,达到了即刻控尿,仅有轻度的压力性尿失禁。术后第12天顺利出院,术后第30天来院门诊复查,各项指标均已恢复正常。

泌尿外科主任郭巍介绍说,前列腺癌与前列腺增生、尿道狭窄、膀胱炎等疾病症状相似,难以鉴别,很容易误判成前列腺增生等疾病,不予重视,以为吃药打针就会好转,造成病情延误,错过最佳治疗时机。一旦确诊为前列腺癌后,可采取主动监测、手术治疗、放疗、化疗、内分泌治疗等手段治疗。早期前列腺癌患者,通过手术可以治愈。



健康人 博爱心

## 母乳喂养,让孩子健康成长

本报讯(通讯员 郝笑娜)5月20日是全国母乳喂养宣传日,延安市博爱医院作为市内首批创建的爱婴医院,于近日开展了主题为“促进母乳喂养,携手向未来”的宣传义诊活动。

首先,该院妇产科副主任戴娟向准妈妈们以及现场群众讲解了母乳喂养的误区、正确母乳喂养姿势以及如何进行母婴感情衔接等知识;其次,进行新生儿抚触模拟教学,让准妈妈们进一步了解了新生儿抚触的好处,掌握正确的抚触方法。随后,在有奖问答环节,现场群众也踊跃参与其中回答问题。

据了解,母乳喂养虽然科学必要,但是并不受新手妈妈的重视,还有好多新手妈妈们拒绝母乳喂养。为此,延安市博爱医院专家呼吁大家,正确认识母乳喂养的必要性,从我们做起,从此刻做起,携手构建支持母乳喂养的良好氛围与支持体系,以提高出生人口素质,推进健康中国建设,为下一代创造更加美好的未来。

## 记忆力越来越差? 6个小妙招帮你忙!



很多人都有这样的经历:想说的话,一张口却不知道说什么;走到半路,却想不起要去做什么;刚放下的

### 健康大讲堂

传播健康理念 倡导健康生活

东西,就忘记放在哪里了……

其实只需几个日常小动作,经常做一做,对改善记忆力很有帮助。

**妙招一:把腿抬高。**当一个人的双腿跳起,稍过心脏,脚和腿部的血液会回流到肺部及心脏,不仅可以减轻脚部和腿部静脉的压力,还可使头部的供血量大大增加,使你神清气爽。

**妙招二:摇头晃脑。**颈动脉是向脑部供血的管道,摇头晃脑可使这些组织得到活动,不但可以增加脑部的供血,还可以减少脂肪在颈动脉血管沉积的可能,也有利于高血压、颈椎病的预防。

**妙招三:伸伸懒腰。**身体长时间处于一种姿势时,上肢肌肉组织的末梢血管会淤积很多血液,伸懒腰的过程,恰是肌肉收紧和放松的过程,淤积的血液被赶回心脏,心脏得到的血多了,输往全身各处的血也多了,大脑也能分得一杯羹。

**妙招四:梳梳头发。**随身携带一把梳子,或者以指梳头,可改善头皮的血运。一天梳3~4次,一次3~5分钟,可起到提高智力、养神健脑的作用,对于神经衰弱的患者更有益处。

**妙招五:动动手指。**手指是人的第二大脑,通过运动手指,可以刺激大脑,延缓脑细胞死亡。伸伸手,动动手指,二者交替进行,或者左右手交替按摩指尖,也可经常用手握握健身球,让两个健身球在手中旋转。或者把大米与黑豆掺在一起,再把它们分别拣出来,用这些动作来锻炼双手,达到强化或保持大脑记忆力的目的。

**妙招六:迈开腿勤喝水。**运动可以刺激大脑皮层的活动,起到健脑作用。一周慢跑、快走5次,一次半个小时的运动虽然简单,却能提高记忆力。水分占了大脑的50%,勤喝水,不仅可以延缓衰老,还对大脑有好处。



## 7个技巧助你成功戒烟

1. 树立戒烟信心。调整心态,做好思想准备,树立信心,下定决心。同时,寻求家人的支持、鼓励和帮助。

2. 设定戒烟日期。确立自己的戒烟日,告诉家人和朋友你准备戒烟的决定,签订一份承诺书并告知他们你将从哪天开始戒烟。最好把戒烟承诺书贴在家中醒目处,时刻提醒自己兑现诺言。

3. 丢弃吸烟有关物品。家中随手可及的烟灰缸、打火机和烟草制品(包括卷烟、电子烟等)都会是戒烟过程中的阻碍,因此要坚决把它们统统扔掉。

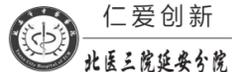
4. 移注意力。烟瘾来时,可以立刻做深呼吸活动,让大脑和身体放松,减轻戒烟时的烦躁和紧张。还可以去做一些其他喜欢的事,比如读书、听音乐等。

5. 寻找替代品。多吃一些蔬菜、水果,或者嚼无糖口香糖,缓解一下,但注意不要吃高热量的零食。也可以使用OTC尼古丁咀嚼片替代疗法,以缓解戒断症状。

6. 保证充足睡眠。戒烟期间尽量保持正常规律作息,睡前可以喝点牛奶、泡泡脚,良好的睡眠也有助于戒烟成功。

7. 预防和应对复吸。如果已坚持4周不吸烟,那么恭喜,戒烟初步成功,已经进入戒烟维持期。但这个时期也非常关键,预防复吸是最为重要的,千万别放松警惕,否则一不小心就将前功尽弃。

戒烟的过程并非一帆风顺,首先应做的是复盘复吸的原因,并再次下定决心立即停止吸烟,这次戒烟的过程可以成为一次学习的经历。要保持乐观的态度,因为偶尔吸一支烟并不意味着本次戒烟的失败,关键是要从中获得经验。然后重新调整戒烟计划,找出复吸的原因和有效的应对方法,重新设定一个戒烟日,再次进行大胆尝试,相信这时您离成功又将更进一步。



仁爱创新 北医三院延安分院