

不同肤质该怎么护肤?

记者 宋伟 刘晶

了解自己的肤质是我们护肤的前提之一,很多爱美人士在购买护肤品前在网上做功课,结果对于同一种护肤品大家总是褒贬不一,甚至出现类似“彼之蜜糖,汝之砒霜”的现象。这是因为不同的人,其肤质性质也不尽相同,在使用同一款护肤品时自然就会产生不同的效果。

那么,如何在认清自身肤质的前提下正确护肤呢?为此,我们采访了延安市人民医院皮肤科副主任医师陆延娜。

皮肤分五类

陆延娜说,根据皮肤水分、油脂含量等因素,可以将人体面部皮肤分为干性皮肤、中性皮肤、油性皮肤、混合性皮肤、敏感性皮肤五大类。在护肤初期走了不少弯路,护肤要根据自身肤质的实际情况来,不要盲目护肤,否则可能造成不可挽回的结果。

(一)干性皮肤

陆延娜说,干性皮肤的特点是皮肤缺乏水分,油脂分泌较少,容易出现紧绷感、脱皮等现象。在选择护肤品时,应以高保湿为重点。

洁面产品可选择温和、滋润型的洗面奶,避免过度清洁导致皮肤屏障受损。例如,含有天然油脂如乳木果油、椰子油等成分的洗面奶,能在清洁的同时为皮肤留下一层滋润膜。

护肤品应选择高保湿、滋润型的,如含有透明质酸、神经酰胺、甘油等成分的产品。透明质酸可以吸收大量水分,为皮肤补充水分,神经酰胺有助于修复皮肤屏障,增强皮肤的保水能力。乳液和面霜是干性皮肤护理的关键。

键。选择富含油脂且质地浓稠的产品,如含有霍霍巴油、角鲨烷、凡士林等成分的护肤品。这些油脂与皮肤自身分泌的油脂结构相似,容易被皮肤吸收,能有效锁住水分,防止水分流失。

(二)油性皮肤

陆延娜说,油性皮肤通常油脂分泌旺盛,毛孔粗大,容易出现痘痘和粉刺。对于油性皮肤,清洁和控油是护肤的重要环节。

洁面产品可选用清洁力较强的控油洗面奶,如水杨酸、茶树精油成分的洗面奶。水杨酸能深入毛孔,去除老化角质和多余油脂,预防粉刺生成;茶树精油具有抗菌消炎作用,有助于控制痘痘的生长。

护肤品可选择含有酒精成分的清爽型产品,但如果皮肤有炎症或敏感情况,应避免使用含酒精的化妆品。金缕梅提取物、薄荷醇等成分的化妆品也有收缩毛孔、控油的效果。

乳液或凝露可选择质地轻薄、控油保湿型的,含有烟酰胺、锌等成分的产品。烟酰胺可以调节油脂分泌,改善毛孔粗大问题;锌元素有抗炎、控油的作用。

(三)中性皮肤

陆延娜说,中性皮肤是最为理想的皮肤状态,水分和油脂平衡,皮肤光滑细腻。在护肤品选择上,以维持皮肤的平衡状态为主。

洁面产品可选用温和、弱酸性的洗面奶,避免破坏皮肤的酸碱平衡。护肤品选择保湿型的即可,如含有多种植物提取物的化妆品,能为皮肤补充水分和营养。

乳液和面霜可选择质地轻盈、保湿滋润的产品,含有天然保湿因子(NMF)如氨基酸、乳酸钠等成分的护肤品,能保持皮肤的柔软和弹性。

(四)混合性肌肤

陆延娜说,混合性肌肤T区(额头、鼻子、下巴)油脂分泌旺盛,而脸颊等其他区域相对较干或正常。护肤要点如下:

清洁方面,要选择合适的洁面产品。T区使用清洁力较强的产品,可去除多余油脂和污垢,但注意不要过度清洁导致皮肤屏障受损;脸颊等较干区域用温和的洁面产品,比如可以用含有氨基酸成分的洁面乳。

使用爽肤水时,可将保湿型爽肤水倒在化妆棉或手掌心,轻轻拍打在脸上,包括T区和干燥区域,为肌肤补充水分。乳液或面霜不能少,T区可涂较轻薄的乳液,脸颊等干燥部位则用滋润些的面霜,帮助锁住水分。

对于T区的控油,可使用专门的控油产品,如含有水杨酸或金缕梅提取物成分的产品,能有效减少油脂分泌。在防晒上,不管是T区还是其他区域,都要涂抹防晒霜,防止紫外线伤害皮肤。

(五)敏感性皮肤

陆延娜说,敏感性皮肤角质层较薄,皮肤屏障功能较弱,容易受到外界刺激而出现红肿、瘙痒、刺痛等过敏反应。护肤品应选择温和、无刺激、具有修复功能的产品。

洁面产品需是温和、无泡、无香料、无酒精的洗面奶,如含有洋甘菊、燕麦等舒缓成分的产品。护肤品可选择具有镇静舒缓作用

的,如含有马齿苋提取物、尿囊素等成分的产品。这些成分可以缓解皮肤的不适,减轻炎症反应。

乳液和面霜要选择专门为敏感肌设计的,无添加香料、酒精、防腐剂等刺激性成分,含有神经酰胺、青刺果油等修复皮肤屏障成分的产品。

防止化妆品过敏的方法

了解自身肤质和过敏史。清楚自己是何种皮肤类型,以及是否有对某些成分过敏的历史。例如,如果对香料过敏,在选择化妆品时要避免含有香料的产品;如果是敏感性皮肤,要更加谨慎地选择化妆品。

查看成分表。购买化妆品前,仔细查看成分表。一些常见的易过敏成分包括酒精、香料、防腐剂(如对羟基苯甲酸酯类)、某些化学防晒剂(如二苯酮-3)等。如果对这些成分敏感,应尽量避免使用含有它们的化妆品。

试用。在使用新的化妆品之前,一定要进行试用。可以在耳后或手腕内侧等皮肤较为敏感的部位涂抹少量化妆品,观察24-48小时。如果没有出现红肿、瘙痒、刺痛等过敏反应,再在面部小范围试用,确认安全后再正常使用。

选择正规品牌和渠道。购买化妆品时,选择正规的品牌和购买渠道。正规品牌的化妆品在生产过程中会遵循严格的质量标准,减少了因质量问题导致过敏的风险。同时,从正规渠道购买可以保证产品的真实性和安全性。

聚焦健康



患者胸痛危在旦夕 医生通脉分秒争回

延安市中医医院胸痛中心为患者撑起“生命保护伞”

本报讯(通讯员 周锦豹)近日,延安市中医医院(北京大学第三医院延安分院)多学科协作成功挽救了一名突发“胸痛”患者的生命。

近日,一位中年男性患者突发胸痛,生命危在旦夕,危急时刻,一辆出租车及时出现,拨打了急救电话并将患者送往延安市中医医院。时间紧迫,对于患者来说每一秒都至关重要,心内科介入团队与急诊科早已待命,并启动了绿色通道,医护人员迅速且有条不紊地开展治疗,他们深知对于心肌梗死患者,时间就是心肌,时间就是生命,容不得丝毫耽搁。

在心内科主任毛艳阳的带领下,医生们凭借丰富的临床经验,迅速锁定了危及患者生命的关键血管,小心翼翼地为患者开通了冠脉。可挑战并未就此停止,患者出现了缺血再灌注心律失常,还伴有恶心、呕吐以及心源性休克等一系列症状。心内科团队沉着冷静地给予了积极处理后,患者症状渐渐消失了,团队又顺利为患者团队又植入了支架,让血流通畅起来,患者的心脏也得以重获生机。

毛艳阳介绍,从患者踏入医院的大门,到冠脉成功开通,用时49分钟,也就是D-to-W时间,这一成绩完全达到了国家胸痛中心建设的严格标准。患者能够重获新生,得益于心内科、急诊科、介入导管室等多学科团队的默契配合,用心守护着每一位患者的心脏健康。



延安博爱医院提升防控能力

应急演练防范感染暴发

本报讯(通讯员 何桂荣)进入冬季,呼吸道疾病进入高发阶段,为提升医务人员应对传染病的防控能力,延安市博爱医院院感办组织,各部门快速响应,在多方协调配合下,于近日开展了冬季呼吸道传染病院感感染暴发应急演练。

本次演练,医院对现场环境、物资做了充分准备,医务科、护理部、总务科、各临床科主任、护士长及感控专职人员50余人参加培训观摩和实地演练。演练背景模拟呼吸内科病区从检验科危急值报告3例同一病房患者及陪护标本检测均为核酸阳性。行各项检查、呼吸道26项病毒检测、胸部CT平扫:均为呼吸道感染发热。

此次演练流程分为,疑似院感暴发事件报告—感控科初步调查—多部门协作调查、启动预案—临床会诊、查找感染源、暴发综合研判、制定防控方案—专家讨论、确定为医院感染暴发,规范上报—评估、环境处置—专家点评。演练方式通过桌面推演、现场模拟形式综合进行,历时1.5小时。演练结束后现场督导专家组成员对演练各环节及各专业角度进行分析点评,提出演练过程中存在的问题及后续改进建议,更好地提高了该院应对突发传染病院感暴发应急预案的实战可操作性。

此次演练,提升了医院各部门在应对突发公共卫生事件时的应急处置能力、协调配合能力和医疗救治水平。此次演练中,医护人员迅速响应,从病例的发现、报告、隔离,到现场流调、医疗废物处置、环境消杀等环节有序推进,保障了患者在延安市博爱医院的就医安全,展现了该院在应对疾病传播防控方面的坚定决心,同时也为全市的传染病防治工作贡献了博爱力量。



孩子近视,这3种眼镜戴对了真能延缓发展

我们日常佩戴的近视眼镜,其作用是让人们可以清晰地看到远距离的物体。但有几种眼镜,不仅能让孩子看得更清楚,还能延缓近视的发展。

OK镜

OK镜即角膜塑形镜,是一种经过特殊设计的硬性高透氧隐形眼镜。

孩子晚上佩戴OK镜,可以使中央角膜变平坦,中周角膜变陡峭,白天裸眼就可以看得清楚。更重要的是,OK镜可以有效延缓近视的发展。数据显示,OK镜对于近视的有效控制率为35%~65%,是目前公认的控制近视的有效方法之一。

有的家长担心戴OK镜会损伤角膜。首先,OK镜只是对可再生的角膜上皮进行塑形。佩戴过程中,角膜上皮的分布会有变化,但角膜依然是完整、健康的。其次,OK镜对角膜形态的改变是可逆的,一旦停止佩戴,角膜形态会慢慢恢复到开始的状态。

离焦框架镜

离焦镜的镜片具有复杂的光学设计,有中心光学区域和微结构区域。通过中心光学区域,孩子的近视可以得到矫正,以保障“看得清”。周边区域通过特殊的光学设计产生近视性离焦,目的是抑制眼轴生长,延缓近视的进展。

离焦镜并非适合所有孩子。验配前,孩子需要进行一系列专业的眼科及视光检查。镜片的加工要求也很严格,如有斜视、双眼视功能异常、屈光参差、大散光等情况,验配时就要特别谨慎。

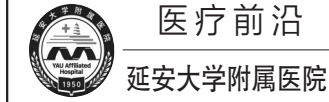
而现在很多孩子近距离用眼较多,所以离焦镜片只能达到让度数涨得慢一点的效果。

多焦软镜

多焦点软性角膜接触镜简称为多焦软镜,是一种有特殊的周边离焦设计的日戴型软性隐形眼镜。研究发现,多焦软镜能有效延缓近视度数及眼轴的增长,每年减缓屈光度进展20~30度,每年减缓眼轴增长0.1毫米,效果与角膜塑形镜相近,且佩戴舒适性良好。因此,《亚洲近视管理共识》等将多焦软镜列为近视控制的有效手段之一。

因此,多焦软镜特别适用于年龄小、角膜平、轻度近视等不适合验配角膜塑形镜的患者。

特别提示:想要给孩子佩戴这些特殊眼镜,请去正规医疗机构,经专业检查后验配!



延大附院成为中国抗癌协会环境肿瘤学分会科研基地

本报讯(通讯员 冯蓓)近日,中国整合肿瘤学大会(CCHIO)分会场2024中国抗癌协会环境肿瘤学专委会学术年会在西安国际会展中心举行。本次分会以“环境与肿瘤”为主题,邀请了国内多位知名专家和学者,深入探讨环境因素对肿瘤发生、发展及防治的最新研究成果。延大附院作为新晋基地首次亮相,受到业界高度关注。

本次大会上,延大附院正式被确立为中国抗癌协会环境肿瘤学分会的新科研基地,肿瘤科主任赵红教授、肿瘤科冯蓓副主任医师为分会的新任委员。这一殊荣标志着医院在科研与临床一体化发展道路上迈出了坚实的一步。

赵红主任在本次会议中担任主持,以其深厚的学术功底和丰富的临床经验,带领参会学者就“免疫治疗与

环境相关肿瘤”的应用前景进行了深入探讨。她在发言中表示:“延大附院作为肿瘤环境学分会的新晋科研基地,为陕北及周边地区的肿瘤防治事业注入了新的活力。未来将整合区域优势资源,搭建高水平科研平台,积极推动环境肿瘤学的发展,进一步深化与全国各大院校、科研机构合作,为推动环境肿瘤学发展作出更大贡献。”

作为肿瘤研究与临床治疗领域的

重要力量,延大附院一直以来致力于环境因素对癌症影响的深入研究。本次参会,不仅展示了医院在环境肿瘤学研究方面取得的阶段性成果,也为医院与全国顶尖学者及同行的深入交流搭建了桥梁。未来,延大附院将继续秉持“科研促发展,创新助健康”的理念,积极投身肿瘤预防与治疗的科研与实践,以更高水平的临床服务为群众健康保驾护航,为“健康中国”战略贡献力量。

延大附院成为国家恶性肿瘤临床医学研究中心陕西分中心网络单位

本报讯(通讯员 郭静)近日,从国家恶性肿瘤临床医学研究中心传来喜讯,延大附院正式获批成为国家恶性肿瘤临床医学研究中心陕西分中心网络单位。

国家恶性肿瘤临床医学研究中心是集医疗、科研、教学于一体的国家级研究机构,致力于恶性肿瘤的防治研究。延大附院成为其陕西分中心,意味着医院将在恶性肿瘤的临床研究、诊疗技术、人才培养等领域迈出了重要一步,得到国家层面的支持和指导,将为陕西省乃至全国恶性肿瘤防治事业注入新的活力。

延大附院肿瘤中心成立于20世纪70年代,经过50多年的不懈努力,已发展成为集临床医疗、科研、教学于一体的综合诊疗中心。肿瘤中心在陕西省内具有相当的影响力,是延大附院的重要组成部分,也是陕西省重点专科和延安市重点学科。2011年,中心获批延安大学肿瘤学硕士

点,标志着其在肿瘤学领域的医学教育水平迈上了新台阶。2016年,中心成为住院医师规范化培训基地,为培养更多优秀的肿瘤科医生奠定了坚实基础。2020年12月,于金明院士名医工作室落户中心,进一步提升了中心的医疗水平和科研能力。同年,中心获批延安市重点学科,2023年又获批陕西省重点专科。这些荣誉的获得,充分体现了延大附院肿瘤中心在肿瘤诊疗领域的成就和重要地位。

延大附院肿瘤中心注重学术交流与合作,积极与国内外知名医疗机构和科研机构建立合作关系。中心定期举办各类学术会议和培训班,邀请国内外知名专家学者前来交流讲学。同时,中心也派遣医务人员赴国内外进修学习,不断提升自身的医疗技术和科研水平。通过广泛的学术交流与合作,中心不断扩大自身的影响力,为推动我国肿瘤诊疗事业的发展作出了积极贡献。

提高消化系统早癌诊断和治疗能力

延安市人民医院消化内科被授予陕西省早癌筛查专委会延安协作牵头单位

本报讯(通讯员 王小霞)近日,由延安市人民医院主办、陕西省保健学会协办的陕西省保健学会早癌筛查专业委员会延安协作团队学术牵头单位授牌仪式暨消化道早癌早诊早治学习班上,延安市人民医院消化内科被授予“陕西省保健学会早癌筛查专业委员会延安协作团队学术牵头单位”。会议邀请了早

癌筛查专业委员会各位专家及消化内科领域的医护人员共60余人参会。

在授牌仪式结束后进行了学术讲座,来自陕西省各级医院的知名消化内科专家分享了各自在早癌筛查领域的最新研究成果和临床经验。讲座内容丰富,涵盖了从早期诊断到治疗方案的多个方面,为参会人员提

供了宝贵的学习机会。在互动环节中,与会者积极提问,专家们耐心解答,现场气氛热烈而融洽。此外,来自西安交通大学第二附属医院消化内科的赵刚、邹百仓两位专家还为大家在现场操作演示了内镜下黏膜剥离术(ESD)。

本次会议的成功举办,对延安市消化专业早癌筛查水平的提升有着积极的推动作用,同时进一步促进了延

安市消化道早癌诊治领域相关技术和知识的传播与交流。延安市人民医院消化内科腔镜室团队将以患者需求为导向,以医疗为主线,提高消化系统早癌诊断和治疗能力,以建成延安市首家早癌检查及诊治专业技能培训基地为目标,建立标准化诊疗模式,提升患者就诊体验,为广大患者提供优质高效的医疗服务。

科普赋能促健康 养老志愿关爱行

延安市人民医院中国志愿医生走进养老院义诊

本报讯(通讯员 樊宇耕)近日,由延安市人民医院神经外科、骨关节科、中西医结合老年病科、疼痛康复医学科、口腔科、护理部组成的“中国志愿医生”医疗队和延安市科技馆志愿者,来到宝塔区东苑社区惠泽托养养老院开展义诊活动。

中国志愿医生团队开展了一场充满温馨而又意义非凡的义诊活

动,用实际行动践行医者初心使命,为老人们送去健康与关爱,建立科学、文明、健康的生活方式,提高老人们的健康水平和生活质量。志愿医生和护士有序地为老人们进行身体检查,包括健康问诊、用药咨询、血压测量、血糖检测等项目。经颅多普勒超声(TCD)评估脑血流筛查脑中高危人群7

人,测量血压30人,测血糖23人,针灸治疗15人,按摩及手法关节松解治疗6人。医护人员认真聆听老人的既往病史,详细了解每位老人的生活、身体情况后,针对测量结果,耐心细致地分析病情,从饮食、用药、生活习惯、注意事项等各方面进行指导。他们配合科技馆的志愿者们,了解老人们的生活习惯和健康状况,发放简单

易懂的健康手册,用通俗易懂的语言为他们科普健康知识。

此次爱心义诊活动,让老人深刻认识到尊老、敬老、爱老不仅是中华民族的传统美德和社会的共同心愿,更是每个人义不容辞的责任和义务。医护人员把方便、专业的医疗服务送到了老人身边,在提高老人健康意识的同时,也给老人带去了温暖和关怀。