



侧卧睡易长皱纹

睡眠皱纹不同于表情皱纹,它不涉及内部肌肉收缩,方向也不与肌肉收缩方向垂直,位置也不受韧带与肌肉收缩位点的限制。侧卧时,面部受到挤压,让皮肤产生形变,重复多次便难以恢复,即长出皱纹或形成更深的褶皱。随着重复拉伸和挤压,它们会慢慢变成真性皱纹。除了产生睡眠皱纹,习惯性侧卧还可能造成面部左右不对称的情况。

想减少睡眠皱纹,最快速有效的方式就是选择仰卧睡姿,尽量避免挤压面部。

——生命时报

5类人不要边吃边喝

对一般人来说,平日吃饭时,喝水适量即可,但胃肠功能较弱的人边吃边喝会加重胃肠不适。这些人群应该格外注意:

- 1. 胃食管反流患者** 这类患者本身存在食管下段括约肌功能不全,在进食中大量饮水,会加重反酸、烧心症状;
- 2. 老年人** 老年人胃肠功能弱,易出现胃动力不足的现象,吃饭时喝水过多不利于消化;
- 3. 儿童** 儿童胃腔较小,吃饭时饮水可能会导致进食不足;
- 4. 糖尿病胃轻瘫患者** 这类患者进餐后胃的舒张功能会减弱,进食后易恶心、上腹不适;
- 5. 口腔疾病患者** 因咀嚼疼痛或者牙齿缺失等问题,不能对食物进行彻底咀嚼,如果吃饭时还喝大量的水,食物就得不到充分咀嚼,吞咽后会加重胃肠负担。

——生命时报

不必纠结牛奶保质期

一般来说,保质期短的牛奶口味新鲜,但若保存不当,特别容易变质;保质期长的牛奶口味稍差,但开封前都可以灵活保存,不容易变质。从营养的角度来说,不同保质期的牛奶差别并不大。

大家购买牛奶时不必纠结保质期长短,可以根据自己的需求选择。如果购买后能立即饮用或者有冷藏条件,就可以选择保质期短的新鲜牛奶;如果外出旅行或没有冷藏条件,就应选购保质期长的灭菌牛奶。

——生命时报

银屑病患者需遵医嘱规范治疗

医生:目前尚无法根治,但科学用药能显著改善



刘东东(化名),30岁,从小就患上了寻常型银屑病,最近几年,他的病情更加严重。周围人常常向他投来异样的眼神,这让他一直有着很重的心理负担。

1 什么是“银屑病”

刘东东这种情况在中国 650 万银屑病患者中并不少见。《中国皮肤病学杂志》的一项流行病学调查显示,中国 89% 的银屑病患者精神压力巨大。

银屑病,也就是我们常说的牛皮癣,是一种慢性、复发性、炎症性、系统性疾病,发病后可出现鳞屑性斑块、斑丘疹、丘疹等症状,以头皮、四肢最为多见。若不及时干预,可累及

全身,严重的患者还会出现脓疱、关节疼痛或畸形等表现,极大地危害健康。此病一般在夏季有所缓解,冬季加重,具有病程较长、容易反复、皮疹广泛等特点。

调查数据显示,我国银屑病患者人数超过 650 万,约 30% 银屑病患者病情已发展至中重度,不仅影响到美观,还影响患者的生活质量和心理健康。究其发病原因,医学界尚未明确,

但普遍认为与遗传、环境、内分泌异常、精神因素、生活习惯、用药等因素有关。

很多人由于对银屑病不了解,再加上此病皮损比较直观,因此会对银屑病患者“另眼相看”,甚至不敢接近,担心被传染。

目前,银屑病无法根治,但科学用药能显著改善病情,提升患者生活品质。

2 银屑病能不能根治

可以很明确地说:银屑病不会传染!虽然它的俗名牛皮癣和手癣、足癣、体癣等具有传染性的皮肤病均带有“癣”字,但是此癣非彼癣,银屑病不是真菌感染引起的,因此并不会传染。

银屑病属于一种难治性疾病,目

前尚无法根治。对于市面上一些商家宣称的“除根”“不复发”“偏方”,大家不要盲目轻信,以免伤身、伤财。

不过,银屑病患者也别就此放弃,虽然它无法根治,但是只要到正规的医疗机构就诊,遵医嘱接受规范、合理、个体化的治疗,还是可以

清除皮损,遏制疾病进展的,可以极大地改善生活质量,恢复正常的生活。

尤其是近几年,随着对银屑病的研究不断深入和靶向药物的发展,市面上出现了不少高效、快速的生物制剂,给银屑病患者带来了希望。

3 银屑病患者的日常护理方法



1. 水温适度 洗澡水的温度一般以 35℃—39℃,稍感温热为宜。温度过高易破坏皮肤表面的油脂,导致毛细

血管扩张,加剧皮肤干燥的程度,引起瘙痒,使病情加重;而温度过低则不利于皮损消退。

2. 洗澡次数及时间 建议银屑病患者最好每天都洗澡,洗澡可以冲掉过多鳞屑,减少皮疹表面细菌的定植,使皮肤保持相对清洁,一次洗 10 分钟—20 分钟就行。

3. 洗澡方式 淋浴是最适合银屑病患者洗澡的方式,洗澡时,应注意避免过度搔抓,也不可用浴巾等用力搓擦,不然会刺激皮肤,还可能影响皮损消退。

4. 清洁产品 尽量用清水冲洗,或者使用比较温和的清洁产品,避免使用含有刺激性的香皂或者沐浴露,以

免刺激皮肤,诱发疾病。

5. 使用润肤产品保湿 洗澡并擦干身体后,可以直接抹点润肤霜,增加皮肤含水量,避免干燥,以此减少鳞屑产生,减轻瘙痒症状。注意,润肤产品应尽量选择不含色素、香料、致敏防腐剂及酒精等成分的医学护肤品,将副作用降到最低。

银屑病虽无法根治,但经过规范诊疗,还是能得到有效控制的。我们应该理解银屑病患者身心俱疲的境遇,但希望他们别轻易放弃,一定要积极配合治疗,并做好日常护理工作,争取早日恢复正常生活。

据澎湃新闻

爱喝饮料不喝水,35岁小伙儿突然失明

原来是严重糖尿病引发的眼底病变

喝饮料是不少人的心头好。家住河南省郑州市的 35 岁小伙儿小闻万万没想到,因喝饮料,竟差点让自己双目失明。

把饮料当水喝,突然失明

小闻平时没别的爱好,就是喜欢喝饮料,口渴的时候就喝饮料解渴,几乎从不喝水。

最近,小闻正在上班,突然啥也看不到了。在同事们的搀扶下,他来到郑州大学附属郑州中心医院就诊。

结果出乎所有人意料。接诊的眼科眼底病专业组副主任医师李海威发现,小闻的双眼发生

了糖尿病视网膜病变,已经发展到了玻璃体积血,牵拉性视网膜脱离的程度,从而导致双眼失明。

遗憾的是,小闻的右眼已经完全失明,但左眼还能通过手术恢复视力,需要立即进行玻璃体切除手术。糖尿病性视网膜病变早期没有任何不适症状,发展到一定程度后,会引发玻璃体积血,并牵拉视网膜脱离,患者视力会急剧下降甚至失明。

而造成这一切的病因就是糖尿病。小闻的血糖值已经达到了 18 摩尔/升,属于严重糖尿病。他一直仗着年轻,根本没有想过自己会有这么严重的糖尿病,也从来没有检查过血糖。

之前,小闻的眼睛也出现过黑影遮挡和视力下降的症状,他都以为是没休息好,只是去街边眼镜店换了一副更高度数的近视镜,根本不知道自己的眼底已经发生病变,直到这次啥也看不见了。

糖尿病患者应定期检查眼底

入院后,李海威先对小闻进行了围手术期的血糖管理,防止术后出现不良并发症。血糖控制稳定后,眼底外科团队对其实施了高倍显微镜下左眼微创玻璃体切除+视网膜光凝术。

术后第一天,小闻就惊喜地

发现,左眼又能看见了!现在,他已经可以自行来医院复诊了。

眼科主任医师朱冬梅提醒:一旦得了糖尿病,失明概率就是正常人的 25 倍。糖尿病是一种代谢性疾病,看起来似乎与眼睛没有太大的关系,实际上,糖尿病的并发症可怕到令人发指,是名副其实的“光明杀手”。

有研究表明:中国有近 1.3 亿的糖尿病患者,这其中约有 30% 的患者患有糖尿病视网膜病变,其中又有超过 1000 万人面临失明的威胁。可以说,几乎所有的眼病,都可能发生在糖尿病患者身上。比如视网膜病变、白内障、眼外肌麻痹等,其

中,视网膜病变最为常见,晚期可导致玻璃体出血、视网膜脱离而失明。

怎么才能避免中招?不是夸张,糖尿病性眼病就像“温水煮青蛙”,很多人一开始都没什么感觉,等到眼睛看不见后,才想到要去看眼科,那时可能就晚了。糖尿病患者定期去医院检查眼睛真的很重要。

早发现、早治疗是最好的方法,还要注意控制血糖。平时要控制血压、血脂,戒烟、戒酒,合理饮食,适量运动,并注意休息。最后再提醒一下,高糖饮料,尽量就别喝了。

据极目新闻