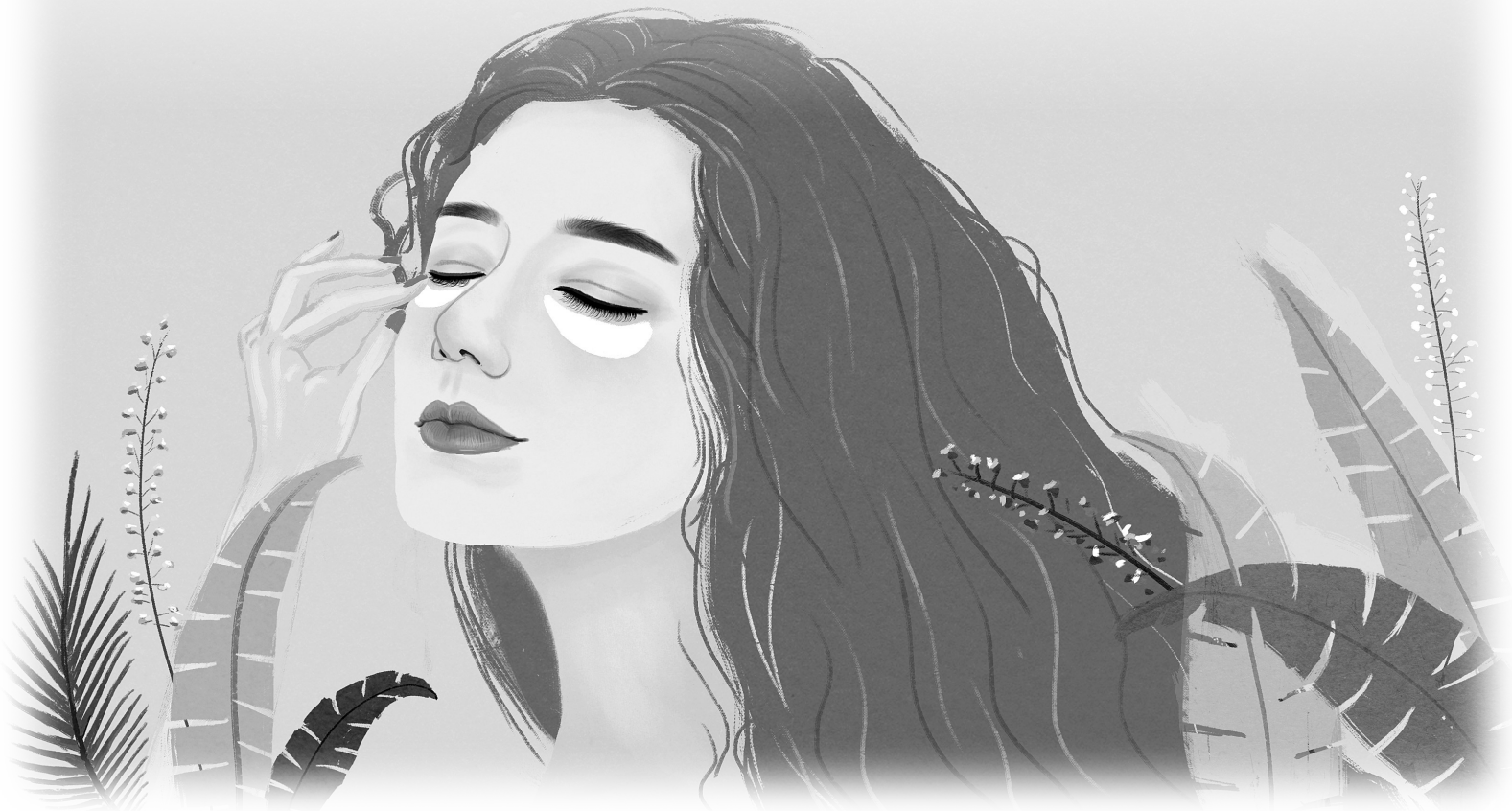


医药 热点

抗衰老,从眼周开始

化妆品致眼周皮肤病,警惕越爱美越显老

眼周皮肤是全身最薄的皮肤之一,眼霜、面霜、防晒霜、粉底、眼妆……当眼周皮肤承受过多化妆品的压力时,出现过敏等状况很正常。眼周皮肤经历过过敏损伤后,皮肤的水分丢失、胶原蛋白以及弹性纤维遭到破坏,使皮肤弹性变差,出现干纹和细纹,这是困扰许多女性的眼周衰老问题。



■ 司晔巍

随着气温的逐渐升高,大地万物复苏,由于春天风大、冷热骤变、浮尘多,细菌、虫螨、柳絮花粉也多,容易导致皮肤干燥、皮肤过敏,使皮肤病复发或加重。另外还有过敏体质的人,吃了野菜、鱼虾、海味这些属于光敏性的物质后在紫外线照射下容易发生过敏性疾病。

随着年龄的增长,人体逐渐出现组织与器官的衰老,而眼周区域的皮肤是整个个体皮肤中最薄的部位,因其天然构造更脆弱,眼周通常是面部最先衰老的区域。

生活中不乏这样的情况:当我们享受化妆带来美丽的同时,也会遇到因为不当使用而导致眼周皮肤出现各种相应的问题。眼周皮肤是全身最薄的皮肤之一,眼霜、面霜、防晒霜、粉底、眼妆……当眼周皮肤承受过多化妆品的压力时,就会出现过敏、红斑、水肿、干燥、脱皮和疱疹等症状,眼周皮肤松弛,细纹明显增加,看上去有疲倦感,衰老感明显。

化妆品使用不当可能带来三种反应——

过敏反应:某些人对化妆品中的防腐剂、香料、色素等成分过敏,导致接触性皮炎。

机械性刺激:频繁涂抹或卸除眼妆,尤其是方法不当时,可能对眼周皮肤造成机械性损伤。

化学性刺激:某些化学成分,如酒精、某些酸类等,可能对皮肤产生刺激,导致干燥、红肿等症状。

还可使用医用冷敷膜缓解症状。对于轻微的过敏反应,可局部使用抗过敏药物,如氢化可的松软膏等。如果症状持续或加剧,应及时就医。

由于眼周皮肤经历过敏损伤后,皮肤的水分丢失,胶原蛋白以及弹性纤维遭到破坏,使皮肤弹性变差,出现干纹和细纹,这是困扰许多女性的眼周衰老问题。

新出现的医学美容方法包括点阵激光治疗、微针治疗、注射填充物。

点阵激光治疗:在临床治疗改善皱纹的方式中,二氧化碳点阵激光拥有绝对的霸主地位。这是一种先进的皮肤再生技术,特别适合于改善皮肤皱纹、痤疮疤痕和其他多种皮肤问题。它通过微细激光束精确作用于皮肤,刺激皮肤自我修复和再生,以达到改善皮肤质量和外观的目的。

点阵激光利用微细激光束穿透皮肤表层,直达皮肤深层的真皮层。这些微细激光束在皮肤内部形成微小的热损伤区,皮肤启动自然愈合过程,包括去除受损细胞和刺激新的胶原蛋白和弹性蛋白的产生。周围未被激光照射到的皮肤区域作为愈合过程中的“桥梁”,加速皮肤的恢复,从而减少恢复时间,并降低治疗风险。

点阵激光治疗的恢复期比传统激光磨皮短,通常皮肤会在治疗后的几天内出现红肿和轻微脱皮,大多数人可以在一周内恢复正常生活和工作。然而,皮肤的完全恢复和改善效果可能需要几个月时间,随着时间的推移,新的胶原蛋白和弹性蛋白的形成会使皮肤变得更加紧致和光滑。

虽然点阵激光治疗相对安全,但和所有医疗程序一样,它也有潜在的风险和副作用,包括红肿、感染、色素沉着改变等。这些副作用大多

是暂时的,但需要正确的术后护理来最小化这些风险。为了确保治疗的安全性和有效性,选择经验丰富的医生和认证的医疗机构进行治疗是至关重要的。

微针治疗:利用微针对皮肤进行微创,促进皮肤自我修复和胶原蛋白的生成。

注射填充物:使用玻尿酸、胶原蛋白等填充物注射到细纹处,可以填平、淡化细纹。

哪些护肤品成分可以恢复眼周肌肤

选用适合自己皮肤的、标有“适合敏感肌肤”或“无香料”标签的化妆品以及含有抗衰老成分的护肤品。含有抗衰老成分的化妆品可以对抗皮肤老化的各种迹象,如细纹、皱纹、皮肤松弛和色素沉着。这类产品中的活性成分通过多种机制作用于皮肤,增强其弹性和紧致度。常见的抗衰老成分有以下几种——

视黄醇(维生素A):它是抗衰老护肤品中最为广泛研究和证明有效的成分之一。它可以刺激胶原蛋白的产生,增加皮肤的厚度,减少细纹和皱纹,促进表皮细胞的更新,改善皮肤的质地和色泽,减少色斑。还可增强皮肤弹性,通过促进新的胶原蛋白和弹性纤维的形成,使皮肤更加紧致。

抗氧化剂(如维生素C、维生素E、辅酶Q10等):抗氧化剂能够对抗自由基损伤,减缓皮肤老化过程;抵御环境伤害,保护皮肤免受紫外线、污染和其他环境因素的伤害;促进胶原蛋白生成。特别是维生素C,已知能够直接促进胶原蛋白的合成,改善皮肤色泽,帮助减少色素沉着,使肤色更加均匀。

透明质酸:一种强效的保湿剂,能够锁住水

分,在皮肤表层形成保湿屏障,减少水分流失;提升皮肤紧致度,通过增加皮肤的水分含量,使皮肤看起来更加饱满和紧致。水分的增加可使皮肤表面的细纹变得不那么明显。

肽类:肽类是小分子蛋白质的片段,能够刺激胶原蛋白和弹性蛋白的产生,帮助恢复皮肤的结构和紧致度;修复受损皮肤,一些特定的肽具有促进皮肤愈合的能力,有助于修复受损的皮肤屏障。

养护肌肤从健康的生活方式开始

一定要使用温和的卸妆产品,避免过度摩擦眼周皮肤。在使用新化妆品前,先在手臂内侧进行皮肤测试,确保不会引起过敏反应。注意保持皮肤湿润,定期清洁化妆工具,避免细菌污染。此外,皮肤的健康离不开健康的生活方式。

健康均衡的饮食:摄入足够的抗氧化食物,如新鲜蔬菜、水果以及富含Omega-3脂肪酸的食物,如鱼类,有助于保持皮肤健康。

戒烟限酒:烟草和酒精都会加速皮肤老化,避免这些有害物质可以帮助保持皮肤年轻。

防晒:推荐大家使用物理遮挡的防晒方式。

定期皮肤护理:定期进行专业皮肤护理,如深层清洁、保湿、抗老化治疗等,可以帮助改善皮肤状况,延缓衰老过程。

避免过度使用眼部肌肉:尝试减少长时间盯着电子屏幕,定时休息眼睛,做眼部放松练习。

预防总是比治疗更有效,因此从年轻时就开始采取适当的护肤措施和养成良好的生活习惯至关重要。需要提醒的是,每个人的皮肤类型和具体情况不同,建议在尝试新的治疗方法之前,先咨询皮肤科医生或专业美容师。

药师视角

在我国大约有超过1亿的下肢静脉曲张患者,女性发病率高于男性。高弹袜治疗属于压力治疗的一种方式,其主要目的是通过对小腿梯度加压,增强肌肉“泵”作用,起到循序减压,达成促进血液回流……

医用高弹袜,预防缓解下肢静脉曲张

■ 陈蕾



李女士因工作原因需长时间站立,听朋友介绍穿高弹袜可以预防缓解下肢静脉曲张,便网购了相关产品。一段时间后,她发现效果不佳,且下肢皮肤出现了湿疹和瘙痒症状。第三军医大学第二附属医院新桥医院血管外科王咏主任提醒,高弹袜是下肢静脉曲张压力治疗的一种有效手段,但并非唯一手段,且需在医生指导下使用,必要时调整方案,才能达到最佳治疗效果。

下肢静脉曲张主要是由于长时间站立或久坐,或者先天性静脉管壁脆弱、静脉瓣膜功能不完善,导致血液在静脉内不流畅,静脉内压力增加,进而引发静脉的扭曲和扩张。它是血管外科最常见的疾病之一,分为原发性和继发性两大类别。

其中原发性下肢静脉曲张临床上发病率高,通常为10%,特别高发于60岁以上的老年患者、孕妇、肥胖人士以及教师、医生、护士、厨师、理发师等久站久坐的人群。患者常伴有下肢蚯蚓样外观,皮肤湿疹样改变,还会出现瘙痒、疼痛、色素沉着症状,严重者可以发展到糜烂感染,血栓形成,甚至引发下肢坏死。

我国大约有超过1亿的下肢静脉曲张患者,女性发病率高于男性,生育过多胎的女性高于一般女性。

对于下肢静脉曲张的治疗,传统手术创伤大,术后恢复时间长。微创手术治疗是目前国内外下肢静脉曲张治疗的常用方式,创伤小、恢复快。王咏主任介绍,大部分患者都能通过穿刺造影手段明确病因,再施行射频消融等微创手术去闭合曲张的静脉,让血液不再淤积于曲张的血脉,回到它该循环的血管中去。通过日间手术达到治疗效

果,病人术后即可下床行走离院。对于年轻的病人来说,还可以通过个性化治疗保留其浅静脉循环,尽量延长血管寿命。

如前所述,高弹袜对于下肢静脉曲张患者来说,是比较有效的一种治疗方法,尤其是从事需要长期行走或站立职业的下肢静脉曲张高风险人群,可通过工作时穿戴医用高弹袜有效减少肢体远端的静脉血液淤滞,有效预防下肢静脉曲张。“甚至我们有一些反复发作,下肢溃疡血栓的患者,接受手术前也会通过穿着医用高弹袜来达到康复治疗的效果。”王咏主任介绍。

高弹袜治疗属于压力治疗的一种方式,其主要目的是通过对小腿梯度加压,增强肌肉“泵”作用,起到循序减压,达成促进血液回流,减轻疾病程度和延缓疾病发展。

日常工作生活中,常见运动员群体和手术室医生穿戴高弹袜来预防下肢静脉曲张。值得注意的是,医用高弹袜和女性平时所穿的弹力袜是不同的。医用弹力袜,随着弹力袜逐渐向上,压力是递减的。患者一定要通过正规渠道购买“药”字号、“械”字号弹力袜。购买弹力袜之前,需遵从专科医生指导,精确测量自身尺寸。

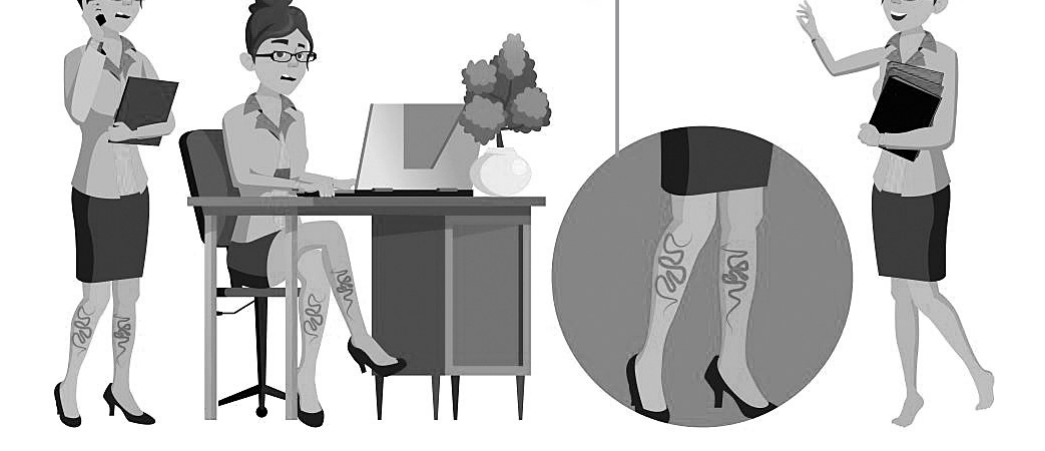
长度方面,短袜应在膝下3.3厘米,长袜应在腹股沟下3.3厘米;强度方面,根据压力大小,有低压预防型、一级中压治疗型、二级高压治疗型、三级高压治疗型。

低压预防型适合卧床患者、静脉曲张及血栓高发人群的日常保健。一级中压治疗型适合浅静脉曲张、血栓的防治。二级、三级高压治疗型用于大小隐静脉剥脱术后,静脉曲张硬化治疗后、下肢深静脉血栓形成后综合征以及严重的下肢静脉曲张等。

王咏主任提醒,高弹袜并非适合所有下肢静脉曲张患者,一些溃疡伴感染的患者,或是对高弹袜材料过敏的患者就不建议穿戴。

高弹袜治疗是长期、动态的过程,患者需密切关注自身状况,在医生指导下调整穿戴方案。比如水肿患者需每天测量腿部直径,观察是否需要弹力更大的高弹袜。一般腿部直径增加5厘米,高弹袜压力应增加2倍,随着治疗时间和进度的变化,动态调整高弹袜的压力大小。

穿戴时间方面,也应严格遵从医嘱。下肢静脉曲张严重及手术切口较多的患者,出院48小时解除弹力绷带后需更换弹力袜。采用高弹袜治疗下肢静脉曲张的患者,如果出现症状加重,或出现疼痛、皮疹、过敏、应到医院寻求专业的医生进行治疗。



医药 新知

饮食多维生素K 肺癌风险低

维生素K具有促进凝血和参与骨骼代谢等生理功能,近年发现它还有抗癌活性。

近期日本大阪大学和北海道大学医学研究生院的研究小组在日本《流行病学杂志》发表的一项大型前瞻性队列研究显示,含维生素K食物的摄入量与肺癌发病风险降低有关。

研究小组利用一项日本合作队列研究基线数据,以42166名居民(男性16341人,女性25825人)为对象,使用有效食物频率问卷,调查维生素K摄入量,并根据摄入量的多少分为四组,分析食物维生素K总摄入量与肺癌发病之间的关系。

结果表明,维生素K的摄入量与肺癌风险呈负相关,摄入越多,风险越低。维生素K的抗癌活性已在多项体外和体内研究中得到证实,而本次则通过大型人体前瞻性研究进行了验证。维生素K主要富含在深绿色蔬菜中,如菠菜、甘蓝、生菜、莴苣等,可适当择食。(宁蔚夏)