

夏治白癜风需避免“心理中暑”

从医疗机构门诊数据来看,每年暑期,白癜风患者数量都有明显提高,其中,儿童青少年白癜风患者占据较大比例。专家表示,夏季人体机能比较活跃,新陈代谢旺盛,血液循环加快,是治疗的好时机。但也要注意这个时期患者白斑外露,要避免“心理中暑”,影响治疗效果。



患者增加 与夏季白斑易发作扩散有关

白癜风虽然并没严格的季节性,但在夏季往往更易发作扩散。北京某医院雷安萍主任介绍,白癜风并不是单纯皮肤病症,是与人体脏腑、血液、免疫等“内环境”密切相关的综合性疾病。夏季,人体新陈代谢加快,免疫功能亢进,黑色素细胞分泌黑色素就需要更多营养。但由于患者脏腑、血液、免疫“内环境”失衡,血液中酪氨酸酶活性降低,不能为黑色素细胞提供足够营养。“这样一方面合成黑色素需要更多营养,另一方面酪氨酸酶供应不上来,大量出现缺口,导致黑色素分泌不足,白斑快速发展。”雷安萍主任表示,另外,夏季日晒强烈、高温酷热、空气中过敏因素增多、蚊虫叮咬、人们饮食作息不规律等,都可能诱发或加重病情。“而且夏季衣服减少,白癜风更容易暴露在外,影响美观。这些都致使患者就医欲望更强烈。”

从医院门诊统计看,每年暑期,来医院就诊的白癜风患者中,青少年学生占很大一部分比例。青少年学生身心正处于成长阶段,由于自身免疫系统尚未发育成熟,免疫抵抗力弱,更易受到外界环境因素影响,比如学习压力过大等,诱发白癜风或加重病情。到了暑假,一些白癜风青少年暑假期间并不能很好地安排作息、饮食、活动,久而久之也会加速白斑扩散。

夏季治疗虽有利 也要避免“心理中暑”

雷安萍表示,白癜风一年四季都该坚持科学治疗,夏季是治疗白癜风的重要时期。夏季治疗的有利因素包括:首先,白癜风与酪氨酸酶的活性降低密切相关。治疗白癜风关键是提升酪氨酸酶活性。夏季治疗可直接对酪氨酸

酶活性激活并修复,唤醒受损黑色素细胞,促进白斑复色。其次,白癜风与血液循环不畅有关,夏季患者身体机能比较活跃,新陈代谢旺盛,血液循环加快,如能采取正确有效治疗,机体可以更好地吸收药物,充分发挥药效,缩短白癜风治疗周期,达到更好治疗效果。对于皮肤受损黑色素再生有利。同时,中医讲,春夏养阳,秋冬养阴。白癜风与人体脏腑、免疫、气血等都有关。夏季治疗白癜风更容易扶助人体的阳气,加强卫外功能,提高机体免疫,促进机体内外环境的平衡。此外,白癜风治疗需要一定时间,从接诊的患者来看,很多青少年患者在暑期才有较为充裕的治疗时间。

不过,以下因素也需要患者注意:夏季穿衣较少,白癜风暴露在外,给患者带来很大的精神压力,如再不能积极配合治疗,会影响疗效。同时,夏季气温高,出汗多,外用药容易出现稀释,影响药效的发挥,所以夏季用药前后要避免过量运动。如何科学用药,要让专业的医生进行指导。

紫外线是双刃剑 晒太阳看好“时间表”

雷安萍表示,白癜风除了坚持专业治疗,夏季也要把握疾病的特点,“因时而异”进行护理。

“因时而异”也就是要顺应天时自然。比如,夏季阳光照射强度加大,暴晒之后易引起皮肤炎症,特别是头部、面部等裸露部位会导致黑色素细胞受损,失去产生黑色素的能力,导致病情加重。所以白癜风患者夏季首要的护理工作就要注意防晒。外出要做好一定的防晒措施。

值得关注的是,日晒对白癜风来说,是一把“双刃剑”。日光中的紫外线照射皮肤后产生的生物学效应可提升黑色素细胞的功能,增

强酪氨酸酶活性,促进黑色素合成。同时紫外线能抑制皮肤中的巯基化合物,减少黑色素代谢、消耗。所以适量晒太阳对白癜风恢复有好处,但过犹不及。由于白癜风本身免疫遭到破坏,抵抗力差,强烈日晒很容易晒伤皮肤。而且过量紫外线对皮肤是有害的,会加速黑色素消耗,使黑色素细胞中堆积大量有毒物质,对细胞造成损伤,严重者导致白斑扩散。夏天紫外线强,要避开大中午,以上午8点到10点,下午3点到5点为宜。出门可以打太阳伞,戴帽子,如果使用防晒霜,要使用绿色不刺激的。

夏季衣服单薄,皮肤外伤、蚊虫叮咬概率增大。进展期的患者夏季更容易发生同形反应。所以,患者一定要注意保护皮肤,避免各类外伤。此外,还需注意经常清洁皮肤,保证干净清爽,饮食宜清淡、均衡,当出现不良情绪时,一定要及时调整。夏天天气燥热,人容易疲劳,要睡眠充足,不要熬夜。

白癜风遮盖液 没有治疗作用

市场推出一些白癜风遮盖液产品,这些产品是否可靠?患者应该如何选择?专家表示,白癜风遮盖液虽然可以起到暂时的遮盖作用,让患者在一定程度上恢复自信,这是有利的地方。但是,白癜风遮盖液本质上是对白斑进行遮盖,不能起到任何治疗的作用。对于白癜风患者而言,坚持科学治疗是上策。通过综合检查和由内而外治疗,辅以日常防护,可以达到更加满意的效果。如果患者因为日常社交等原因,需要使用遮盖产品,建议选择正规厂家生产,绿色成分的,不刺激的化妆品。如果治疗期间使用遮盖液,提前向医生咨询。

来源:北京青年报

早孕三个月 为啥不要四处宣扬?

民间有说法,认为孕三个月之前都不能向亲友透露消息,说是“胎儿小气”,如若说了对自己和胎儿都不好,这种说法到底有没有根据呢?

80%意外流产发生在孕3个月内

这个民间说法虽没科学依据,却反映了一种客观现象,因为孕3个月容易流产!据统计显示,大约80%的意外流产发生在孕头3个月。

广州市第一人民医院妇产科程杨副主任医师介绍,孕头3个月是胎儿发育的关键期,也是敏感期。这个时期,胚胎处于分化期,容易出胎儿不稳定的情况。如果提早就把怀孕的消息告诉亲友,一旦流产,孕妇肯定痛苦,别人问一次等于揭一次伤疤。所以,民间这才有等过了3个月胎儿稳定了才广而告之的做法。

据了解,在医院产科也是在孕16周(孕4个月)起才在产科拿专科病历进行建档,进行定期产检。所以,正是因为怀孕早期,孕妇容易出现胎不稳的情况,这才秘而不宣。

导致流产排前3位的原因

(1)染色体异常:染色体异常是早孕期胚胎停育最常见的原因之一,占导致孕龄<8孕周胚胎停育的50%-60%。程杨副主任医师说,如果夫妇俩或胚胎的染色体异常,会导致胎儿染色体异常,引起自动停止发育。一般早期流产两次以上,建议查看是否存在胎儿染色体异常。

(2)母体内分泌失调:多囊卵巢综合征容易降低卵子质量和子宫内腔容受性,让胚胎无法着床。就是孕妇内分泌失调,体内雄激素水平高,而孕激素和雌激素水平低。另外,糖尿病、甲状腺功能异常(甲减、甲亢)等内分泌疾病也会影响胚胎发育。

(3)母体生殖道异常:双角子宫、双子宫及子宫纵膈容易导致子宫内腔发育不良,对雌、孕激素不敏感,血液供应不佳,子宫内腔对胚胎的容受性下降。另外,宫颈机能不全容易使宫口提早扩张,也会导致自然流产。

如何安然度过高敏感的孕早期?

准妈妈要学会稳定情绪,不要紧张和焦虑,保持精神愉悦。还要完善孕早期检查,比如孕早期B超检查确定胚胎着床及胚胎数。

孕早期不少准妈妈出现恶心、呕吐、食欲下降等症状,所以在怀孕早期的膳食应该富有营养,少油腻、易消化及适口,少吃多餐,尽量多吃富含碳水化合物的谷类或水果,保证每天至少摄入150克碳水化合物(约谷类200克)坚持在呕吐之间,增加进食量,保证能量的摄入。

另外,妊娠头4周是胎儿神经管分化形成的重要时期,需要每天补充叶酸400微克。

来源:金羊网