

夏天夏天悄悄来到留下小秘密 尴尬啊尴尬不能告诉你

□记者 曾宇凌 通讯员 王小燕 刘晓霏

受访专家

王全林 郑州大学附属洛阳中心医院中西医结合科副主任
孙晓峰 市第三人民医院(原铁路医院)皮肤科主任
尤娅利 市第三人民医院(原铁路医院)营养科主任

如果春天有味道,应该是甜的,是花香、是草香;如果夏天也有味道,一定是咸的,是汗味,是臭味……明日立夏,一起来看《健康周刊》的读者和网友们,都遇到过哪些跟天热有关的尴尬事儿?专家又是如何为他们支招的呢?

尴尬镜头

1 腋臭

(讲述人:网友“鱼儿”)

每年一到夏天,公交车上的味儿别提有多“酸爽”了,各种汗味夹杂着异味,如果再上来一个有腋臭的人,就悲剧了。捂住鼻子吧,尴尬了别人,不捂鼻子吧,委屈了自己。

★医生说:腋臭也叫臭汗症,会遗传,要少吃肉
腋臭有个严肃的医学名字,叫臭汗症,顾名思义,就是指分泌的汗液有特殊的臭味或汗液经分解后产生臭味。腋臭的产生,与大汗腺和遗传有关,如果父母双方都有腋臭,孩子患腋臭的概率在70%至80%。

有腋臭的人要少吃肉,尤其是红肉。之所以会产生腋臭,是细菌与大汗腺的分泌物发生作用产生不饱和脂肪酸导致的,吃肉多的话,汗腺里油脂类物质就高,细菌发酵作用更强,味道就更大。

■止汗露真的能止汗吗

合格的止汗露,可以起到控制汗腺分泌的作用,但效果比较微弱,最多维持两三天。

■打肉毒杆菌可以治腋臭吗

这个方法更适合轻度腋臭患者,通过局部注射肉毒杆菌,可以让胆碱能神经兴奋,从而抑制汗腺分泌,达到缓解腋臭的目的,但效果只能维持半年左右,且需要反复多次注射,费用较高。

对于重度腋臭患者,建议用激光治疗,破坏毛囊和大汗腺,切断大汗腺的排泄途径,可有效去除异味。也可以做微创手术,切除局部大汗腺,达到除臭的目的。

尴尬镜头

3 腿毛长

(讲述人:网友“我一直都在”)

每年最怕过夏天,看着别的女孩穿超短裙,我只有羡慕的份儿,我的腿毛太长了,还越剪越多、越剪越黑。前两天,闺蜜笑话我,说我穿着男朋友的同款“毛裤”,太尴尬了!

★医生说:刮毛有风险 效果不明显

每年夏天,脱毛都会成为很多爱美人士的烦心事。不建议大家用剃须刀、刮毛刀等刮腿毛,会越刮越多不说,使用不当还可能割伤皮肤。

■脱毛膏靠谱吗

脱毛膏中含有碱性成分较多的化学制剂,它利用化学物质溶解毛发的作用,达到脱毛的目的。可是,再好的脱毛膏,效果也只是暂时的,汗毛还是会长出来,而且脱毛膏的化学成分对皮肤有一定的刺激作用,如果使用过于频繁,可能引起皮肤过敏,甚至引发毛囊炎。

尴尬镜头

2 脚臭

(讲述人:读者“张利”)

五一小长假那几天,天儿特别热,我没少跟老公吵架,就是因为他脚臭。每天他到家一脱鞋,味儿就超级大,我都让他把鞋脱在外面,袜子直接就给洗了。

★医生说:多晒晒脚,穿纯棉袜子

脚臭是脚部汗腺发达导致的。有脚臭的人,可以多晒晒脚部,一来可以保持脚部干爽,二来有杀菌的作用。穿透气的鞋、纯棉袜子,不要穿橡胶鞋、尼龙袜等透气性差的鞋、袜。平时要经常洗脚,尤其是运动后和睡觉前。

很多人把脚臭跟脚气混为一谈,其实它们是有区别的,有脚气的人,一般会有脚出汗、有臭味、脚痒等症状,严重者还会出现掉皮、起水泡、溃烂等症状,而脚臭是脚部皮肤出汗多导致的发臭,长期发展下去,会诱发真菌感染,最终变成脚气。

■防臭袜真的能防脚臭吗

即便是正规厂家生产的防臭袜,防脚臭的作用也是有限的,不建议把它用于治疗。

■用大蒜洗脚有用吗

洗脚时,可以在洗脚水中加入大蒜、白醋、盐等,泡20分钟至30分钟,可以起到一定的杀菌除臭作用。泡完脚之后,可以把袜子也泡一会儿。

经常撸串 备点助消化药吧

□记者 崔宏远 通讯员 牛然

眼瞅着气温升高,晚上出去撸串自然少不了。不过,经常吃烧烤,可要当心脾胃“受伤”,所谓“内伤脾胃,百病由生”,撸串,不妨备点助消化药。

今年37岁的陆先生,最近晚上吃了几次烧烤,总感觉消化不良,腹胀,腹部还隐隐作痛,白天整个人都显得没精神。

河科大二附院消化内科主任李忍萍介绍,食物消化和吸收主要靠胃肠蠕动来完成,当胃肠动力不足时,就会引起消化不良。胃肠动力和助消化药可以促进胃肠蠕动,帮助消化和缓解腹胀腹痛等症状。

如果像陆先生一样,进食高蛋白食物过多,产生消化不良,可选择助消化药物,如多酶片、整肠生等,需要注意的是,使用此类药物时,最好和食物同时服用,以发挥最大的药效。当然,也可以选择治疗消化不良的中成药,如香砂养胃丸、养胃舒胶囊、山楂丸等。

此外,撸串还要当心吃坏肚子。如果进食后,出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状,可以大量喝水,以便对毒素进行稀释。如果是肉食性食物中毒,吃了变质的肉、鱼、虾等,可取食醋100毫升,加水200毫升,稀释后一次服下。

经过急救,患者未见好转,或是症状较重,要及时送医院治疗。最好将吃过的食物封存,一同带去医院,以便医生查清具体中毒原因,对症下药。

男士不怕晒? 不靠谱!

□记者 崔宏远 通讯员 牛然

“真没想到,我这皮糙肉厚的也会被晒伤。”在河科大二附院皮肤科门诊,涧西区的周先生说,前两天,他和家人去登山,回来后脸上出现了红斑,还有一些米粒大小的水泡,到医院检查,结果是被晒伤了。

该院皮肤科主任张斌表示,夏季是一年中紫外线强度最高的季节,长时间无防护地在阳光下暴晒,很容易使皮肤晒伤,造成皮肤疾病,如日光性皮炎、多形性日光疹等,涂抹防晒霜、遮阳可不是女性的专利,男性一样需要防晒。

“对男性而言,平时较少使用化妆品,皮肤很少会对防晒产品过敏。”张斌说,防晒可不是为了防晒黑,更重要的是防晒伤。男性户外活动相对较多,更容易受到紫外线侵害。一般来说,男性油性型皮肤较多,在选择防晒霜时,只需要选用非油性,且具有补充水分功能的产品即可,在外出前30分钟涂上防晒霜。

如果在阳光下的时间较长,皮肤感觉发烫,要及时用凉水冲洗降温,但要注意循序渐进,别对着空调直吹或是用冰块敷,以免温差太大对皮肤造成损害。如果皮肤暴晒时间较长,出现红肿、瘙痒等症状,除了及时降温,还要涂抹一些药物,如炉甘石洗剂。如果皮肤出现了水泡,要及时就医。

