

“双十一”将至，护肤品怎么选



□洛报融媒记者 谷伊珂 通讯员 徐建军 李瑜琪

一年一度的“双十一”将至，对女性朋友来说，购买护肤品是必不可少的选择，尤其是秋冬季，皮肤干燥、脱皮等情况较为多见。日常护肤要做好哪些方面？一起来看看皮肤科医生的建议吧！

秋风一刮 她的脸就紧绷不适

“每到秋季，我的皮肤就很干燥，尤其是面部经常出现紧绷不适，有时候涂抹护肤品还会有刺痛感。”30岁的陈女士说。

“双十一”快到了，陈女士在某电商平台购物车里放了不少护肤品，保湿水、保湿霜、精油、面膜等，她直言挑花了眼。

“护肤是爱美人士常做的功课。在临床上会遇到一些对护肤品过敏的病例，好发在面部，常伴随红肿、瘙痒、灼热、紧绷不适等症状，患者容易出现焦虑、烦躁的情绪，影响日常生活和工作。”市第一人民医院皮肤科主治医师白静峰说，像陈女士这样的情况并不少见，建议她不要频繁更换护肤品和过度清洁皮肤，洗脸和洗澡时，水温不要太高。

明确皮肤性质 精准护肤

白静峰说，正确护肤才能让皮肤维持在一个比较稳定的状态，护肤要根据自身皮肤

性质来进行。

干性皮肤皮脂分泌少，秋季更加容易干燥，可根据情况使用油分多、水分多的乳液或面霜类产品，以达到皮肤保湿的目的。

中性皮肤是最佳的皮肤状态，不干燥不油腻，对外界刺激敏感性较低。这类皮肤主要以清洁和保持良好肤质为主，秋季应选择油分较多的水和乳液。

油性皮肤皮脂分泌旺盛，毛孔粗大。不要使用油性或粉质的护肤品，以免堵塞毛孔，建议使用清爽保湿类护肤品。

敏感性皮肤在秋冬季节容易出现瘙痒、灼热、刺痛等，原因是皮肤屏障受损，导致皮肤对外界刺激的耐受度降低。护肤时避免过度清洁，可选择补水保湿、屏障修复类护肤品，也可以在医生指导下使用一些医用类产品，修复皮肤屏障。

防晒要做好 保湿很重要

真正有效抗衰的方式是防晒和保湿。白静峰介绍，阳光中的紫外线是皮肤的“杀手”，易导致皮肤胶原蛋白流失。一年四季都应该防晒，秋冬季可以使用防晒倍数稍低的产品。另外，保湿是维持皮肤健康的基础，根据自身肤质选择适合的保湿、护肤类产品；也可以在专业皮肤科医师的指导下选择适合的医学美容项目，例如光子嫩肤。

“防晒和保湿做好之后，再根据年龄选择产品功效，如美白、抗皱等。”白静峰说，美白类产品中含有维生素C、熊果苷、烟酰胺、氨甲环酸等成分；抗皱类产品中主要含有维A酸，敏感肌肤人群要慎用。对抗皱抗衰有更高追求的人群，可以选择医美光电治疗。当皮肤出现问题时，建议及时求助皮肤科医师，避免非理性的护肤品消费。



胃怕“汤糖躺烫”四个字？

□洛报融媒首席记者 曾宇凌 通讯员 高鸽

“最近我的胃食管反流病又犯了，看网上的视频说，像我这种胃不好的人，最怕‘汤糖躺烫’这四个字，说是喝汤、吃甜食、吃完就躺下、吃太烫都对胃不好，是不是真的？”近日，57岁的市民李女士来电咨询，记者就此进行了采访。

“这个说法有一定道理，但不是绝对的。”市中心医院消化内科主任陈宏伟说，胃食管反流病的发生往往与两大因素有关，一是胃酸分泌过多，二是贲门松弛。

陈宏伟说，摄入过多甜食，会加剧胃酸的分泌，跟固体食物相比，流质和半流质食物更容易引起反流，并不意味着有胃食管反流病的人完全不能喝汤或者吃甜食，关键是控制好量，“饭后尽量不要马上躺下或者久坐不动，过烫的食物会对食管黏膜造成损伤，久而久之甚至可能诱发食管癌”。

贲门是连接胃与食管的部位，贲门上的肌肉有收缩功能，当食物进入胃部，贲门会收缩，防止食物反流进入食道，还能防止胃酸反流进食道。

随着年龄的增加，肌肉组织弹性下降，会导致贲门括约肌松弛，这就是为什么胃食管反流病患者多见于中老年人，这类人群平时要在饮食等生活习惯上多注意，不要吃得太饱，少吃辛辣刺激性食物，吃饭时注意细嚼慢咽，如果反流的症状反复出现，应及时就医，可通过药物来增强贲门括约肌功能，必要时可进行手术治疗。

肝上满是肿瘤病灶，怎样稳定他的病情

市第三人民医院消化内科常规开展动脉灌注化疗术+动脉留管术，为肝癌晚期患者生命续航

58岁的姚先生，被确诊为肝癌晚期，“肝上都是恶性肿瘤病灶”，有医生推断他的生命期限只剩三个月。如今，两个半月过去了，他精神头儿不错，吃饭、睡眠都还可以，病情稳定。他是怎么做到的？

“试试看”，让他病情稳定

“三周后再来复查，我期待和您再相见，咱们一起努力，为生命续航！”近日，在市第三人民医院（原铁路医院）消化内科的内镜室里，副主任医师白瑞锋这样对姚先生说。

来这里接受治疗前，姚先生和家人人都快放弃了。“之前看的医生说我父亲的肝上全是

恶性肿瘤，一个大的，一堆小的，只能活三个月了。”姚先生的儿子说。

白瑞锋接诊后，仔细研究了姚先生的病历。“白医生讲这种介入治疗方法时，我就想着，最后试试看吧！没想到，病情控制得很好，我比以前精神多了！”他说。

这种疗法，让化疗药物持续作用于病灶

白医生推荐的是动脉灌注化疗术(HA-IC)+动脉留管术，还配合超选择性动脉造影术、肝动脉栓塞术。

“就是通过股动脉持续48小时灌注化疗药物，让其直接在肝脏肿瘤内发挥作用。”白

瑞锋说，与传统的静脉滴注化疗药物相比，这种介入治疗能让足量的、高浓度的化疗药物持续直接作用于病灶，患者的耐受性强、痛苦小。

目前，姚先生一共经过两次治疗，影像学检查结果显示，他肝脏的部分病灶已明显缩小、部分病灶比较稳定。

据白瑞锋介绍，这种介入治疗方法更适用于肝癌晚期，尤其是病灶比较多、无法耐受传统化疗的患者，可以控制病情进展，让肿瘤不继续长大，或让其坏死，变成空囊。

(木青)

咨询电话：
15838522034(白医生)