

爱长痘的人 你最该戒掉的不是辣

高碳水、甜食等高升糖指数的食物,才是需要忌口的

“又冒出来两颗痘,早知道昨天不吃小龙虾了。”脸上长痘痘时,我们时常对着镜子将其归咎于“吃辣”。事实上,目前没有有力证据证实,辣椒会加重痘痘。而高碳水、甜食等高升糖指数的食物,才是“痘痘患者”明确需要忌口的。

甜食是怎样让你爆痘的?

痘痘在医学上叫做痤疮,是毛囊皮脂腺的慢性炎症性皮肤病。不良饮食的确会导致痤疮,也会加重过敏症状。

目前已明确证实糖类的摄入会影响体内雄激素的活性,诱发或导致痤疮加重。甜食包括各类甜点、饼干、蛋糕、蜜饯等,这些食物会使体内血糖上升,促进肝脏分泌类胰岛素生长因子(IGF-1)。IGF-1不仅可以促进毛囊皮脂腺开口的过度角化,也会影响二氢睾酮(一种雄激素)水平,因而能刺激皮脂腺分泌,加重痤疮。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红建议,痤疮患者在整体膳食上要注意少吃甜食,尤其是要控制精制糖的摄入,面包、蛋糕等超高血糖反应的食品最好不要吃了。

日常主食可以适量搭配粗粮、杂豆等升血糖指数较低的食物,比重最好能占到一半。

除了甜,3类食物也会让你长痘

除了甜食外,爱长痘的人群还要当心三种食物。

1.奶制品。一项针对563名受试者(10~24岁)的对照研究发现,喝牛奶可能同样会增加痤疮风险,特别是脱脂牛奶。不过,研究没有发现痤疮与奶酪或酸奶的关系,容易长痘的人不妨喝酸奶。另有研究表明,牛奶中的IGF-1和乳清蛋白,都有可能对部分人的痤疮有恶化作用。

不过,并非人人对牛奶都有反应,不妨自己做个试验:坚持一个月不喝牛奶,远离添加奶类的食物,也不喝乳饮料、不用乳清蛋白粉等产品,看看皮肤会不会改善。如果有效果,需注意减少乳制品摄入,可以用豆制品来代替补充身体所需的蛋白质。当然,脱脂奶、羊奶也一样不能饮用。

2.高油脂食品。有些人认为,吃辣长痘是因为辣椒是刺激性食物,但忽视了辣菜通常也是高油高盐的菜品。高油脂食品有大量饱和脂肪,易刺激皮肤分泌更多油脂。建议长痘人群少吃油脂高



的肉类以及油炸类食品。

此外,大豆油、葵花籽油、玉米油等食用油中欧米伽6占比较高,过多食用也会加重痤疮。一些比较优质的花生油,欧米伽3的比重高,欧米伽6的比重低,对减轻皮肤长痘症状,可起一定作用。

3.酒、咖啡、浓茶等。这类饮品由于能使交感神经兴奋,也可以通过神经调控的方式促进皮脂分泌。其中茶与咖啡的长痘效应相对不明显,而喝酒由于常常需要一些肥甘厚味的下酒菜相伴,容易诱发或加剧痤疮。

总是躺枪的“辛辣食物”到底用不用戒?虽然目前没有充足的证据证实辣椒加重痤疮,但临床上,医生一般还是会建议患者少吃辛辣,毕竟辛辣食物常常也是高油脂食品。

除了饮食因素外,皮脂分泌过盛、毛囊皮脂腺导管角化异常、内分泌紊乱、精神紧张等也会诱发或加重痤疮。

痤疮患者的自我护理手册

不良饮食和生活习惯容易加重痤疮,做好以下几件事有助皮肤恢复。

1.管住手,不要挤。很多人长痘后,常用手去挤,误认为这样可以快速治愈痘痘。还有人挤痘纯粹是为了“一时爽”,管不住自己的手。自行挤痘可使真皮内炎症结节瞬间压力增大,破溃后炎症向真皮内扩散,容易留下色素沉着。鼻子到两侧嘴角的区

域称为“面部三角区”,挤压这个区域的痘痘,细菌容易进入血液循环,引起颅内感染,严重时可危及生命。不管你是哪种类型的痘痘,当它出现时,你最先应该做到的,就是管住手,不用去挤。

2.正确清洁皮肤。选适合自己肤质的、具有控油作用的洁面产品,但不要过度清洁及去角质,以免皮肤屏障受损。洗脸时不要大力揉搓,洗完脸及时护肤,减少使用彩妆等引起皮肤毛孔阻塞的护肤品。

3.外用药治疗。对于轻度痤疮可以外用药物治疗。粉刺,可以使用含有维A酸类的药物外用;炎症痘痘,可以使用抗生素类软膏外用;对于较多的炎症痘痘,严重的囊肿、结节类痤疮,可口服异维A酸,同时结合抗生素、外用药及物理治疗。需要注意的是,所有药物及物理治疗都需经医生指导,不建议自行购买药物。

4.规律生活,避免熬夜。熬夜时,紧张的情绪会促进立毛肌收缩,加速皮脂排出。熬夜也会引起体内激素水平出现紊乱,引起痤疮。注意规律生活,避免熬夜、过度劳累、暴晒等,保持大便通畅,尽量避免频繁化妆。

5.多吃水果蔬菜。蔬菜水果富含维生素C、胡萝卜素及类黄酮等,长痘人群最好多增加这些抗氧化物质的摄入,改善饮食结构。

6.学会调节心情。避免经常焦虑紧张,通过社交、运动等方式充分放松心情。

据新华网

空调不洗,真的很脏

空调经过了一冬,很多家庭不清洗就直接打开使用。长期使用的空调,过滤网上基本都蒙着一层灰,网下的散热片乍看没有多少灰尘,若用纸巾擦拭,就会擦出很多脏东西,且污染远超过滤网。曾有专业机构对上海、北京、深圳进行家用空调入户调研,发现88%的空调散热片细菌总数超标,84%的空调散热片霉菌总数超标,检出细菌最高可达91259个/平方厘米,超过标准近40倍,最严重的超标高达近百倍。相关部门还曾对全国60多座城市的空调系统风管积尘量和积尘细菌含量进行检测发现,存在严重污染的空调风管占47.11%,中等污染的占46.17%,合格的仅占6.12%。

不洗空调过滤网和散热片直接用,细菌就会“乘着”凉风,去往房间各个角落,被人体吸入后,导致感冒、鼻炎、哮喘等呼吸道疾病。空调散热片是空气的必经之所,污垢、灰尘不断积聚在散热片上,加上冷凝水造成的潮湿环境和空调运转时适宜的温度,导致病菌大量繁殖。在空调送风的时候,这些病菌就会从出风口喷出,随着呼吸道进入人体,危害健康。欧洲也有研究发现,装有空调的家庭,呼吸困难和哮喘患病率增加30%~40%。

每年换季时、空调首次开机前,可自行按照说明书的步骤清洁一下;频繁使用空调的季节,最好每个月都清洁一次。先关闭电源,拔掉插头,开窗保持室内空气流通;打开空调表面面板,取下过滤网、空气净化过滤器(部分空调具备),露出散热片;将空调清洗剂离散热片约5厘米处,从上到下喷洗;喷洗后等待15分钟左右,将过滤网装上,再运转制冷程序15~30分钟,污水会自动随排水管排出。如果空调很久没洗,最好请专业人士清洗。另外,不能用酒精清洗空调内部。医用酒精挥发快,挥发的蒸汽和空气混合,容易形成易燃易爆气体。空调内部空气流通不畅,这些气体就会在空调中积攒,达到一定浓度,通电后极易被点燃。

据新华网

小儿鼻出血 抹点金霉素眼膏

在用药门诊,常有满是疑惑的家长:“孩子鼻出血,医生处方却开了金霉素眼膏,让孩子涂抹鼻腔。一个治眼睛的药怎么治上了鼻子?”

没错,金霉素眼膏通常用于治疗细菌性结膜炎、麦粒肿、沙眼及细菌性眼睑炎,但它在临床上的用途不止于此。该药的主要成分为金霉素,白凡士林和液状石蜡。

其中,金霉素为主要治疗药物,是一种四环素类广谱抗生素,通过抑制细菌蛋白质的合成发挥抗菌作用。鼻腔出血后,应用金霉素眼膏可以抑制细菌的蛋白合成,使鼻腔伤口处于抑菌状态,能够有效预防局部创面感染。

白凡士林和液状石蜡属于药用辅料。凡士林可较好地附着于出血灶黏膜表面,形成保护层,可以有效阻断不良刺激,防止鼻黏膜再次损伤,有利于局部黏膜上皮再生修复。液状石蜡具有保湿作用,能够较长时间保持创面的湿润,还能减少痂皮产生。

可以看出,金霉素眼膏具有抗菌消炎、润滑保湿的作用,既能抑制鼻腔细菌生长,还能保护鼻黏膜再次受损,促进出血部位黏膜愈合。所以,金霉素眼膏可以用来治疗小儿鼻出血。有研究报道,金霉素眼膏治疗小儿鼻出血的总治愈率为82.4%,疗效优于复方薄荷脑滴鼻液(58.8%),且操作简单、无不良气味、刺激性小、副作用少。

应用金霉素眼膏时,需要注意以下几点:①金霉素眼膏用于治疗小儿鼻出血属于超说明书用药,医生应对患者充分告知,避免患者心存疑惑而不敢用药;②对于鼻出血量较少、没有其他疾病的,可以选择金霉素眼膏;③出血量较多的患儿,应先用传统方法止血,必要时选用手术方法;④不宜涂抹过多,以免患儿发生呼吸困难。

据新华网

广告

关于配镜,家长不得不知道的事

不少家长认为“配眼镜到眼镜店,看眼病才到眼科医院”。结果新配的眼镜孩子戴上总是头晕、眼胀等各种不适,这或许就是验光不准的信号。比起单纯的电脑验光,近视后、配镜前,更建议首先进行医学验光。

衡阳爱尔眼科医院大视光中心主任周远香介绍,视力下降并不是只有近视一种情况,斜、弱视、先天性白内障等

都有可能对视下降。医学验光可以对眼睛进行详细检查,在排除其他眼病的情况下,医生结合屈光状态、眼位、调节力、视功能、用眼习惯等诊断指标,给出科学的验光处方。而且,经过医学验光更为系统、完整的检查,不仅能使验光度数更准确,还能让配镜后既看得清楚,也看得舒服。

周远香主任提醒,儿童青少年的眼

睛正处于发育阶段,弱视、视疲劳等都可能让孩子视力变差,而这种情况,往往会被家长误认为是近视。如果孩子原本是假性近视,却被当成真性近视治疗,到时候后悔就来不及了。所以,家长一旦发现孩子视力变化,就要及时带孩子到医院检查,进行医学验光配镜。