

大河健康报
新媒体矩阵

大河健康报官方微博

这里既有医疗行业动态,又有本地机构资讯;既有养生保健信息,又能获得寻医问药帮助;既能对话营养专家吃出健康长寿,又能品尝心灵鸡汤走出迷茫怅惘。



大河健康报官方微信

行走在移动互联网时代,延续大河健康品牌的专业、专注、大爱精神。



大河儿童团微信公众号

最科学的育儿常识,最权威的儿科专家在线。解决最棘手的难题,陪您呵护掌心的爱。



河南中医微信公众号

国粹中医,世代传承。中医智慧,呵护健康。这里有大师精诚,为您提供中医治疗和养生的良方。这里有专家课堂,为您提供实用保健技能。

健康有约

如果您需要咨询专家,请来电。

电话:15736748628

快速去除青春痘 试试自制面膜

小舟今年21岁,是一位在校大学生,本来长得很好看,却因为满脸青春痘导致她长期消极、沉闷。为了和痘痘抗争,小舟想尽了一切办法,敷面膜、吃中药、做美容,可一点儿效果都没有。她想咨询一下专家,到底如何才能战“痘”成功。

□ 见习记者 梁露露

多种因素可导致青春痘

河南中医药大学第一附属医院王新志教授介绍,青春痘又称痤疮,是毛囊皮脂腺单位的一种慢性炎症性皮肤病,好发于青少年,青春期后往往能自然减轻或痊愈。

痤疮的发生主要与皮脂分泌过多、毛囊皮脂腺导管堵塞、细菌感染和炎症等因素密切相关。进入青春期后,人体内雄激素特别是睾酮的水平迅速升高,促进皮脂腺发育并产生大量皮脂。同时,毛囊皮脂腺导管的角化出现异常,可造成导管堵塞、皮脂排出障碍,形成微粉刺。

另外,毛囊中多种微生物尤其是痤疮丙酸杆菌大量繁殖,产生的脂酶分解皮脂,生成游离脂肪酸。同时趋化炎症细胞和介质,最终



诱导并加重炎症反应。

自制面膜 祛痘效果好

王新志讲道,其实想要去除青春痘并不难,可以试试自制面膜。选取芦荟叶1片,小黄瓜1根,捣烂后加入优质蜂蜜1勺,调和后涂于青春痘处,一日数次,便可有效去除青春痘。

小舟按王新志教授说

的方法尝试了两个多月后,现在脸上已经找不到青春痘的痕迹。王新志说,蜂蜜生则性凉,所以有清热的功效,敷在脸上还能起到润泽皮肤、防止老化的作用。另外这个方子里,芦荟有消炎、抗菌、消肿的作用,敷在脸上可以增强皮肤弹性、保护皮肤黏膜、预防粉刺、洁净皮肤、抗皮脂溢出,并预

防化脓性皮肤病。黄瓜敷面,有补水、控油、去细纹的效果。

消除粉刺

良好的生活习惯不可少

王新志说,要想消除粉刺,除了坚持敷自制面膜外,还需要养成良好的生活习惯。

1.避免用手挤粉刺。用手挤粉刺可能会让粉刺接触到细菌,在脸上留下灰色痕迹。最好也不要用手摸脸,尽量减少接触细菌的机会。

2.调节饮食。多吃富含维生素C的蔬菜、瓜果,少吃含盐量高的腌制食品、油炸食品以及含胆固醇较高的食品。

3.卸妆彻底。化妆后一定要卸妆,以免化妆品堵塞毛囊,导致痘痘出现。

药物无法控制眼压时 青光眼患者要考虑手术

□ 实习生 杨鹏鸿

近日,65岁的刘女士给大河健康报记者打电话:“我曾经做过白内障手术,而且患有青光眼,最近眼压比较高,是否需要手术治疗?”

房水排出通道受阻
可致眼压升高

郑州市二院眼科主任医师陈鹏介绍,青光眼是以视乳头萎缩及凹陷、视野缺损及视力下降等为特征的疾病,早期症状为眼压升高。正常眼压为10mmHg~

21mmHg,用手指触按眼球会感觉到弹性。当眼压上升到25mmHg~40mmHg时,用手指触按眼球会感觉比较硬。当眼压上升到40mmHg~70mmHg时,再用手手指触按,会发现眼球硬得像石头一样。

眼压是眼内容物对眼球壁施加的均衡压力,对眼压影响最大的是房水。一般情况下,房水的产生和排泄保持着一种动态平衡,即在一定时间内,产生的房水和排出的房水的量是相等的。但如果房水的排出通道受

阻,或由于某种原因房水产生的量增加,可造成房水蓄积,导致眼压升高。

药物无法控制时,需考虑手术

青光眼患者是否需要手术,要看除手术外的其他治疗方法能否将眼压控制在正常范围内。如果药物无法控制眼压,就需要进行手术治疗。眼压过高,对眼睛的每个结构都会有损伤,甚至导致患者视力下降,还可能导致角膜水肿、虹膜萎缩、晶体混浊等。另外,最应该担心的是出现视神经

萎缩,如果视神经细胞慢慢死掉,视野就会缺损,严重的会导致失明,所以控制眼压至关重要。

陈鹏说,患者长期用药会让身体产生耐药性,所以在眼压控制正常后应停止用药。平时要保证睡眠质量,注意用眼卫生。饮食清淡,进行适量的体育锻炼。每天饮水量不超过1200ml,一次性饮水不超过400ml。有青光眼家族史者,一定要定期检查,早期发现,以免出现更严重的后果。

听讲座 还能免费测尿酸

□ 通讯员 廉万营

随着生活水平的提高及膳食结构的改变,痛风呈高流行、年轻化的趋势。由于很多患者早期无临床症状,没有在意血尿酸值变化,从而忽略了治疗。研究

证明,高尿酸血症与多种疾病相关,如心脑血管疾病、内分泌疾病和慢性肾脏疾病等。痛风只是高尿酸血症的冰山一角,高尿酸血症虽然没有显著临床症状,但其危害是持续性的。

为了让广大民众了解痛

风的防治知识,河南省中医院举办“痛风的防治与高尿酸血症”公益健康讲座,由河南省中医院副主任医师孟庆良主讲。到场听众还可免费测尿酸。

讲座内容:1.痛风与高尿酸血症。2.痛风的危害。

3.痛风的治疗方法。4.怎样预防和管理痛风。

时间:2018年8月31日15:30~17:30

地点:河南省中医院综合楼(郑州市东风路与丰庆路口北200米)5楼会议室

讲座预告

责编 孙倩文 美编 张青松 邮箱:13808781630@qq.com 电话:0371-65798708