

频繁染发后竟长出“老年斑”

该病易与黄褐斑等混淆 切莫盲目用药

“医生,我平时很注重保养,但是怎么护肤品用下去,脸反而越来越黑?”48岁的杨女士近日来到就诊,她担心地询问医生,这一情况是否跟她使用了一些成分不明的护肤品有关。

医生查看后表示,很有可能是黑变病。这是一种以好发于颜面等暴露部位、弥漫性色素沉着为特征的皮肤病,中年女性、老年人是主要发病人群。发病原因包括内因和外因,内因是由于代谢差、光敏性体质,或肝气郁结造成,外因是由于化妆品、护肤品质量太差,频繁染发等造成。

医生表示,不少人会误判其为老年斑、黄褐斑,自行用药后,出现症状经久不退,甚至加深加重的情况。与黄褐斑不同,黑变病呈灰褐色或黑褐色网状或点状斑片,医生建议,如果自己无法判

断,应及时到正规医院就诊。

如何正确保养?专家给出以下建议。

针对皮肤问题,如果想要由内而外、标本兼治,可使用疏肝健脾的中药加以调理。光敏性体质人群平时应少吃泥螺、苋菜、芹菜、香菜等感光食物,含有煤焦油成分的护肤品、化妆品也最好不要用。

至于染发,医生表示,无论哪个年龄段,一年染发最多不要超过3次。日常可以通过一些方法养发护发,帮助头发更加乌黑亮泽。

头部按摩。日常坚持按摩头部皮肤,以促进头皮毛囊血液循环,加快新陈代谢,利于新发生长。

勤梳头。可加速头部血液循环,保持头皮清洁,增加营养供

给。

饮食调理。选用富含维生素、蛋白质及其他微量元素的食物,如黑芝麻、桑葚、藻类等。

药物补充。在医生指导下服用复合维生素片、叶酸片等药物,以延缓白发生长,促进黑色素分泌。

疾病治疗。一些慢性病症,通过细菌作用与神经反射,也可能会产生白发。因此,慢性病症要及早诊断治疗。

规律作息,放松心情。晚上11时到次日凌晨3时,血液流经胆、肝,此时应让身体得到完全休息,否则肝的修复功能受到影响,无法养足肝血,连带影响头发无法正常生长。而忧思过度、精神疲劳也会促进白发生长。因此,应该避免熬夜,保持心情愉快。

(据《浙江老年报》)

鼻腔给药或能更好防治呼吸道感染

美国耶鲁大学科学家一项最新研究表明,输送到鼻腔内的通用抗生素或可防治包括新冠肺炎和流感在内的一系列呼吸道感染。相关论文发表于最新一期《美国国家科学院院刊》杂志。

呼吸道病毒每年影响数百万人。目前,大多数对抗呼吸道病毒感染的疗法,包括抗病毒药物、单克隆抗体和恢复期血浆疗法,都是通过静脉注射或口服药物来阻止感染进一步恶化。研究人员表示,在感染传播到下呼吸道并导致严重疾病前,以鼻腔为中心的治疗能更好地阻止感染。

在最新研究中,耶鲁大学免疫病学教授岩崎明子等人测试了鼻腔给药的有效性,让动物通过鼻子摄入新霉素以预防或治疗呼吸道感染。结果显示,接受了新霉素鼻内治疗的小鼠对新冠病毒和甲型流感病毒都表现出强大的防御能力。新霉素鼻内治疗也大大减轻了新冠病毒在仓鼠群体的接触传播。他们随后发现,利用同样方法,让健康人使用非处方药物新霉素软膏,也会通过其鼻内的干扰素刺激基因,引发快速免疫反应。

岩崎明子指出,一种廉价的非处方抗生素软膏可刺激人体激活抗病毒反应,这是一个令人兴奋的发现。他们希望优化这种廉价的通用抗生素,以预防病毒性疾病及其在人群中的进一步传播。

(据《科技日报》)

吃姜不去皮 可利水消肿

生姜皮含有丰富姜酚和姜黄素等成分,可利水消肿、清热解毒。因此,身体水肿时,吃生姜可以不去皮,以发挥其利水消肿作用。

平时做菜时也可以不去皮,保持生姜的药性平衡,避免上火。

不过,对于吃姜要不要去皮这个问题,要因人而异,辨证使用。(据养生中国、人民网)

常吃宵夜或造成三方面伤害

一日三餐定时定量有益于身体健康,可使人体脾胃气机升降有序。相反,饮食节律失衡不利健康。

常吃夜宵损寿命。《备急千金要方》记载:“一日之忌,暮无饱食。”强调晚间不能吃太饱。古代有“夜食饱甚损一日之寿”的说法,指出夜食过饱对身体的危害。

常吃夜宵病易扰。夜间本是脏腑休息时间,活动减少,阳气较弱,食物相对难以吸收消化。经常食用夜宵可使脾胃虚弱、运化失常,导致肥胖、血脂异常等问题。现代研究发现,葡萄糖代谢存在昼夜节律,晚餐后葡萄糖水平高于早餐后葡萄糖水平。因此,控制好晚餐的食用量和减少食用夜宵,对于预防慢性疾病也具有重要意义。

常吃夜宵睡眠差。吃夜宵后即寢息除影响睡眠质量或引起失眠外,还会因睡眠中脾胃腐熟运化水谷功能低下,食物滞留于胃肠道,容易患上痞块、积聚等疾患。

(据《中国中医药报》)

牙疼为何总在半夜发作

为什么牙疼总是在半夜,而且经常是晚上比白天疼?其实,这是能分辨昼与夜的牙髓炎在作祟。

夜间牙疼很多时候是急性牙髓炎引起。其在临床上的主要表现为发病急、疼痛剧烈,疼痛特点为自发性阵发性疼痛、冷热刺激加剧疼痛、疼痛不能定位(患者可能感到一侧牙齿区域都在疼痛,因此通常分不清楚是上牙痛,还是下牙痛),疼痛往往在夜间发作,或夜间疼痛较白天剧烈,患者通常因牙痛难以入眠,或从睡眠中痛醒。

牙髓炎为何夜间活跃

体位问题。夜间睡觉时人是平躺着,心脏和头部处于同一水平,从心脏注入头部的血液增多,进入牙髓腔内血液及牙髓组织间隙内渗出增多,进而造成牙髓水肿更加严重,加重对牙髓神经压迫。因此,夜间疼痛发作或疼痛加重。

菌群活跃。夜间口腔活动减少,唾液分泌相应减少,导致口腔内细菌繁殖增加,可能产生多种有害物质,侵蚀牙齿,加剧疼痛。

心理因素。白天忙于工作或者其他事情导致牙疼不是那么

明显,容易忽略。一到夜深人静时,人的思维比较集中,对疼痛的感觉更为明显,所以会出现白天不怎么疼,一到夜间牙疼就加重的情况。

缓解疼痛有应对之法

药物治疗。在医生指导下,可以使用消炎止痛药物来暂时缓解疼痛,减轻痛苦。

调整睡姿。尽量避免平躺睡觉,可采取侧卧或将头部抬高的姿势,以减轻牙髓腔压力。

心理调适。保持乐观心态,避免过度焦虑和紧张。

冷敷。当牙髓有化脓或部分坏死时,可口含冷水暂时止痛。

四个方面做好预防

加强口腔卫生。坚持早晚刷牙,餐后漱口,并使用牙线、牙间隙刷等及时清洁邻面。

使用口腔保健产品。含氟牙膏和漱口水能有效预防龋齿。

养成良好的饮食习惯。减少含糖食物和碳酸饮料的摄入频率;避免咬硬物或直接将牙齿当作工具打开容器等,以免造成牙齿损伤。

定期口腔检查。定期到医院进行检查尤为重要,以便及时处理口腔问题。

(据健康浙江)