

玫瑰痤疮的日常护理与禁忌清单

周震 重庆医科大学附属璧山医院(重庆市璧山区人民医院)

玫瑰痤疮可不是普通痘痘,它是一种常见的慢性炎症性皮肤病,主要表现为脸颊、鼻头反复发红、发烫、长丘疹,还可能伴随毛细血管扩张,遇热、情绪激动时更明显。很多人因为护理不当,让皮肤越养越糟。其实玫瑰痤疮的核心护理原则是“温和保湿、严格防晒、避免刺激”,只要找到方法、避开雷区,就能有效稳定皮肤状态。今天就用通俗的语言,分享这份实用的护理与禁忌清单。

日常护理:做好这4点,稳定皮肤状态:

第一点:清洁。温和为主,拒绝“过度清洁”:①选对洁面产品:用氨基酸洁面乳,避开皂基、磨砂膏、去角质产品,这类产品会进一步破坏皮肤屏障;②清洁频率:早晚各1次即可,出汗或出油多了,用清水轻轻冲洗就行,不用每次都用洁面;③清洁方式:用手指轻轻打圈按摩,不要用洗脸巾、海绵用力揉搓,洗完脸用干净的毛巾或洗脸巾轻轻按干水分,不要来回擦拭。

第二点:保湿。修复屏障,锁住水分:①选对保湿产品:优先选成分简单、无香精、无酒精的医用保湿霜或乳液,含有神经酰胺、角鲨烷、维生素B5等修复成分的更佳,这些成分能帮助修复皮肤屏障;②使用方法:洗完脸后3分钟内涂抹,此时皮肤含水量最高,能更好地锁住水分;涂抹时轻轻拍打或按压,不要用力揉搓;③特殊情境:皮肤泛红发烫时,可先用无菌纱布冷敷(冷藏后的生理盐水浸湿,敷5-10分钟),再涂抹保湿霜,缓解不适。

第三点:防晒。严格防晒,避免泛红加重:①防晒方式:首选物理防晒,比如打宽檐伞、戴口罩、穿长袖,避免直接暴晒;②选对防晒霜:如果需要涂抹防晒霜,选以氧化锌或二氧化钛为主要成分的物理防晒霜,温和不刺激;避开含有酒精、香精或高倍数化学防晒剂的产品;③防晒细节:出门前30分钟涂抹,户外每2小时补涂一次;即使是阴天,也需要防晒,紫外线依然会损伤皮肤。

第四点:生活护理。细节决定皮肤状态:①控制环境温度:避免长时间待在闷热或寒冷的环境中,室内保持通风,温度控制在

22-25℃;②调节情绪与作息:情绪激动、熬夜会导致激素波动,加重泛红,尽量保持心态平和,保证每天7-8小时睡眠;③避免摩擦刺激:不要用手摸脸、挤痘痘,避免佩戴过紧的口罩、眼镜,减少对皮肤的摩擦和压迫。

禁忌清单:这些绝对不能做,越做皮肤越糟:

第一个,护肤禁忌,避开这些“刺激雷区”:①禁用刺激性成分:护肤品中含有酒精、香精、果酸、水杨酸、维A酸类成分的,一律避开,这些成分会刺激受损的皮肤屏障;②禁用强力清洁产品:皂基洁面、磨砂膏、去角质水、清洁面膜等,会过度清洁,让皮肤屏障雪上加霜;③禁用功效型产品:美白、抗衰、祛痘等功效型产品,大多含有刺激性成分,在皮肤不稳定时使用,容易引发炎症加重。

第二个:饮食禁忌,这些食物尽量少吃:①辛辣刺激食物:辣椒、花椒、生姜、大蒜等,容易刺激血管扩张,加重泛红;②温热性食物:羊肉、狗肉、桂圆、荔枝等,可能会诱发皮肤燥热;③酒精与烟草:酒精会直接导致皮肤泛红发烫,吸烟会影响皮肤血液循环,加重炎症。

第三个:行为禁忌,这些习惯必须改掉:①不要频繁更换护肤品:皮肤适应新产品需要时间,频繁更换会让皮肤持续受到刺激,建议一套温和的护肤品用3-6个月,观察皮肤状态;②不要过度医美:光子嫩肤、果酸焕肤等医美项目,虽然对部分玫瑰痤疮有改善作用,但必须在皮肤稳定期,由专业医生评估后进行,不要自行盲目尝试;③不要用手挤压或搔抓:脸上的丘疹、脓疱不要用手挤,搔抓会加重炎症,还可能留下痘印或疤痕。

总之,玫瑰痤疮的护理就像“养娇气的花”,需要耐心和细心,核心就是“少折腾、不刺激、强修复、严防晒”。避开禁忌清单里的雷区,坚持温和的护理方式,皮肤屏障会慢慢修复,泛红、丘疹等症状也会逐渐稳定。

沉默的心梗:没有胸痛,这些部位不舒服更要命!

黄艳 重庆市黔江中心医院

提到心梗,很多人第一反应是“胸口剧烈疼痛”,但现实中,有一种“沉默的”心梗格外凶险——它没有典型胸痛,却以肩膀痛、牙痛、恶心等看似无关的症状出现,很容易被忽视,等到发现时已错失最佳救治时机。尤其是中老年人、糖尿病患者或有基础病史的人,更要警惕这种“不按常理出牌”的心梗,今天就帮你认清它的隐藏信号。

为什么会出现“沉默的”心梗?

“沉默的”心梗并不是真的没有疼痛,而是疼痛信号被身体“屏蔽”或“转移”了:①神经感知迟钝:中老年人随着年龄增长,痛觉神经退化,对疼痛的敏感度降低;糖尿病患者长期高血糖会损伤周围神经,导致疼痛信号传递受阻;②疼痛部位转移:心梗的疼痛本质是心肌缺血缺氧引发的,有时这种疼痛不会集中在胸口,而是放射到肩膀、后背、颈部等部位,让人误以为是其他疾病;③被其他症状掩盖:部分患者会以恶心呕吐、呼吸困难为主要表现,这些症状盖过了轻微的胸痛,让人优先联想到肠胃病或呼吸道疾病。

这些“非胸痛”信号,其实是心梗预警。

如果出现以下不舒服的情况,尤其是本身有高血压、糖尿病、高血脂、冠心病或长期吸烟的人,一定要警惕“沉默的”心梗:

第一种:上半身莫名疼痛。不止是肩膀和后背:①单侧或双侧肩膀痛、后背痛:疼痛是酸胀感或钝痛,活动时加重,休息后也不缓解,容易被当成肩周炎;②颈部、下颌或牙痛:颈部发紧、下颌酸痛,或单侧牙痛(尤其是下牙),吃止痛药无效,这是心梗疼痛常见的放射部位;③手臂痛:左侧手臂或双侧手臂麻木、疼痛,从指尖蔓延到上臂,容易被误以为是颈椎病。

消化道肿瘤术后康复指南

谭潇潇 重庆市万州区第一人民医院

消化道肿瘤术后,饮食与作息的科学调理是助力身体“重启”的关键。手术会给消化道带来一定损伤,紊乱的饮食、不规律的作息可能延缓恢复进程,甚至引发不适。这份指南避开专业晦涩的术语,用通俗的方式拆解术后饮食、作息的核心要点,帮大家避开康复误区,用简单易操作的方法,为身体恢复添力,让康复之路走得更顺、更稳。

一、术后饮食:循序渐进,给消化道提供“温柔滋养”

1.1分阶段饮食:从流质饮食到普通饮食的过渡技巧

术后初期需严格遵循“流质→半流质→软食→普通食”的过渡原则,切不可因食欲好转急于求成,以免加重消化道负担。术后1-2天以米汤、菜汤、藕粉、去油肉汤等无渣流质为主,每次饮用30-50毫升,每天6-8次,少量多餐减轻胃部压力;3-7天可过渡到稀粥、烂面条、蒸蛋羹、豆腐脑等半流质食物,保证基础营养摄入的同时,最大程度减少消化负担;1个月左右根据自身恢复情况,逐步添加软米饭、煮烂的嫩蔬菜、去皮去骨的鱼肉和鸡肉等。全程避开辛辣、坚硬、油炸、生冷食物,每阶段过渡至少维持3天,密切观察是否有腹胀、腹痛、反酸等不适,无异常后再逐步调整饮食种类和食量。

1.2营养搭配:精准补能,避开饮食误区

术后营养调理无需盲目追求“大补”,核心在于均衡适配消化道耐受度,精准补充身体所需能量。优先选择优质蛋白,如清蒸鱼肉、去皮鸡胸肉、嫩豆腐、温牛奶、蛋花汤等,这类食物易吸收,能有效助力伤口愈合和体力恢复。适量摄入复合维生素,多吃蒸、煮、炖的新鲜蔬果,如南瓜、胡萝卜、西兰花、苹果泥等,避免生冷蔬果刺激肠胃。同时控制糖分和精制碳水摄入,减少白米饭、白面包、甜食的消费,防止血糖波动和肠道产气过多。还要避开常见误区,不盲目服用滋补品,不因担心消化问题过度节食,也不可忽视饮水,每天少量多次饮用2000毫升左右温水,保持肠道湿润,预防术后便秘。

二、术后作息:规律作息,为康复筑牢基础

2.1睡眠调理:睡对时间,提升身体修复能力

术后睡眠是身体自我修复的关键环节,良好的睡眠能显著提升免疫力,加速康复进程,需建立规律且科学的作息节奏。每天固定22:00前入睡,早晨7:00左右起床,保证每晚7-8小时睡眠时长,避免熬夜和白天过度嗜睡。睡前1小时彻底远离手机、电视等电子设备,可通过温水泡脚15分钟,听舒缓的轻音乐、喝一小杯温牛奶等方式放松身心,改善睡眠质量。睡眠时尽量采取半卧位或侧卧位,避免压迫腹部伤口,减少不适感。若夜间因伤口隐痛或口渴醒来,可少量饮用温水缓解,无需强迫自己立即入睡,白天适当减少卧床时间,避免昼夜颠倒,逐步形成稳定的生物钟,为身体修复筑牢基础。

2.2活动管理:适度运动,激活身体机能

术后并非“静养越久越好”,适度且循序渐进地活动,能促进血液循环、加速肠道蠕动,还能有效预防压疮、肠粘连等术后并发症。术后1-2天可在医护指导下,在床上进行翻身、抬腿、勾脚等轻微活动,每1-2小时一次,避免久卧导致局部血液循环不畅;3-7天可在家人全程陪同下下床缓慢行走,初始每次5-10分钟,每天2-3次,根据体力恢复情况逐步增加时长和行走距离;1个月后可尝试散步、太极拳、慢走等温和运动,避开跑步、跳跃、负重等剧烈运动。活动时以身体微累但无不适为宜,全程留意身体信号,若出现头晕、心慌、腹痛、伤口牵拉痛等症状,立即停止休息,切勿勉强,通过科学活动激活身体机能,助力快速康复。

结语:消化道肿瘤术后康复从不是一蹴而就的事,而是一场需要耐心、坚持与科学方法的“持久战”。饮食上遵循分阶段过渡原则,精准搭配营养,避开误区,用温和滋养为消化道减负赋能;作息上守住规律睡眠、坚持适度活动,靠科学作息筑牢身体修复的根基。康复路上不必追求“速成”,也无需因暂时的不适而焦虑,每个人的恢复节奏不同,循序渐进、量力而行才是关键。愿每一位术后患者都能牢记这些实用要点,将科学调理融入日常,慢慢找回身体活力,摆脱病痛困扰,重拾健康顺遂的美好生活,拥抱属于自己的崭新篇章。

发现消化道息肉后该怎么办?

张玉兰 石柱土家族自治县人民医院

体检报告上的“消化道息肉”,让很多人慌了神:这是不是癌?必须手术吗?其实,消化道息肉是肠道、胃黏膜上长出的“小肉疙瘩”,常见于结肠、直肠,胃部也时有发生,多数是良性病变,但部分有癌变风险,关键在于科学处理和长期随访。今天就用通俗的语言,讲讲发现息肉后该怎么办。

什么是消化道息肉?为啥会长大?

消化道息肉就是黏膜表面突出的异常组织,大小从几毫米到几厘米不等,形状像小蘑菇、小疙瘩。按性质可分为两类:①良性息肉:比如炎症息肉、增生性息肉,多由炎症刺激、饮食不当引发,生长慢、癌变风险极低;②腺瘤性息肉:这是重点关注对象,尤其是绒毛状腺瘤、管状腺瘤,有一定癌变概率,被称为“癌前病变”,息肉越大、数量越多,癌变风险越高。

息肉的生长和这些因素有关:长期吃辛辣刺激、油腻食物,膳食纤维摄入不足;幽门螺杆菌感染、慢性肠胃炎反复刺激黏膜;吸烟饮酒、熬夜等不良生活习惯;还有家族遗传因素,比如家族性息肉病患者,息肉癌变风险更高。

发现息肉后,第一步:明确诊断,判断风险:①病理活检:这是“金标准”。医生会在检查时取一小块息肉组织,病理科医生判断其性质(良性或腺瘤性)、有无不典型增生,明确癌变风险;②明确大小和数量:通过胃镜/肠镜报告了解息肉的尺寸(比如0.5cm、1.2cm)、数量(单个或多个),越大、越多的腺瘤性息肉,处理优先级越高;③排查家族史:如果直系亲属有消化道肿瘤、息肉病史,要主动告知医生,你的息肉监测频率会更高。

核心处理原则:(1)对于必须切除的情况:①腺瘤性息肉:不管大小,只要病理确诊,建议尽早切除,这是预防癌变的关键;②息肉直径≥1cm:即使是良性,长期刺激也可能恶变,且越大越难通过药物控制;③有症状的息肉:比如引起腹痛、腹胀、便血、排便习惯改变(腹泻、便秘交替),或导致贫血的息肉,需切除缓解症状。切除方式以“内镜下微创手术”为主,比如高频电凝切除、氩气刀烧灼、黏膜剥离术,创伤小、恢复快,住院3-5天即可出院,不用开腹。(2)可以暂时观察的情况:①炎性息肉:直径<0.5cm、单个、无症状,且没有癌变风险,可先不切除,重点治疗原发病(比如慢性胃炎、肠炎),定期复查;②很小的增生性息肉:直径<0.3cm,无症状、无家族史,可6-12个月复查,若息肉增大再处理。

术后护理:①饮食调整:术后1-2天吃温凉的流质食物(米汤、面汤、藕粉),避免粗糙、过热、辛辣食物;3-7天过渡到半流质(粥、烂面条),1个月后恢复正常饮食,但要长期保持清淡、高纤维(多吃蔬菜、水果、粗粮);②生活习惯:术后1-2周避免剧烈运动(跑步、游泳、提重物),防止创面出血;戒烟戒酒,规律作息,避免熬夜损伤黏膜;③观察症状:术后可能有轻微腹痛、少量黑便,属于正常现象;若出现大量便血、剧烈腹痛、发热,需立即就医。

发现消化道息肉不用恐慌,它不是癌症,但却是重要的“防癌信号”。处理原则很明确:良性小息肉可观察,腺瘤性息肉或大息肉尽早内镜下切除,术后做好护理。更重要的是,平时保持清淡饮食、规律排便、戒烟戒酒,从源头减少息肉生长。

儿童营养不均衡? 这些食物搭配要记牢

杨莹 重庆市綦江区妇幼保健院

儿童时期是生长发育黄金阶段,营养均衡直接关系到孩子的身高增长、智力发育与免疫力提升。挑食、偏食、食物搭配不当等问题,易造成孩子蛋白质、维生素、微量元素缺乏,进而引发免疫力低下、注意力不集中、生长迟缓等症状。解决这一问题并不难,关键在于掌握科学的食物搭配原则,合理组合各类食材,就能让营养吸收事半功倍,为孩子的健康成长筑牢基础。

1.主食搭配:粗细结合,稳住能量与膳食纤维

1.1细粮为主,保证基础能量

大米、白面等细粮是儿童主食的核心,能快速为孩子提供生长发育所需的碳水化合物,满足日常活动和学习的能量消耗。早餐的白粥、馒头,午餐的米饭、面条,都是孩子获取能量的重要来源。但细粮经过精细加工,膳食纤维和B族维生素损失较多,长期单一食用容易造成营养短板。

1.2粗粮为辅,补充膳食纤维

玉米、小米、燕麦、糙米等粗粮富含膳食纤维、维生素和矿物质,能促进肠道蠕动,预防儿童便秘,还能延缓血糖上升,避免孩子餐后快速饥饿。家长可将粗粮与细粮按1:3的比例搭配,比如蒸米饭时加入一把糙米或燕麦,煮粥时放入小米和玉米碎,让主食的营养更全面。

1.3警惕“精制主食陷阱”

要避免给孩子过多食用精制主食制品,甜面包、蛋糕、油炸薯条等都在此列。这类食物添加了大量糖分、油脂和添加剂,不仅营养价值低,还可能导致孩子肥胖、挑食,挤占正常主食的摄入空间,破坏营养均衡。

2.荤素搭配:蛋白互补,增强免疫力与生长力

2.1优质蛋白,动物食材是主力军

瘦肉、鱼虾、鸡蛋、牛奶等动物性食材,富含优质蛋白质、铁、锌、维生素B12等营养素,这些都是构成孩子肌肉、器官和免疫系统细胞的关键物质。建议每周给孩子吃2-3次鱼虾,既能补充优质蛋白,又能摄入不饱和脂肪酸;每天坚持吃一个鸡蛋,可提供易吸收的蛋白质和卵磷脂,有效助力大脑发育。

2.2植物蛋白,搭配食用可提升吸收率

大豆、豆腐、豆浆、鹰嘴豆等植物性食材,是优质的植物蛋白来源,还含有丰富的膳食纤维和植物固醇。但植物蛋白的氨基酸组成不如动物蛋白全面,单独食用时吸收效率较低。家长可巧妙搭配动植物蛋白,比如豆腐炖排骨、鸡蛋炒青椒、牛奶配燕麦,通过氨基酸相互补充,显著提升蛋白质的利用率。

2.3荤素比例,科学配比是关键

儿童的荤素搭配建议遵循“1:2”原则,即每餐中动物性食材的量占1份,植物性食材(含蔬菜、豆制品)占2份。以午餐为例,红烧牛肉搭配清炒西兰花和豆腐,既能保证优质蛋白的充足摄入,又能补充丰富的维生素和膳食纤维,同时避免因肉类过量导致的肠胃负担,预防营养失衡。

3.果蔬搭配:色彩多样,补足维生素与微量元素

3.1蔬菜分类吃,营养不重复

蔬菜分绿叶菜、根茎菜、菌菇类等,各类蔬菜营养侧重不同。绿叶菜富含维生素C、K和铁,根茎菜富含碳水化合物与β-胡萝卜素,菌菇类则富含多糖和矿物质。家长需让孩子每餐摄入2-3种不同类型的蔬菜,避免单一食用造成营养片面。

3.2水果巧搭配,避开“糖分雷区”

水果富含维生素、矿物质和水分,荔枝、芒果、榴莲等高糖水果若过量食用,易导致孩子血糖波动、龋齿,还会影响正餐食欲。建议将高糖与低糖水果搭配食用,苹果配草莓、橙子配柚子皆可,每日总量控制在200-350克,饭后饭后1小时内勿食,避免影响肠胃消化。

3.3果蔬结合,提升营养吸收率

有些果蔬搭配能起到“1+1>2”的效果,比如富含维生素C的橙子、青椒,搭配富含铁的菠菜、猪肝,维生素C可以促进铁的吸收,预防儿童缺铁性贫血;胡萝卜搭配油脂烹饪,能让β-胡萝卜素更好地转化为维生素A,保护孩子的视力。

结语:儿童营养均衡不靠昂贵补品,而是藏在日常三餐的科学搭配里。粗细结合的主食、荤素互补的菜肴、色彩丰富的果蔬,只要遵循科学搭配原则,就能让孩子在享受美食的同时,获取全面的营养。家长作为孩子饮食的“掌舵人”,要多花心思搭配食材,耐心引导孩子养成不挑食、不偏食的好习惯。合理的食物搭配,正是孩子健康成长的“金钥匙”,唯有从一餐一饭做起,才能为孩子的未来打下坚实的健康基础。