

# 青春期痤疮的日常防护方法

□胡恩宜

青春期是人体发育成熟的重要阶段,但也是痤疮高发期。痤疮不仅影响外貌美观,还会对个人心理和社交产生负面影响。因此,了解痤疮的预防方法十分重要。本文将介绍青春期痤疮的日常防护方法,帮助青少年有效预防和控制痤疮,拥有健康美丽的肌肤。

## 一、保持面部清洁

为了保持面部清洁,首先要选择适合自己肤质的洁面产品。对于油性皮肤,可以选择控油效果好的洁面产品;对于干性皮肤,可以选择保湿型的洁面产品。避免选择刺激性强的化妆品,以免对皮肤造成伤害。洗脸的频率也很重要。一般建议每天洗脸2次,早晚各一次。清晨洗脸可以去除夜间皮肤分泌的油脂和污垢,保持清爽;晚间洗脸可以清洁一天中积累的污垢和彩妆,让皮肤可以呼吸。在清洁过程中,避免用手触摸面部。人的手上可能沾有细菌和污垢,如果用手触摸面部,容易将这些细菌带入毛孔,导致毛孔堵塞和痤疮的产生。因此,在洗脸时应使用洁净的双手或洁面工具,轻柔地按摩皮肤,帮助清

毛孔。除了日常的清洁工作,定期做深层清洁也是保持面部清洁的重要方法之一。

## 二、科学饮食

避免食用辛辣、油腻食物,因为这些食物会增加皮脂分泌,容易导致毛孔堵塞,从而形成痤疮。相反,多食用蔬菜水果可以提供丰富的维生素和矿物质,有助于调节皮肤油脂分泌,改善皮肤状况。另外,多喝水也是保持皮肤健康的关键。水分不足会导致皮肤干燥,易产生细纹和皱纹,甚至加重痤疮症状。因此,要保持身体水平衡,每天饮水量应该在1.5-2升左右。此外,适量补充维生素A、C和E对于改善皮肤状态也是非常重要的。维生素A有助于促进皮肤细胞的更新,减少痤疮的产生;维生素C具有抗氧化作用,可以减少皮肤损伤;维生素E则可以帮助皮肤保持滋润,延缓皮肤衰老。可以通过食物或维生素补充剂来摄入这些维生素,但应遵循医生的建议,避免过量摄入。

## 三、规律作息

青春期是身体发育的关键时期,睡眠不足会影响荷尔蒙分泌,导致皮肤油脂分

泌增加,容易引发痤疮。因此,青少年应保持每晚7-9小时的充足睡眠,避免熬夜。其次,要避免过度疲劳,保持良好的心情。过度疲劳会导致荷尔蒙失调,影响皮肤的正常代谢和修复功能,容易导致皮肤问题。因此,青少年在学习和生活中要合理安排时间,保持适度的休息和运动,保持良好的心情。可以通过做适当的运动、参加社交活动、学习放松的技能等方式来缓解压力,保持心情愉快。

## 四、避免暴晒

要减少户外活动时间,特别是在阳光强烈时段,如上午10点至下午4点。阳光中的紫外线会刺激皮肤产生过多的油脂,导致毛孔堵塞,容易引发痤疮。其次,外出时要使用合适的防晒霜。选择SPF值适合的防晒霜,涂抹在暴露的皮肤上,如脸部、颈部、手臂等,遮挡紫外线对皮肤的伤害。防晒霜不仅可以防止晒伤,还可以减少紫外线对皮肤的刺激,有助于预防痤疮的发生。另外,还可以选择穿着长袖衣物、帽子、太阳镜等来遮挡阳光。这些措施可以减少皮肤暴露在紫外线

下的时间,降低皮肤受损的风险,有助于保持皮肤健康,预防青春期痤疮的发生。

## 五、避免挤压粉刺

粉刺是皮肤的一种自我保护方式,是毛囊内过多的油脂和角质堵塞所致,挤压会导致细菌感染,加重痤疮。因此,青少年在日常护肤过程中应避免用手挤压粉刺,以免造成皮肤损伤和感染。如果确实需要处理粉刺问题,可以选择使用医生建议的祛痘产品。这些产品通常含有一些有效成分,如水杨酸、苯酚等,可以帮助清除皮肤表面的油脂和死皮细胞,防止毛囊堵塞,减轻痤疮症状。

## 六、结语

青春期痤疮是一种常见的皮肤问题,但通过正确的日常防护方法,可以有效预防和控制。保持面部清洁,科学饮食,规律作息,避免暴晒和挤压粉刺是预防青春期痤疮的关键。同时,及时就医,听从专业医生建议也是重要的控制痤疮的方法之一。希望本文对青少年朋友们有所帮助,拥有健康美丽的肌肤。

(作者单位:广西钦州市中医医院皮肤科)

# 股骨粗隆间骨折术后康复的关键要点

□何兰芬 覃凤妹

股骨粗隆间骨折是一种严重的骨折类型,在术后康复中,患者需要认真遵循医嘱,采取一系列科学有效的康复措施,以促进骨折愈合、恢复关节功能,提高生活质量。本文将为大家介绍股骨粗隆间骨折术后康复知识,为患者提供科学指导。

## 一、手术后的基本护理

在手术后,患者需要对伤口进行细致入微的护理,以防止感染的发生。患者应该避免用不洁净的物品接触伤口,定期用生理盐水或医师建议的清洁液清洗伤口,确保伤口周围的皮肤保持清洁干燥。除了清洁,正确的伤口护理和及时的换药也是手术后康复的关键步骤。医师通常会制定详细的换药计划,患者需要按时更换敷料,以确保伤口处于最佳的愈合状态。正确的换药可以有效地减少感染的风险,加速伤口愈合,有助于减轻术后疼痛和不适感。此外,患者在手术后应该遵循医师的建议,避免一些可能对康复不利的行为,如过度活动、受伤部位的碰撞等。患者还需要密切关注伤口处是否有异常情况,如出现红肿、热、痛、渗液等,及时向医师报告,以便及时调整治疗方案。

## 二、早期功能锻炼

早期功能锻炼旨在促使患者逐步恢复受伤部位的功能,减轻肌肉的萎缩,提高

关节的稳定性。在专业康复师的指导下进行适当的早期功能锻炼,不仅能够加速康复进程,还有助于预防一系列康复期间可能出现的并发症。被动关节活动是早期功能锻炼的重要组成部分。通过轻柔而有力度的关节活动,可以避免关节僵硬,促进关节周围的血液循环,有助于维持关节的正常运动范围。这些活动通常由专业康复师进行指导,确保在不引起新的伤害的前提下逐步增加活动幅度。此外,适度的肌肉锻炼也是早期功能锻炼的重要环节。患者在专业康复师的监督下进行一些轻微的肌肉锻炼,有助于增强受伤部位周围的肌肉力量,提高支撑能力。这有助于减轻关节的负担,促进骨折处的愈合。早期功能锻炼不仅有助于身体层面的康复,也对心理层面产生积极影响。通过逐渐恢复受伤部位的功能,患者可以感受到康复的希望,增强信心,减轻焦虑和紧张情绪。因此,在早期功能锻炼阶段,患者需要积极配合康复师的指导,按照康复计划有序进行锻炼,确保在不影响愈合的前提下最大程度地保持身体的灵活性和功能性。

## 三、体重控制与饮食调理

首先,合理的体重控制可以减轻患肢的负担,降低关节和骨骼的受力,有助于减轻疼痛感和提高康复效果。患者在康复期间应注意维持适当的体重,避免

过度肥胖对康复的不利影响。另一方面,饮食调理是促进骨折愈合的重要手段。患者需要特别关注摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质,这些营养物质是骨折愈合所必需的。蛋白质是组成骨骼和软组织的基本构建块,维生素和矿物质则在骨折的愈合过程中发挥着调节和促进作用。患者可以通过摄入含有高质量蛋白质的食物,如鱼、禽肉、豆类等,以及多种蔬菜和水果来保证全面的营养摄入。此外,患者在饮食中还应该避免一些可能对康复不利的因素,比如过量的咖啡因和糖分摄入,这些物质可能会影响钙的吸收,从而影响骨折部位的愈合。

## 四、康复期的物理疗法

首先,物理疗法通过一系列的关节活动和肌肉锻炼,有助于患者逐渐恢复关节的正常运动范围。这种主动性的运动不仅促进了关节的柔韧性,还有助于减轻关节的僵硬感,提高关节的稳定性。患者在物理疗法中会接受一些特定的动作指导,以保证活动的正确性和安全性。其次,物理疗法还注重肌肉的强化和平衡感的提高。通过有针对性的肌肉锻炼,患者可以逐渐恢复受伤部位周围的肌肉力量,减轻关节的负担,提高运动的效率。平衡感的提高不仅有助于避免摔倒和受伤,还能提高患者的生活自理能力,

增加日常活动的安全性。在物理疗法中,康复师还会关注患者的步态和姿势。通过调整步态,改善姿势,患者能够更加自如地行走,减轻对受伤部位的压力。

## 五、心理健康护理

股骨粗隆间骨折术后康复不仅仅是身体上的恢复,心理健康同样至关重要。患者可能面临康复期间的疼痛、焦虑、恐惧等情绪问题,因此,心理支持和心理疏导成为不可缺少的一个环节。良好的心理状态有助于患者更好地应对康复期的挑战,提高治疗的效果。

## 六、定期复查和随访

康复过程中的定期复查和随访是确保康复进展的重要手段。医师可以通过定期的检查评估患者的康复情况,根据具体情况调整康复计划。患者在随访中也能及时向医师反馈康复过程中的问题,保证疾病康复的顺利进行。

## 七、结语

股骨粗隆间骨折的康复是一个综合性、系统性的过程,需要患者在医师和康复师的指导下,严格遵循康复计划,细致入微地护理患处,并注重心理健康。通过全面的康复措施,患者能够更好地恢复正常生活,减轻并发症的发生,提高生活质量。因此,了解并实施这几项关键的康复措施对于股骨粗隆间骨折的患者至关重要。

(作者单位:广西来宾市兴宾区人民医院)

# 肺结节的基本知识与日常护理建议

□归小兰

肺结节是指肺部出现的小而圆形的影像学病变,通常直径小于3厘米。在许多情况下,肺结节可能是良性的,但它们也可能是潜在的肺癌征兆。面对这一小小的“疑点”,我们需要了解肺结节的基本知识以及日常护理建议,以更好地保护自己的健康。

## 一、肺结节的成因和分类

肺结节的形成与多种因素密切相关,其中包括感染、炎症、肺部损伤以及肺部血管问题等。这些因素的相互作用可能导致肺组织的微小结构发生变化,从而形成肺结节。

1、感染:细菌、病毒、真菌等微生物感染是肺结节的常见原因之一。感染性肺结节通常是良性的,它们可能是身体对感染的免疫反应的结果。这种类型的结节通常在抗生素或抗真菌治疗后得到缓解。

2、炎症:慢性炎症是导致肺结节形成的另一个重要因素。慢性支气管炎、肺气肿等炎症性疾病可能引起肺部组织的异常增生,形成结节病变。这些结节通常是炎症的结果,但仍需要通过进一步的检查来排除其他潜在问题。

3、肺部损伤:物理性损伤,如肺部的

外伤或手术,可能导致肺结节的形成。损伤后,修复过程中细胞的增生和修复反应可能在肺组织中形成小的结节。这些结节通常是良性的,但也需要监测其发展。

4、肺部血管问题:血液循环异常可能对肺部组织产生不良影响,导致结节的形成。血管性肺结节可能与肺动脉高压、血栓形成等血管性疾病有关。这类结节的性质需要通过进一步的检查来确定。

## 二、肺结节的检查和诊断

当患者在X光、CT扫描等影像学检查中出现肺结节时,医生通常会采取一系列的检查手段,以明确肺结节的性质。这可能包括血液检查、支气管镜检查、活检等。通过这些手段,医生能够更准确地判断肺结节是良性还是恶性,为后续治疗提供科学依据。

## 三、日常护理建议

1、保持良好生活习惯:良好的生活习惯对于预防和管理肺结节非常重要。戒烟是其中关键的一点,因为吸烟是导致肺癌的主要危险因素之一。此外,保持适度的体重、规律的锻炼和健康的饮食也能有效降低患癌风险。

2、定期体检和影像学检查:定期体检和影像学检查对于已经发现有肺结节的患者至关重要。这种监测机制能够及时发现肺结节的任何变化,有助于早期识别潜在问题并采取相应措施。通过定期的体检,医生可以全面评估患者的健康状况,包括肺结节的生长速度、形态变化等情况。同时,影像学检查,如CT扫描,能够提供更为详细的信息,帮助医生更准确地判断结节的性质。这种定期的监测不仅有助于及早发现潜在的问题,还为制定个性化的治疗计划提供了科学依据,提高了患者的治疗成功率。因此,患者应积极配合医生的建议,按时进行定期体检和影像学检查,以确保肺结节得到及时监测和管理。这种主动的健康管理方式有助于提高患者对自身健康状况的了解,并为未来的治疗决策提供有力支持。

3、避免环境污染:空气中的污染物质可能对呼吸系统产生负面影响,增加肺癌的风险。因此,尽量避免长时间在有害气体、尘埃等环境中暴露,有助于减少患病风险。

4、保持良好的心理状态:首先,患者及其家人应当主动寻求心理健康专业人士

的支持。心理医生或心理治疗师能够提供专业的心理支持和咨询服务,帮助患者理解并应对情绪上的困扰。通过与专业人士的交流,患者能够更好地理解肺结节的状况,并学会有效的情绪管理技巧。其次,加强家庭和社交支持也是维护心理健康的重要一环。家人、朋友以及社区的支持网络能够在患者面临困境时提供情感上的支持,减轻患者的心理负担。分享感受、倾诉心声有助于释放情绪,让患者感到被理解和支持,从而更有信心面对治疗和康复过程。

5、遵医嘱进行治疗:如果经过专业的医学检查确诊为肺癌,患者应积极配合医生的治疗方案,包括手术、放疗、化疗等。及早治疗可以提高治愈率,减轻患者的痛苦。

## 四、结语

肺结节虽小,通过科学的检查和科普知识的普及,我们能够更好地了解肺结节,采取积极的生活方式和预防措施。对于已经确诊的患者,及早治疗是关键。通过个人的努力和医疗团队的专业指导,我们有信心在面对肺结节时取得更好的康复效果,保护自己的呼吸系统健康。

(作者单位:广西钦州第一人民医院)