

痤疮的症状表现、预防与治疗方法

□ 姚梦伶

痤疮,这个我们日常生活中俗称的“青春痘”,不仅是一种常见的皮肤疾病,更是许多青少年及部分成年人心中的“顽疾”。它以其特有的“红、肿、痛、痒”等症状,给患者的日常生活带来了诸多不便。本文将带您全面了解痤疮的病因、发病机制、症状表现、预防与治疗等方面,以期为您的健康提供有益的帮助。

一、痤疮的病因与发病机制

痤疮的病因复杂多样,涉及多个方面。主要包括以下几个方面:

- 雄激素水平异常:**青春后期,人体内雄激素水平增高,尤其是睾酮水平,或雄激素、雌激素水平失衡,导致皮脂腺分泌旺盛,这是痤疮发病的关键因素。
 - 皮脂分泌旺盛:**青春期雄激素水平升高,促进皮脂大量分泌。皮脂与脱落的表皮组织混合后,堵塞毛孔,形成痤疮。
 - 毛囊周围细胞角化异常:**毛囊周围细胞角化异常导致毛囊口变小、狭窄、堵塞,皮脂无法正常排出,形成痤疮。
 - 炎症反应:**痤疮丙酸杆菌等细菌在毛囊内大量繁殖,引发炎症反应,导致痤疮加重。
- 除了上述主要病因外,遗传因素、药物

(如糖皮质激素类药物、免疫抑制剂等)、饮食习惯(如高糖饮食、辛辣刺激食物、奶制品等)、高温环境、心理压力、吸烟饮酒、肥胖、过量摄入维生素 B12 等因素也可能影响痤疮的发病或加重病情。

二、痤疮的症状表现

痤疮的症状表现多样,主要包括以下几个方面:

- 粉刺:**痤疮初期表现为粉刺,其中黑头粉刺较为常见,会在毛孔中出现小黑点,可挤出黄白色脂栓。白头粉刺是灰白色的小丘疹,没有黑头,不易挤出脂栓。
 - 炎性丘疹:**在粉刺的基础上,粉刺可能会发展为炎性丘疹,颜色发红,中心部位可能有黑头。
 - 脓疱和结节:**当皮损深入皮肤时,可能会形成结节,此时会高出皮面,呈半球形,吸收或化脓破溃后会形成瘢痕。当炎症较重或继发感染时,丘疹顶端可能形成脓疱,可破溃流脓、自行吸收。
- 痤疮的症状表现可轻可重,轻者仅有少量粉刺或炎性丘疹,重者则可能形成大量脓疱、结节甚至囊肿,严重影响患者的美观和心理。

三、痤疮的预防

痤疮的预防需要从日常生活中的多个方面入手,主要包括以下几个方面:

- 注意调整饮食:**建议调整饮食结构,减少辛辣、油腻等刺激性食物摄入,多吃苦瓜、绿豆等具有清热解毒作用的食物以及富含维生素 C 的水果。
- 做好皮肤清洁:**每天要及时卸妆洗脸,保持皮肤的清洁和透气。对于油性皮肤,可选择控油效果较好的洁面产品和护肤品。定期去角质也是保持皮肤清洁的重要措施之一。
- 合理安排作息:**保证有规律的睡眠,避免熬夜和通宵。晚上最好在十一点之前入睡,保证充足的睡眠时间。
- 保持精神愉悦:**学会排解压力,保持积极乐观的心态。可以通过运动、听音乐、阅读等方式来放松心情。
- 坚持护肤:**选择适合自己的护肤品,坚持每天使用具有保湿补水作用的护肤品。避免使用含有刺激成分的化妆品和洗面奶。

四、痤疮的治疗

痤疮的治疗需要根据患者的具体情况来制定个性化的治疗方案。主要包括以下几个方面:

- 调整生活习惯:**如上述所述,调整饮食、作息和心态等方面对于痤疮的治疗具有重要意义。
- 药物治疗:**在医生的指导下,可以使用一些药物来治疗痤疮。外用药物包括维 A 酸乳膏、夫西地酸乳膏、过氧苯甲酰凝胶等;口服药物有异维 A 酸、抗生素等。对于较严重的病情或长期治疗无效的情况,可以在医生指导下使用口服药物或采用光动力疗法、激光疗法等物理疗法。
- 美容治疗:**在医生的指导下,可以选择激光治疗、超声波治疗、化学剥脱等方法来治疗痤疮。但需要注意选择正规的美容医疗机构进行治疗。

五、结语

痤疮是一种常见的皮肤疾病,虽然其病因复杂多样,但只要掌握了正确的预防和治疗方法,就能有效地控制病情的发展。通过调整生活习惯、保持皮肤清洁、合理安排作息、保持精神愉悦以及坚持护肤等措施,我们可以有效预防痤疮的发生;对于已经出现的痤疮症状,我们也可以通过药物治疗和美容治疗等方式来缓解症状、促进皮肤修复。希望本文能为您提供有益的帮助。

(作者单位:广西贵港市人民医院)

针灸“治未病”的原理、方法及应用

□ 赵燕坤

在浩瀚的医学长河中,针灸以其独特的治疗理念和手法,历经千年而不衰,成为中华传统医学的瑰宝。近年来,随着人们对健康生活的追求和对疾病预防意识的提高,针灸“治未病”的理念逐渐受到广大群众的认可和青睐。本文将详细阐述针灸“治未病”的原理、方法以及在预防慢性支气管炎(慢支)和哮喘等呼吸系统疾病方面的应用,以期帮助大家更好地了解和利用针灸疗法,实现疾病的早期预防和健康。

一、针灸“治未病”的理念与原理

“治未病”是中医传统医学的核心思想之一,旨在通过预防保健措施,防止疾病的发生、发展与转变。针灸作为“治未病”的重要手段,通过在特定穴位上进行针刺或艾灸,刺激人体经络系统,调整气血运行,达到平衡阴阳、调和脏腑功能的目的。针灸治未病的原理主要包括调节人体生理机能、增强自身抵抗力和免疫力,从而预防疾病的发生。

在针灸“治未病”的过程中,扶助正气是根本所在。任何一种疾病的发生,都是正气和邪气相互斗争的过程。针灸通过刺激穴位,调

整人体气血运行,增强正气,提高机体的抗邪能力,从而预防疾病的发生。同时,针灸还能疏通经络、调和气血,使人体保持在一个相对平衡的状态,减少疾病的发生风险。

二、针灸预防慢支、哮喘的方法与操作

慢支和哮喘是常见的呼吸系统疾病,它们的发生与机体免疫力低下、气道慢性炎症、环境因素等多种因素密切相关。针灸在预防这两种疾病方面有着独特的优势。

- 选取穴位与操作方法:**在预防慢支和哮喘方面,针灸常选取的穴位主要有肺俞、脾俞、肾俞、定喘等。这些穴位多与肺、脾、肾等脏腑功能相关,通过刺激这些穴位,可以调整脏腑功能,增强免疫力,改善气道环境。操作方法上,一般采用温和灸或穴位贴敷的方式。温和灸是将艾条点燃后,对准穴位进行熏烤,使局部产生温热感;穴位贴敷则是将药物制成膏剂或药饼,贴敷于穴位上,通过药物的作用和穴位的刺激共同发挥治疗作用。
- 个性化治疗方案:**每个人的体质和病情都有所不同,因此在针灸预防慢支和哮喘

时,需要根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案。医生会根据患者的年龄、性别、体质、病程等因素,选择合适的穴位和操作方法,以达到最佳的治疗效果。

三、针灸预防慢支、哮喘的注意事项与效果评估

- 注意事项:**在接受针灸治疗时,患者需要注意以下几点:一是保持良好的心态,避免过度紧张或焦虑;二是保持针刺部位的清洁和干燥,避免感染;三是遵循医生的建议,按时接受治疗,不要随意更改治疗方案;四是注意饮食调理和生活方式的改善,如戒烟、避免吸入有害气体等。
- 效果评估:**针灸预防慢支和哮喘的效果评估主要通过观察患者的症状和体征变化来进行。一般来说,经过一段时间的针灸治疗后,患者的咳嗽、气喘等症状会得到明显改善,气道炎症也会有所减轻。同时,通过检查患者的肺功能指标和免疫指标等客观指标,也可以进一步评估针灸治疗的效果。

四、结论与展望

针灸“治未病”的理念和实践方法为我们

提供了一种有效的预防慢支和哮喘等呼吸系统疾病的手段。通过刺激特定的穴位,调整人体的气血运行和脏腑功能,针灸可以增强人体的抗病能力和自愈能力,从而达到预防疾病的目的。然而,我们也应该认识到,针灸并非万能的“神药”,它需要在专业的医生指导下进行,并结合饮食调理、生活方式改善等多种手段来共同维护我们的健康。

展望未来,我们期待针灸在预防疾病方面的作用得到更深入的研究和挖掘。同时,我们也需要加强针灸治疗的标准化和规范化建设,提高针灸治疗的安全性和有效性。此外,我们还应该加强公众对针灸“治未病”理念的宣传和普及工作,让更多的人了解并接受这一古老而神奇的医学疗法,共同推动针灸事业的健康发展。

总之,针灸“治未病”防范于未然的理念为我们提供了一种全新的健康管理方式。通过了解和掌握针灸的知识和技能,我们可以更好地保护自己的身体健康,预防疾病的发生,享受更加美好的生活。

(作者单位:广西中医药大学第一附属医院)

过敏原检测的原理与方法

□ 林城琳

在现代社会,过敏已经成为了一个普遍的健康问题。无论是食物过敏、药物过敏,还是花粉过敏,它们都或多或少地影响着我们的日常生活。随着科技的发展和健康意识的提高,过敏原检测也逐渐成为了人们关注的焦点。然而,天天进行过敏原检测,我们真的了解其中的科学原理、操作方法和意义吗?

一、过敏原与过敏反应

过敏原,是指能够引起人体过敏反应的抗原物质。这些物质可以是食物、药物、花粉、尘螨等,也可以是某些化学物质或金属。当人体接触到这些过敏原时,免疫系统会将其视为外来入侵物质,并产生相应的抗体来对抗。这种免疫反应在正常情况下是保护我们不受外界伤害的,但如果反应过度或不当,就会导致过敏反应的发生。

过敏反应的症状多种多样,轻者可能只是皮肤红肿、瘙痒,重者则可能出现呼吸困难、休克等危及生命的情况。因此,了解并避免过敏原对于维护健康至关重要。

二、过敏原检测的原理与方法

过敏原检测是一种通过科学手段来识别个体对哪些物质产生过敏反应的方法。目前,常用的过敏原检测方法主要包括皮肤点刺试

验、血清特异性 IgE 抗体检测等。

皮肤点刺试验是一种简单、快速、相对安全的检测方法。医生会将少量可能的过敏原溶液滴在患者的前臂皮肤上,然后用特制的针轻轻刺入皮肤表层。如果患者在接触某种过敏原后出现红肿、瘙痒等反应,则表明对该物质过敏。这种方法可以检测出大多数常见的过敏原,但对于某些特殊物质或严重过敏的患者可能不适用。

血清特异性 IgE 抗体检测则是通过抽取患者的血液来检测对特定过敏原的 IgE 抗体水平。IgE 抗体是人体在过敏反应中产生的一种特异性抗体,其水平与过敏反应的严重程度密切相关。通过检测血液中 IgE 抗体的含量,可以判断患者是否对某种物质过敏以及过敏的程度。这种方法相对准确,但需要在专业实验室进行,且费用较高。

三、过敏原检测的意义与局限性

过敏原检测的意义在于帮助患者识别并避免过敏原,从而预防过敏反应的发生。对于已经发生过敏反应的患者,通过检测可以找出导致过敏的物质,为治疗提供依据。此外,过敏原检测还可以用于评估过敏反应的严重程度和预后,指导患者制定合理的治疗方案。

然而,过敏原检测也存在一定的局限性。首先,不是所有的过敏原都能通过现有的检测方法被识别出来。有些过敏原可能过于罕见或特殊,目前尚无有效的检测手段。其次,过敏原检测的结果可能受到多种因素的影响,如患者的身体状况、检测方法的准确性等。因此,即使检测结果显示患者对某种物质过敏,也不能完全确定该物质就是导致过敏反应的真正原因。

四、如何正确看待过敏原检测

面对过敏原检测,我们应该保持理性和科学的态度。首先,不要盲目追求检测结果的准确性。虽然现代科技已经让过敏原检测变得更加精确和便捷,但任何检测手段都不是万能的。我们应该根据自己的实际情况和医生的建议来选择合适的检测方法。其次,不要过分依赖过敏原检测结果来指导生活。即使检测结果显示我们对某种物质过敏,也不意味着我们必须完全避免接触该物质。有时候,通过适当的调整生活方式和饮食习惯,我们可以逐渐适应并减少对该物质的过敏反应。

最后,我们应该重视过敏反应的预防和治疗。除了进行过敏原检测外,我们还应该注

意保持良好的生活习惯和饮食习惯,增强身体免疫力,减少过敏反应的发生。同时,一旦发生过敏反应,应及时就医并遵循医生的建议进行治疗。

五、未来展望:个性化医疗与精准过敏管理

随着医学科技的不断发展,个性化医疗和精准过敏管理将成为未来的发展趋势。通过更加先进的检测技术和数据分析方法,我们有望更准确地识别个体的过敏原和过敏程度,为患者提供更为精准的治疗方案和生活建议。

此外,随着基因测序技术的普及和应用,我们还有可能从基因层面揭示过敏反应的内在机制,为预防和治疗过敏反应提供新的思路和方法。这将有助于我们更好地了解和管理过敏反应,提高患者的生活质量和健康水平。

六、结语

过敏原检测是帮助我们了解和管理过敏反应的重要手段之一。通过科学、理性的态度看待过敏原检测,我们可以更好地保护自己的健康。同时,我们也应该关注未来医学科技的发展,期待更为精准、个性化的过敏管理方法的出现,为我们的健康保驾护航。

(作者单位:广西壮族自治区妇幼保健院)