

如何有效治疗玫瑰痤疮?

▲ 海军军医大学第一附属医院 朱路得

玫瑰痤疮,顾名思义,拥有像“玫瑰”颜色一样的面部潮红和红斑。尽管拥有一个很好听的名字,但玫瑰痤疮实则是一种令人烦恼的、好发于面部中的慢性复发性炎症性皮肤病,患者通常表现为面部红斑、丘疹,积极对其进行治疗对患者生活质量改善至关重要。

玫瑰痤疮的成因

玫瑰痤疮,这种看似简单的皮肤病,其背后成因却相当复杂。它并非单一因素所导致,而是多种因素共同作用的结果。一是遗传因素,有些人天生就更容易患上这种病,这与其家族病史有关。二是免疫系统,免疫系统的异常反应也参与了玫瑰痤疮的形成。当免疫系统过度反应,会对皮肤产生不必要的炎症,导致症状恶化。三是神经血管调节异常,因为它影响了皮肤的血流量和血管的扩张程度。四是微生物感染,尤其是毛囊虫感染,也被认为是玫瑰痤疮发病的一个重要环节。然而,仅仅了解这些诱因是不够的,对于患者来说,更重要的是知道哪些因素可能诱发或加重症状。日晒、辛辣食物、酒精和温度变化等都是生活中常见的触发因素,因此在治疗过程中,患者应尽量避免这些因素,以减轻症状和加速康复。

玫瑰痤疮的治疗原则

玫瑰痤疮的治疗目的是缓解或消除临床症状,减少或减轻复发,提高患者生活质量。治疗玫瑰痤疮并非一蹴而就的过程,它需要

综合多种方法,并根据患者的具体情况进行个性化治疗。抑制炎症是治疗的首要任务。通过药物或光疗等方式,可以减少皮肤上的炎症反应,从而缓解红肿、瘙痒等症状。减轻血管扩张也是治疗的关键,因为血管扩张是导致玫瑰痤疮症状加重的重要原因之一。改善皮肤屏障功能同样重要,因为健康的皮肤屏障能够更好地保护皮肤免受外界刺激和感染。调整生活方式也是治疗的一部分,患者需要避免诱发因素,如减少日晒时间、避免食用辛辣食物等。总之,治疗玫瑰痤疮是一个综合性的过程,需要医生根据患者的病情轻重制定个性化治疗方案,患者也需要积极配合医生的治疗建议,才能达到更好的治疗效果。

药物治疗

抗生素治疗 口服抗生素,如多西环素、米诺环素等,被广泛用于治疗玫瑰痤疮。这些抗生素可以减轻痤疮炎症和红肿,有助于改善患者的皮肤状况。然而,长期使用抗生素需要谨慎,并且需要定期监测,以避免潜在的药物抗性和不良反应。

抗红血丝药物 如布洛芬和阿莫洛尔也被用于治疗玫瑰痤疮,特别是在减轻面部红斑和血管扩张方面具有一定效果。然而,这些药物通常需要医生的处方,并且在使用过程中需要监测患者的反应。

药物治疗是治疗玫瑰痤疮的一种有效方法,但患者应该在专业医生的指导下进行治疗。医生将根据病情的严重程度和个体差异

来选择合适的药物和剂量。同时,患者需要定期进行随访,以确保治疗的有效性,监测潜在的不良反

外部护理

温和的洗脸和保湿 外部护理在治疗玫瑰痤疮中起着关键作用,选择温和的洗脸产品至关重要,以避免使用含有刺激性成分的护肤品。过度清洁和使用刺激性化妆品可能会加重痤疮症状。同时,定期使用温和的保湿霜有助于维护皮肤的天然屏障,减轻皮肤干燥和敏感。

物理疗法 除了药物治疗和外部护理,物理疗法也是治疗玫瑰痤疮的一种有效手段。激光治疗、光动力疗法和微针治疗等物理疗法可以改善玫瑰痤疮的症状。这些疗法通过减少血管扩张、刺激胶原蛋白生成和改善皮肤质地来实现症状的减轻。然而,这些疗法需要由经验丰富的专业医生进行操作,因此患者应在专业指导下接受治疗,以确保安全和有效。

外部护理是玫瑰痤疮治疗的重要组成部分,可以改善皮肤的外观和舒适度。温和的洗脸和保湿有助于预防痤疮症状的加重,而物理法则提供了一种额外的选择,特别适用于那些寻求更显著改善的患者。

生活方式建议

避免刺激性因素 生活方式建议在治疗玫瑰痤疮中占据着重要地位。首先,患者应尽量减少刺激性因素对皮肤的不良影响。这

包括减少或避免酒精的摄入,因为酒精可能会导致面部红斑和加重痤疮症状。其次,辛辣食物和咖啡因也被认为可能刺激皮肤,因此也应谨慎食用。最后,极端温度,尤其是极寒和极热的环境,可能对皮肤产生负面影响。因此,在寒冷的天气里,要保持皮肤温暖,并在阳光强烈的日子里采取措施保护皮肤。

防晒 另一个重要的生活方式建议是使用宽谱防晒霜,以降低面部红斑和皮肤敏感的风险。紫外线(UV)辐射被认为是玫瑰痤疮症状的一种触发因素。选择宽谱防晒霜可以有效地阻挡UV A和UV B辐射,减少对皮肤的伤害。此外,避免阳光暴晒,尤其是在中午时分,也是减少面部红斑和痤疮发作的关键措施。

生活方式改善在玫瑰痤疮治疗中具有重要作用,可以减轻症状的加重,并有助于治疗效果的持久。患者应该积极采取这些建议,与医生合作,制定个性化的治疗计划,以改善皮肤健康,减轻不适,提高生活质量。

结语

玫瑰痤疮的治疗是一个综合性的过程,需要结合药物治疗、外部护理和生活方式建议。在选择治疗方法时,最好咨询专业医生,以制定个性化的治疗计划。虽然玫瑰痤疮可能无法完全治愈,但通过有效的治疗方法,可以显著改善症状,提高患者的生活质量。此外,定期的皮肤护理和预防措施也是关键,以减少症状的复发。

快速识别心梗,遇到心梗也别慌!

▲ 广西壮族自治区百色市人民医院 李红娜

心梗是一种常见的心脏病,也是一种严重的心血管疾病。一旦发生心梗,不及时治疗,可能会导致患者死亡或生活质量严重下降。因此,我们需要了解如何快速识别心梗,一旦发现类似症状,要做到不慌不忙,且尽快采取措施,为临床治疗抢出时间。

什么是心梗

心梗,全称心肌梗死,是一种严重的心血管疾病。它发生于心肌,即心脏的肌肉组织,由于冠状动脉阻塞或破裂导致心肌缺血坏死而引起。冠状动脉是心脏的主要供血血管,负责将氧和营养物质输送到心肌细胞。当冠状动脉遭受到严重的堵塞或断裂时,血液循环受到阻碍,心肌细胞无法获得足够的氧气和营养物质,逐渐死亡。这种心肌细胞的坏死被称为心肌梗死,简称心梗。心梗的常见原因是冠状动脉粥样硬化,即动脉壁内形成斑块,堵塞了动脉,导致血液供应不足。这种斑块可以是血栓、脂肪及胆固醇等物质的积累,会逐渐形成血管狭窄。在一些情况下,这些血管斑块可能会破裂,引发血栓形成,并进一步导致冠状动脉的完全阻塞。

心梗的症状

心梗的症状主要包括剧烈的胸痛或胸闷感,同时可能伴有呼吸困难、恶心、呕吐、焦虑和出冷汗等。胸痛是心梗最常见的症状,通



常描述为一种压迫、紧缩或闷痛的感觉,可以蔓延到手臂、颈部、下颚或背部。呼吸急促是心梗的早期症状之一,即使在静息状态下也可能出现。患者还可能感到恶心和呕吐,出现大量的冷汗,感到疲劳和虚弱。这些症状可能因个体差异而有所不同,而且某些特殊人群可能会出现不典型的症状。因此,当出现胸痛或胸闷感等可疑症状时,应及时就医,以便进行全面的评估和诊断,及时采取治疗措施,降低心脏损害的风险。

如何快速识别心梗

心梗最常见的症状是剧烈而持续的胸痛:这种胸痛通常发生在胸骨或左侧胸部,并向左臂、颈部、背部或腹部蔓延。疼痛通常持续

15 min 以上,可能伴随着压迫感、窒息、恶心和头晕等症状。

心梗可以导致呼吸困难或窒息感,心肌损伤导致心脏泵血能力下降,使全身供氧量减少,当心力衰竭发生时,肺部可能会积液,导致肺水肿,进一步加重呼吸困难。

心梗可以导致意识或思维变化:如果患者呈现出意识不清、头晕、昏倒、视线模糊、感到虚弱或疲劳等症状,应该立即就医。

患者可能感觉到一种不适感,如莫名虚弱或大量出汗等。

遇到心梗怎么办

紧急就医 需知心梗发生时每秒钟都可能有死亡的风险。因此,如果有人出现心梗症状,必须立即通知 120 紧急救护车或前往最近的急诊室。

让病人保持安静 心梗导致心肌缺血,保持安静可以减少身体活动,降低心率和血压,从而减少心肌耗氧,减轻病情。同时,保持安静可以帮助病人保持冷静,减轻心理压力,避免患者紧张和焦虑进一步加重病情。

不随便移动病人 患者在心梗发作时,可能会出现意识不清、晕倒等情况。如果患者被随意搬动,可能会导致伤及头部或其他部位,增加可能的并发症风险。同时,心梗患者在就

地休息的状态下,可以减少身体活动,降低心率和血压,有助于维持心脏和循环系统的稳定。

紧急服用药物 药物能够迅速缓解症状、扩张冠状动脉、减少心肌梗死面积,帮助挽救病人的生命。以下是常见的紧急服用药物:

(1) 硝酸甘油:这是一种常用的抗心绞痛药物,对心梗患者也有一定的效果。硝酸甘油能够扩张冠状动脉,增加心脏供血,缓解胸痛和呼吸困难。紧急服用时,可以将硝酸甘油片放置于舌下或咀嚼,快速吸收。(2) 阿司匹林:阿司匹林是一种常用的抗血小板药物,能够减少血小板聚集和血栓形成。紧急服用阿司匹林能够帮助阻断发生心肌梗死的血管,减少心肌梗死面积。(3) 吗啡:吗啡是一种强有效的镇痛药物,也常用于心梗急救。吗啡能够缓解胸痛,减轻患者的不适感,并减少心肌耗氧。紧急情况下,医护人员会根据病情决定给予吗啡的剂量。

保持通畅呼吸 当病人出现心梗症状时,需要保持通畅的呼吸道。要确保周围环境的空气流通,打开窗户或使用电风扇,以提供新鲜的空气。如果患者穿着紧身衣物,要及时解开以减轻压力,给予更多的呼吸空间。

总之,心梗是一种严重的心脏疾病,及时采取措施可以有效地降低死亡率和并发症的出现。因此,我们应该积极进行心血管疾病的预防和控制,提高对心梗的认识,增强自我保护能力,从而让我们更加健康地度过每一天。