

知己知彼才能战“痘”胜利

▲肇庆市第二人民医院 马甜

在面对青春痘这个普遍的皮肤问题时，许多人感到困惑和无助。但要战胜青春痘，首先需要深入了解它。本文主要介绍关于青春痘的基本知识和治疗方法，帮助大家更有效地应对这一皮肤问题的挑战。

青春痘是什么

青春痘是一种常见的皮肤疾病，特别是在青少年和年青成人中多发。它主要影响皮肤的皮脂腺和毛囊，它们是皮肤的两个重要组成部分，对于维持皮肤健康非常关键。青春痘的典型表现包括以下几个方面。

粉刺 最初出现的皮肤损害通常是与毛囊大小相一致的圆锥形小丘疹，包括白头粉刺和黑头粉刺。白头粉刺是由黄色的皮脂角栓形成的，而黑头粉刺则是由于皮脂栓氧化而产生。

炎性丘疹及脓疱 表现为米粒至豌豆大小红色局限性隆起性皮疹，炎症反应持续加剧，皮损顶端形成小脓疱。

结节、囊肿和瘢痕 随着病情的进展，可能会形成不同大小的红色结节或囊肿，挤压时感觉有波动，有时甚至会化脓形成脓肿，破溃后常会形成窦道和瘢痕。

青春痘的成因

激素变化 青春期的激素水平变化，尤其是雄激素（如睾酮），会促进皮脂腺分泌更多的油脂。这种增加的油脂分泌可以导致毛囊堵塞，从而形成痤疮。

毛囊堵塞 死皮细胞和油脂的混合物可能堵塞毛囊开口，形成一个有利于细菌生长的环境。这种堵塞可以发展成黑头或白头。

细菌增长 特别是一种名为痤疮丙酸杆菌的细菌，在堵塞的毛囊中大量繁殖。这种细菌的增长会导致皮肤局部发炎反应，形成红斑和脓包。

饮食和生活习惯 高糖饮食被认为可能促进青春痘的发展。压力和睡眠不足可能导致激素失衡，进一步加剧青春痘。一些生活习惯，如不适当的皮肤清洁习惯或使用油性化妆品，也可能导致或加重青春痘。

预防和治疗方法

日常清洁 使用温和的洁面产品可帮助去除多余油脂和死皮细胞，减少毛囊堵塞的风险。重要的是避免过度清洁，推荐每天清洁两次，早晚各一次，使用温水。

合理饮食 限制高糖和高脂食物的摄入，增加蔬菜和水果的摄入，并保持充足的水分摄入。

药物治疗 轻度青春痘可使用含有水杨酸或苯过氧化物的非处方药膏。重度青春痘可能需要更强效的药物，如局部应用的抗生素膏或口服抗生素。

生活习惯 保持足够睡眠，充足睡眠有助于调节激素水平，减少青春痘的发生。管理好压力，长期的压力可以影响激素平衡，加剧青春痘。避免用手挤压痘痘，可能导致炎症加剧或留下疤痕。

何时寻求专业帮助

当青春痘严重影响生活质量，或家用疗法无效时，应咨询皮肤科医生。如果青春痘伴有严重的红肿、疼痛或持续不退，就应考虑接受专业治疗。

新生儿黄疸：阳光下的黄金战士

▲岑溪市中医医院 谢坤兰

人们常说“十个婴儿九个黄”，这里的“黄”指的正是新生儿黄疸。新生儿黄疸是由于新生儿体内胆红素代谢异常，导致血中胆红素升高而引起皮肤、黏膜及巩膜发黄的病症，通俗来讲就是宝宝的皮肤、眼睛黄，以及小便黄。据统计，我国60%足月儿及80%早产儿会出现新生儿黄疸，所以才有“十个婴儿九个黄”的说法。

新生儿黄疸是新生儿期最常见的病症，且病理性黄疸如不及时救治，胆红素可进入大脑形成胆红素脑病，可导致不可逆性、永久性的大脑神经损伤，引起严重后遗症甚至死亡。因此，新生儿黄疸成为宝妈们揪心不已的事。如何解决新生儿黄疸呢？

正确认识新生儿黄疸

新生儿黄疸又称新生儿高胆红素血症，是新生儿时期的常见疾病，是由于新生儿时期血清胆红素浓度升高而引起皮肤、巩膜等黄染的现象。在新生儿期出现的黄疸又分为生理性黄疸和病理性黄疸。

生理性黄疸 在足月新生儿出生后2~3 d出现，4~5 d达到高峰，5~7 d开始逐渐消退，最迟不超过2周；早产儿黄疸多于3~5 d出现，5~7 d达高峰，7~9 d消退，最长可延迟到3~4周。宝宝精神状态、吃喝拉撒情况都好。生理性黄疸动态观察即可。

病理性黄疸 在新生儿出生24 h内出现，黄疸发展快、程度重、持续时间长（足月儿超过2周，早产儿超过4周），或者退而复现。病理性黄疸会导致四肢、手脚心等身体多部位的皮肤变成黄色，病情严重时新生儿还可出现精神萎靡、嗜睡、厌食、哭闹不安、抽搐、呼吸困难等表现。如不及时治疗，部分病理性黄疸甚至可能

会引起核黄疸（即胆红素脑病），严重者可出现智力障碍、运动障碍、听力丧失、脑瘫等后遗症。引起新生儿病理性黄疸的原因很多，如感染、溶血、胆道闭锁、遗传、药物、母乳性黄疸、饥饿、便秘、出血等，一旦发现异常，需立即到医院诊治。

母乳性黄疸 很多母乳性黄疸是因为母乳喂养不当引起的。孩子奶液摄入量不足，排便量减少，黄疸加重，建议按需喂养，监测胆红素水平。如果程度较轻，孩子精神状态好，吃奶量正常，那么就不需要特殊的药物治疗，只要持续监测孩子体重增长情况就可以，生长曲线在正常范围平稳增长的话，爸爸妈妈就可以放心，一般也无需停喂母乳。如果黄疸严重，宝宝一般情况差，可考虑暂停母乳喂养，黄疸消退后再恢复母乳喂养。

常见新生儿黄疸的治疗方法

新生儿黄疸主要治疗方法包括光照疗法、药物治疗、中医治疗和换血疗法等。

光照疗法 蓝光照射是最常用的有效、安全的治疗方法。蓝光对胆红素的吸收较好，皮肤表面的胆红素接受蓝光照射后，可降低胆红素的神经毒性，将未结合胆红素转变为水溶性的胆红素，使其更容易从体内排出。蓝光照射治疗是目前宝宝治疗病理性黄疸最常用的方法。

药物治疗 医生根据新生儿的病情开具适当的药物，如肝酶诱导剂（如苯巴比妥）或益生菌，输血浆和白蛋白，以促进胆红素的代谢和排泄，降低血清游离胆红素。此外，一些中成药也被用于治疗黄疸。

中药洗浴法 在药浴中添加茵陈、黄芩、金银花、栀子等中药，利用洗浴疗法，发挥热蒸汽的温热刺激和气压作用，改善

局部或全身血液循环及淋巴循环，促进代谢，吸收中药，达到外治内疗的作用。

小儿推拿法 给宝宝推一推、捏一捏，刺激宝宝经络、穴位以达到疏肝利胆、利湿退黄、清热凉血的作用。

换血疗法 这是治疗新生儿黄疸中最快速有效的方法。对于严重的新生儿黄疸，如溶血性黄疸或胆红素水平过高可能引起脑损伤的情况下，医生会建议进行换血疗法。但此治疗技术要求高，费用昂贵，也可能产生不良反应，所以这种治疗主要应用于严重的病理性黄疸。

新生儿黄疸的预防 and 护理

预防新生儿黄疸的关键在于早期识别和干预，尤其要注意以下6个方面。

其一，有肝炎病史的孕妇，需密切监控其血液中抗体的变化。分娩前后，对其本人和婴儿均需要进行严密的监控。

其二，早开奶、早吸吮，增加母乳喂养频率，频繁的哺乳可以刺激乳汁的分泌。若母乳不足的情况下，可以用配方奶补充。保证新生儿营养摄入，既有助于提高其肝脏对胆红素的代谢能力，又可以增加排尿排便，促进胆红素的排出。

其三，注意观察孩子皮肤黏膜、巩膜颜色：如果孩子的皮肤黄疸范围逐渐增大，颜色逐渐加深，应及时就诊。

其四，观察孩子生命体征：如果孩子体温、呼吸、精神等出现异常；或者哭声、吸吮力发生变化，应及时就诊。

其五，新生儿出院后，家长应按时带宝宝复查，以便及时发现并治疗黄疸。

其六，适当带宝宝到户外晒晒太阳，这对促进黄疸消退也是有帮助的，但要注意保暖，同时要避免宝宝眼睛被太阳直射。

你了解精神分裂症吗？

▲衡阳市第二精神病医院 曾蓉

常，如多巴胺和谷氨酰胺的增加，以及脑结构和功能的异常变化等。

早期发育异常 胎儿期和婴幼儿期的早期环境刺激和生长发育的异常可能增加精神分裂症患者的发病风险。

心理社会因素 目前认为，心理、社会因素可以促进精神分裂症的发生，但难以左右其最终的病程和结局。常见的社会心理因素包括文化、职业、社会阶层、移民、孕期饥饿、社会隔离与心理社会应激事件等。

精神分裂症的主要症状

精神分裂的症状多种多样，主要包含以下6种症状：（1）阳性症状，指异常心理过程的出现，普遍公认的阳性症状包括幻觉、妄想、言语及行为紊乱等；（2）阴性症状，指正常心理功能的缺失，社交及认知方面的缺陷。包括意志减退、快感缺乏、情感迟钝、社交退缩、言语贫乏；（3）焦虑、抑郁症状；（4）激越症状；（5）认知症状，包括注意力和工作记忆的损害，以及学习和长期记忆的困难，患者注意力不集中、思维迟缓、思维能力下降；（6）自知力的缺乏。

精神分裂症的治疗方法

不论是首次发作还是复发的精神分裂症患者，抗精神病药物治疗应作为首选的治疗措施。而健康教育、工娱治疗、心理社会干预等措施应贯穿治疗的全过程，即目前倡导的全病程治疗。

药物治疗 抗精神病药可以较好控制精神分裂症，常用的抗精神病药物包括典型抗精神病药物和非典型抗精神病药物，目前主要使用非典型抗精神病药物，如奥氮平、利培酮、阿立哌唑等。

物理治疗 主要指电抽搐治疗，对急性发作的患者其疗效与抗精神病药物疗效相当而优于心理治疗。

心理与社会干预 对于精神分裂症患者而言，仅消除症状是不够的。理想状态是患者精神症状消失，精力、体力及社会功能全面恢复。而心理社会干预措施有助于这一理想目标的获得，包括行为治疗、家庭干预、社区服务等。

康复治疗 康复治疗包括生活行为的康复训练、学习行为的技能训练等，通过康复治疗和社区支持，可以帮助患者重建生活自理能力，逐步融入社会。