

滥用化妆品容易引发痤疮

▲ 攀枝花市仁和区前进镇卫生院 韦堂安

痤疮属于一种常见慢性、炎症性皮肤病，别名又叫“暗疮、青春痘、粉刺”，是一种毛囊、皮脂腺的慢性炎症，主要发生在颜面及胸背等多脂区。常伴有皮脂溢出，青春期后，大多痊愈或减轻。以往痤疮被认为是皮脂腺疾病，实质上损害包括毛囊、皮脂腺及表皮。结节、面部粉刺、脓包、丘疹等是典型症状表现，可能会诱发持久性红斑、肥厚性瘢痕、色素沉着等并发症，会对面部美观、生活质量产生影响，特别是对爱美的女性来说，更是难以接受。

很多女性会因产生痤疮而到医院就诊，她们大多数不知道自己的痤疮因何而产生，所以不知道应当如何预防、治疗，只能向医生求助，其实很多痤疮都与化妆品的滥用有着很大的关联性。

痤疮并不只发生于青春人群

很多人都认为痤疮是青少年时期一种

正常发育现象，只要度过这段期间、结婚以后便会自行消失，其实这是一种错误观念。往往会使最佳治疗时间被错过，导致囊肿、瘢痕的产生，对日后的工作、爱恋、生活造成较大影响。根据现代医学研究结果表明，药物作用、内源性、外源性等因素是引起痤疮发生的主要诱因，同时也证实该疾病并非年轻人所专属，任何年龄层人群均有可能发病。

化妆品滥用易生痤疮

滥用化妆品很容易使面部出现痤疮样皮疹，此种情况多发生在女性身上，从而形成一种常见的化妆品皮肤病，其发病率仅次于接触性皮炎。在市面上，面霜与面脂等护肤类化妆品、粉质含量相对较多的增白霜类化妆品、油彩与粉底等美容修饰类化妆品更容易引起痤疮的发生。粉质、劣质油性类化妆品会将面部毛孔堵塞住，致皮脂排泄障碍产生，而含粉质较多增白

霜、护肤类面霜面脂、美容修饰类粉底油彩等类型的化妆品以矿物油、凡士林、液状石蜡等为基质，在痤疮诱发方面的能力更强，再加上于皮脂腺分泌旺盛时不恰当使用、对皮脂腺汗腺毛囊口阻塞情况出现，均会使毛囊阻塞可能性增加，无法顺皮脂排出，长此以往最终便会形成痤疮疾病。

痤疮的防治措施

痤疮通常会有脓包、粉刺、黑头、炎症丘疹等症状表现。发病前往往与化妆品有接触，化妆品停止使用后，痤疮样皮损有明显消退、改善。若本就患有寻常痤疮，接触化妆品后症状更加严重，将非因化妆品引起的其他痤疮疾病予以排除。

如果脸上已经产生了痤疮也不要慌张，通过科学的治疗能消除痤疮。首先要停止一切化妆品的使用，将于面部残留的化妆品清除干净，多用清水洗面，养成良好的卫生习惯，同时注意角质溶解、抗菌

消炎等对症治疗处理原则的实施。

生活中多注意自己的皮肤性质，若容易对化妆品产生不良反应、油性皮肤等易感人群，则应在化妆品使用时慎重选择，可多了解化妆品相关知识，对其种类、性质、功效等内容予以了解和掌握，在购买化妆品时可向商家具体咨询，告知自己的皮肤状态，让商家给予购买意见，确保所选化妆品与自己皮肤更加贴合，不断强化在化妆品使用方面的自我保护意识，懂得如何正确使用、合理选择化妆品，减少使用后不良反应发生可能性，降低痤疮疾病发生几率。

除此之外，所处环境、从事职业以及在妊娠分娩等发生重大生理变化时，也会因机体内分泌失调而诱发痤疮，所以要具体情况具体分析，找到发病诱因、对症处理，这样才能够获得更为满意的治疗处理效果，避免、降低疾病复发可能性，使外表美观不受影响，确保工作、生活质量。

狼疮性肾病的护理要点

▲ 四川省资中县人民医院 郭树娜

提到肾脏疾病，很多人会想到“肾虚”，其实很多肾病危害远远大于“肾虚”，比如狼疮性肾病。狼疮性肾病是指系统性红斑狼疮合并有明显肾脏损害临床表现的一种免疫性疾病。狼疮性肾病从细胞学的角度看，也被称为狼疮性肾小球毛细血管上皮细胞病。

多种因素引发狼疮性肾病

由于慢性病毒感染、遗传、激素与环境因素相互作用引起机体免疫调节功能紊乱所致的多系统损害的自身免疫缺陷，而造成体内的免疫复合物沉积，而这些免疫复合物就在此沉积在了肾小球毛细血管的上皮细胞和系膜细胞，致使上皮细胞原有的合成富含阴电荷屏障的功能被损害。这种功能被损害后，血液中带有阴电荷的蛋白质就因上皮细胞的屏障功能被损坏，而无阻拦的跑到尿液当中，并随着尿液排出体外，此时去化验尿常规时化验结果就显示的蛋白挂加号，甚至出现肾功能受损。

狼疮性肾病的预防方法

重视体质因素 系统性红斑狼疮近亲发病率高达 5%~12%，同卵孪生发病率高达 69%，狼疮患者亲属中其它自身免疫病如类风湿，皮炎，硬皮病，干燥症及牛皮癣等发病率也高，这些均提示狼疮受遗传因素影响，而女性多发，患者睾酮水平偏低，则说明内分泌因素，尤其是雌激素在狼疮患者体内的水平与狼疮性肾炎的发病有关。

因此，对于有自身免疫病发病基础的红斑狼疮患者，包括亲属中有自身免疫病者，都应当高度警惕，一旦患病就应想到自身免疫病，一旦患上自身免疫病，则应积极治疗，防止发生狼疮性肾炎以致造成肾损害。

积极治疗病毒感染 近年实验研究发现，病毒感染可能与系统性红斑狼疮的发生有关，因此，我们应积极治疗各种病毒感染，尤其是对于上呼吸道感染病毒感染这样的“小病”，决

不能掉以轻心，因为“风为百病之长”，许多大病都是以伤风感冒为始发病因，而危害人群的。

注意药物毒性 与红斑狼疮有关的药物有肼苯哒嗪，普鲁卡因酰胺，异烟肼，甲基多巴，氯普吗嗪及奎尼丁等，尤以前二者为常见，可能与药物中肼，胺，巯基团有关，因此对于有狼疮遗传学基础的红斑狼疮患者，应注意到这些药物可能对红斑狼疮患者产生的毒性。

狼疮性肾病的护理要点

对于狼疮性肾病反反复复的发作，我们患者在接受正规的治疗的同时，也要做好日常护理。

调整好情绪 患者的情绪对治疗有至关重要的作用，患者在突然的情境下被诊断为狼疮，对精神上是一个沉重的打击，往往出现情绪低落、焦虑、忧郁、气愤、否认、忧郁等情况。家人和护理人员要对患者做好情绪疏导。

运动 运动可以促进血液循环，增进心肺功能，保持肌肉、骨骼的韧性，对任何人都有助益，狼疮病人自不例外。

避免日晒 狼疮病人对阳光敏感，是紫外线的 β 波长所造成的，应尽量避免日照。

预防感染 患者受类固醇、免疫抑制剂等副作用影响，免疫能力普遍下降，非常容易受到细菌侵犯，从而引起各器官的感染。常见的有呼吸道感染、泌尿道感染、肠胃道感染、及伤口的感染等问题。

饮食 狼疮肾炎患者应摄取足够的营养，如蛋白质、维生素、矿物质，以清淡为宜。水份、盐份宜作适度限制。避免大量的烟、酒或刺激性食物。

总之，统性红斑狼疮性肾病是一种累及多系统多器官、临床表现复杂、病程迁延反复的自身免疫性疾病。要注意做好预防，患病后要积极治疗，并且在生活中要注意护理要点。

脑出血的治疗方法

▲ 成都市第五人民医院 潘凤英

脑出血又称为自发性脑出血，是指脑内的血管由于某些原因自行破裂，血液从破裂的血管渗出，逐渐在大脑内聚集的过程。脑出血的发病率排名在卒中这个总类别的第二大位，第一位是缺血性脑梗塞。

脑出血的死亡率很高，一旦发生急性脑出血，超出 30% 的病人会因为脑出血而死亡。在及时治疗后能恢复生活自理能力的病人仅占脑出血总人数的 1/5，更多的脑出血患者会留下半身不遂、言语不利等后遗症，给原本幸福的家庭沉重的打击。

脑出血的常见诱因

脑出血与高血压关系密切，据有关数据统计，高血压患者约有 1/3 的机会发生脑出血，约 95% 的脑出血患者有高血压。脑出血是中老年人常见的急性脑血管病，病死率和致残率都很高，是我国脑血管病中死亡率最高的临床类型。大部分的脑出血与病人有过高血脂、高血压、糖尿病、动脉硬化等疾病有关系。老年人出现脑出血的情况大多与高血压有关，而年轻的脑出血患者多数与脑血管畸形、颅内动脉瘤、凝血功能障碍等有关。

除此之外，脑出血还与长期的不良生活习惯有关。除了上文提到的过度劳累工作以外，长时间进行剧烈的运动、长期吸烟酗酒、饮食含钠盐过多、长期吃油腻食品、情绪过于激动等等都可能诱发脑出血。

脑出血的常见症状

脑出血的类型众多，可以根据出血部位分型，也可以根据病因分型。脑出血比较好发于大脑基底节这个部位，包括了外囊和丘脑。发生在这个部位的脑出血患者大约占总人数的 70% 左右。剩下的部位为桥脑出血、脑叶出血和小脑出血等等。根据病因来分，脑出血分为原发性和继发性两种。多数由高血压病

引起脑出血，少数由脑淀粉样血管病引发的脑出血叫做原发性脑出血，由于血管畸形、动脉瘤、继发于各种原因的脑出血叫做继发性脑出血。

临床上经常遇到突发脑出血的患者家属在脑出血病人发病后拨打 120 时，询问是否可以给病人服用阿司匹林，这个是前往不能服用的。因为阿司匹林有活血作用，常用于脑梗塞。脑出血则是血管破裂，如果用了阿司匹林，出血的部位不但没能止住反而增加了出血的风险。这种常识大家一定要树立起来，避免加剧病人病情的严重程度。脑出血和脑梗死的临床症状很相似，所以我们不能轻易根据症状表现就判断是脑出血或脑梗死，必须通过头颅 CT 检查才能确诊，才敢用药治疗。

脑出血的诊疗方式

医学影像检查是诊断患者是否为脑出血的重要手段，脑部 CT 检查，被我们视为早期诊断脑出血的金标准。除脑部 CT 检查外，医生还会对脑出血患者都应进行常规的实验室检查以排除相关系统疾病。在患者病情得到缓解和医疗条件许可时，都应进行必要的检查以明确病因。

在明确病人是脑出血后，手术治疗主要包括开颅血肿清除术、微创手术、去骨瓣减压术三大类。如果是更为严重的脑室出血（血液破入脑室系统），则要进行脑室引流和血块溶解术。无论采用哪种手术方法，主要目的都是清除血肿、降低颅内压，挽救病人生命。医生都要尽量在显微镜或内窥镜下精细操作，避免或尽量减少手术对脑组织造成新的损伤。

外科治疗脑出血是较为明确的方法，术后需要有较为妥善的患者管理，术后还要注意患者血压情况，控制性降压防止再次出血，术后应用脱水药物防止颅内压过高，防治并发症，监测患者的各重要脏器功能，加强术后护理，维持水电解质平衡。