

■ 护理 常识 ■

怎样让皮肤老得慢一点

随着年龄增长,皮肤逐渐失去弹性与光泽,干燥、松弛、色斑等问题也渐渐显现。应对岁月带来的肌肤变化,要注意以下几点:

日常防护。日常防护是维持肌肤健康稳定的基础,具体措施包括:每日温和清洁,避免使用清洁力过强、破坏皮肤屏障的产品;坚持涂抹防晒霜,或借助帽子、口罩等做好物理防晒,这是延缓光老化的有效手段;保持健康的生活习惯,包括

均衡饮食、充足睡眠、平稳减压、避免吸烟,同时学会适度减压,保持心情舒畅。

强化护理。强化护理需“对症下药”,针对个人肌肤状况加强屏障修复、补充生理性脂质、促进胶原合成等。可根据自身需求,选用含有以下成分的护肤产品:

- 1.屏障修复类
神经酰胺:增强角质层结构,提升锁水能力。
- 胆固醇:补充皮脂膜成分,

缓解干燥。

透明质酸:强效保湿,提升皮肤含水量。

2.抗氧化、抗衰类
维生素E:经典抗氧化成分,帮助延缓皮肤老化。

维生素C:促进胶原合成,有助提亮肤色。

当归提取物:研究显示其能延缓老年斑形成,并增强皮肤免疫力。

3.功能舒缓类
甘草酸二钾:舒缓镇静,适



合敏感皮肤。

尿囊素:温和保湿,能够促进修复。

四川大学华西医院皮肤性病科副主任医师 庄凯文

■ 专家提醒 ■

老年人如何改善睡眠质量

许多老年人被入睡困难、睡眠维持困难和早醒等问题困扰,这不仅会导致白天疲惫和无精打采,还会增加跌倒风险、提高心理疾病患病率,影响免疫系统功能,所以老年人要重视睡眠障碍。

老年人失眠的影响因素包括以下几种:1.生理变化。随着年龄的增长,身体的生物节律和激素分泌发生变化,影响睡眠模式。2.心理因素。孤独、焦虑和抑郁等心理问题在老年人中较为常见,可能导致睡眠障碍。3.不规律的作息、缺乏锻炼和不良的饮食习惯也会影响睡眠质量。4.许多老年人因慢性疾病服用药物,而某些药物可能会干扰睡眠。

改善睡眠质量,老年人要注意以下几点:保持规律作息,尽量每天在相同时间睡觉和起床,避免超过一小时的午睡时间;创造良好的睡眠环境,保持卧室安静,温度适宜,减少噪音和光线干扰;适量的身体活动有助于改善睡眠,但应避免在临近睡觉时进行剧烈运动;避免在睡前吃大量食物,避免在下午和夜晚饮用绿茶、咖啡等;可以通过冥想、深呼吸或温水泡脚等方式放松身心,帮助入睡。

南京市中医院老年病科 骆天炯

“一根针”为心脏“瘦身” 心内一科完成首例 Liwen 手术治疗肥厚型心肌病

3月5日,石家庄市第三医院心内一科团队在多学科的高效协作下,为一名35岁的肥厚型心肌病患者成功实施了医院首例经皮心肌内室间隔射频消融术(Liwen术式)。此次手术不仅标志着该院在结构性心脏病微创治疗领域取得了“零的突破”,更体现了科室紧跟医学前沿,以微创技术守护患者生命健康的硬核实力。

患者是一名职业大车司机,正值壮年的他因突发晕厥被紧急送往石家庄市第三医院就诊。经详细检查,患者被确诊为肥厚型心肌病,其室间隔厚度达35mm,远超正常标准(通常为9~11mm),并且24小时动态心电图提示患者有室性心动过速发作,这种病情如同一个“隐形杀手”——心肌的异常肥厚导致左心室流出道梗阻,随时可能引发晕厥甚至心源性猝死,危及生命。

传统的外科手术需要开胸劈骨,创伤大、恢复慢;而药

物及传统介入治疗对于如此严重的室间隔肥厚效果有限。为了寻求最佳的解决方案,心内一科团队经过缜密的术前评估和充分讨论,决定采用目前国内领先的微创创新技术——Liwen手术,即超声引导下经皮心肌内室间隔射频消融术。手术中,医生在实时心脏超声的精准引导下,将一根仅1.5mm粗细的射频消融针,经胸壁皮肤精确穿刺至患者肥厚的室间隔心肌。通过射频能量产生热效应,使导致梗阻的肥厚心肌细胞发生脱水、凝固、坏死,并最终被人体吸收,从而有效解除左心室流出道的梗阻,为心脏“减肥瘦身”。

此次手术在心内一科王立君主任的统筹下,联合超声科焦雷红主任、麻醉科张凤敏主任、重症医学科田勇主任、杨虹霞主任、心胸外科谢泽新主任等多学科专家,组成了强大的MDT团队。

手术室内,麻醉科医生精准调控生命体征;超声科医生

实时监测穿刺路径,精准避开血管和传导系统;心内一科手术团队沉稳操作,精准释放能量。手术在心脏不停跳的状态下顺利完成。

术后效果立竿见影,复查心脏超声显示,患者左心室流出道梗阻情况得到显著缓解。患者术后恢复迅速,次日即可下床活动。

此次Liwen手术的成功开展,是石家庄市第三医院心内一科在心血管疾病诊疗领域的一次重要突破。该手术不开胸、创伤小、恢复快、不留痕——这一技术优势将为众多无法耐受外科手术或药物治疗效果不佳的肥厚型心肌病患者,提供一种全新的、安全有效的治疗选择。

石家庄市第三医院心内一科 王晓燕

石家庄市第三医院 健康专家有话说

第9期

吞咽困难警惕食管癌

食管癌是常见的消化道肿瘤。食管癌的早期症状并不明显,可表现为吞咽不适,如吞咽异物感、哽咽感,胸骨后烧灼样、针刺样疼痛等。晚期食管癌的典型症状是进行性吞咽困难,即吞咽困难并持续加重:起初难以咽下干硬食

物,继而出现半流质食物吞咽困难,发展至后期甚至出现饮水困难。

此外,因肿瘤侵犯可引起声音嘶哑、饮水呛咳、Horner综合征(即上睑下垂、瞳孔缩小、眼裂变窄和面部无汗等症),或可形成食管-气管瘘、

食管-纵隔瘘,出现进食后剧烈呛咳、严重的呼吸道感染、胸背部疼痛、发热等症状。

总之,如果出现吞咽不适等症状,要及时到正规医院就诊,做到早发现、早诊断、早治疗、早获益。

郑州市三院 李梦茜

下肢水肿 可能是心衰信号

当心脏长期超负荷工作或者心肌受到损伤的时候,泵血功能会明显下降,输出的血液量不能满足各个器官及组织的需求,而回流的血液也不能顺利地回到心脏,这种状态称为心衰。下肢水肿是心衰常见的表现之一。

与肾脏引起的浮肿不同,心衰引起的水肿多见于身体低垂的部位,如下肢;卧床患者常表现在腰、背及尾椎骨周围,按压可出现凹陷,严重的患者可出现全身水肿。下肢水肿多于傍晚出现或加重,休息一夜后可减轻或消失。

除了下肢水肿,心衰的症状还有以下这些:

呼吸困难。呼吸困难是心衰最早和最常见的症状。病情较轻的患者仅在进行较重的体力劳动时发生呼吸困难,休息后很快消失。随着病情进展,逐渐出现轻度体力活动时即感到呼吸困难,严重者在休息时也感到呼吸困难。阵发性夜间呼吸困难是心衰的另一种表现,患者常在熟睡中憋醒,有窒息感。

乏力、运动能力下降。心衰早期可能出现疲乏无力、运动能力下降等症状。

咳嗽、咳痰。心衰患者常常出现咳嗽、咳白色黏痰或泡沫痰,严重者可表现为咳粉红色泡沫痰或血痰,多与呼吸困难并存。很多患者常被误诊为肺部感染。此症状是心衰引起肺泡和支气管黏膜淤血、渗出所致。

其他症状。心衰患者还可有食欲不振、腹胀、肝区痛、失眠、心慌等症状。严重心衰引起脑缺氧时,患者还可出现嗜睡、眩晕等症状。

河南大学第一附属医院 孙士宾



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台