

# 洗脸太干净更易长“痘”

- 清洁过度会刺激细胞分泌更多油脂,形成恶性循环
- 坚持使用泡沫型洁面剂,不要使用偏碱性洁面剂
- 手术治疗痤疮瘢痕前一周别过度暴晒,术后暂停精油类产品

暑假期间,到医院治疗“青春痘”(即痤疮)瘢痕的病例增多。专家发现,在脸上留下痤疮瘢痕的患者除了本来就属于瘢痕体质者,更多的是由于对“青春痘”处理不当。专家提醒,陈旧性“痤疮疤痕”仅靠涂抹瘢痕药物基本无效,因此患者不要随便把自己的脸当“药物实验田”,长痘后也不要乱挤乱抠。痤疮瘢痕可通过激光手术治疗,但如果瘢痕有溃疡或感染,则不宜手术。此外,要保持面部清洁,但也不宜过度清洁,最好不要使用偏碱性的洁面剂,而应使用泡沫型洁面剂。

**痤疮:**

**手挤、乱抠最易留下疤痕**

据整形美容科专家廖农介绍,“青春痘”是一种毛囊皮脂腺的慢性炎症,主要是因为青春期体内雄性激素增多,促进皮脂腺分泌更多油脂,再加毛囊漏斗部角化,皮脂排泄不畅,堵塞于毛囊中形成脂栓而产生的一种皮肤病。

廖农说,痤疮的炎症消退缓慢,一般都会破坏毛囊皮脂腺结构,症状轻的不会留痕迹,但严重的,则会留下色素沉着,如果同时还有用手挤、乱抠等不良生活习惯,更会使炎症加重,导致化脓性皮脂腺炎症,使得组织修复与破坏并存,就会遗留疤痕、疤痕增生、疤痕萎缩、凹凸不平疙瘩等各种类型瘢痕,统称为“痤疮疤痕”。

“由于这种症状常见于青年男女,故称其为青春痘。”廖农说,“但其实,青少年不一定都会长青春痘,青春痘也不一定只长在青少年的身上。”

**治疗:**

**陈旧性疤痕用药物除疤基本无效**

“其实,长痘痘并不可怕,可怕的是处理不当留下的痘印和痘疤。”廖农说,当然,这些痘印和痘疤并不影响健康,只是现代人对自己在容貌上的要求越来越高,因此,为“痘”苦恼的人也就越来越多。

廖农说,目前,痤疮瘢痕主要分两类:一类为凹陷性疤痕,一类为增生性疤痕。对于陈旧性痤疮疤痕,如果只进行涂抹瘢痕药物等保守性的治疗,基本无效。“所以,对于市面上各种涂抹瘢痕的药物不要随便使用。”

廖农说,对于凹陷性疤痕,可以采用皮肤磨削、填充等美容方法来治疗。传统磨削因其出血多、恢复慢,渐渐少用,目前用激光磨削比较多,几乎不出血,相对而言,恢复得快;而对于增生性疤痕,一般可采取激光或局部注射皮质激素、手术切除等方法来进行治疗。

**建议:**

**术前一周不要过度暴晒**

廖农介绍,治疗痤疮瘢痕,在瘢痕产生的两个月内进行最为有效。“这与皮肤激活修复机制有关。”她说,一般而言,3~6个月,皮肤的激活修复稳定,那时再治疗,效果微乎其微,“因此,在两个月内尽早干预治疗,可将组织受损的伤害降到最低,同时增加修复的几率。”

廖农建议,如果决定通过手术治疗痤疮瘢痕,在手术前一周,最好不要过度暴晒,即使是脱痂后,也需用霜乳类保养品加强保湿,适当使用防晒霜,避免阳光直射暴晒。同时要注意

的是,瘢痕有溃疡或感染,不宜进行手术治疗。此外,在术后的两周内,不宜进行注射肉毒素或皮肤填充剂的治疗,而且要暂停使用美白抗痘等保养品及精油类、植物类产品,防止色素沉着、发红等现象。

**提醒:**

**瘢痕体质长痘切忌乱挤乱抠**

“有瘢痕体质的患者,患痤疮更应慎重处理。”廖农说,因为瘢痕体质者长痘,更容易留下疤痕,因此,这类患者在长痘后尤其不要乱挤乱抠。

此外,长在下巴、胸前、后背、手臂等特殊部位的痤疮,很容易有瘢痕增生的问题。“如果处理不当,在青春痘愈合后,伤口会渐渐增生为红色硬块,面积甚至比原来的痘痘还大,医学术语为‘瘢痕疙瘩’,会有痛、痒、发红等症状。”她说,而一旦形成“瘢痕疙瘩”,就只能通过注射药物控制症状,防止瘢痕进一步增生,比较理想的情形是使“瘢痕疙瘩”萎缩。

**预防:**

**不要使用偏碱性的洁面剂**

“当然,对于容易长痘痘的人而言,预防比治疗更重要。”廖农说,在饮食方面,应少吃辣椒、糖和脂肪,同时,为保持大便通畅,应多吃蔬果;在生活作息上,应劳逸结合,少熬夜,睡前不吃刺激性食物,如咖啡、烈性酒、浓茶等,可以喝牛奶。

除了保持健康的饮食和生活习惯外,也要注意面部清洁方面的一些技巧。廖农说,首先,不要使用偏碱性的洁面剂,而是要坚持使用泡



沫型洁面剂,因为这种洁面剂不含皂基和酒精的成分,不会对暗疮再造成刺激。

其次,不能过度清洁皮肤,因为清洁过度会刺激细胞分泌更多油脂,形成恶性循环。

第三,卸妆和洁面必须分步进行。“因为只有含油分的卸妆液,才能彻底清除同属油性的化妆品。”

(晓广)

## “豫东第一脉”——周口市名中医鲁恒心

记者 徐义勇



鲁恒心副院长在为患者诊脉

鲁恒心,1969年8月生,汉族,河南叶县人,中共党员,博士研究生毕业,获医学博士学位,现任周口市中医院副院长、副主任医师。1988年考入河南中医学院本科,1993毕业;同年考入陕西中医学院硕士研究生;1996年毕业分配到平煤集团总医院工作,任住院医师、主治医师;1998年,考入上海中医药大学博士研究生,毕业后获医学博士学位;同年留校任教,开展临床和科研工作,任助理研究员;2005年,被我市市委组织部引进,安排到市科技局工作,任副局长、党组成员。

**技术精湛,厚积薄发,声名享誉豫东南**

鲁恒心在1993年河南中医学院本科毕业后,以优异成绩考入陕西中医学院攻读硕士,师从国医大师张学文教授,学到了很多经验。1998年,他考入上海中医药大学攻读博士,师从留美博士方肇勤教授,学到了大量科研技术。自研究生毕业以来,他一直从事中医临床工作,积累了大量临床经验,特别是在疑难病、慢性病诊治方面,疗效独到。2010年9月,他调到市中医院之后,坚持每周4天专家门诊,每天门诊量平均在60人次以上,重点解决目前西医比较难解决的分布在内、外、妇、儿、五官等多科的慢性病、疑难病和大量的亚健康症候。他采用中医辨证论治和中医体质辨识的方法,纯粹运用中药,年诊治1.3万人次,很多疑难杂症、顽病旧疾得到了很好的治疗,得到广大群众广泛赞誉,深受社会各界一

致好评。每天早上,天不亮就有很多患者排队挂他的专家号,目前已出现“一号难求”的现象,被誉为“豫东第一脉”,为我市人才队伍和医院争了光,社会效益斐然。他常讲,干这行就得本事硬,因为这关乎生命。“认认真真做一名医生,专心致志给患者治病。”鲁恒心的话和他的医术一样实在。在他心中,医生是一个神圣的职业。作为医生,首先应该是一个善良的人、一个有爱心的人、一个医术十分过硬的人,这是医生最基本的标准。他勤奋好学,总结出了很多疑难杂症的诊疗套路和辅助“套餐”。如顽固性失眠、皮肤病、胃炎、肠炎、子宫肌瘤、肾虚、糖尿病、高血压、过敏症等,针对患者的不同体质和病史,灵活运用不同的治疗套路和康复“套餐”,无毒副作用,方法成熟,疗效独特。2012年,鲁恒心被市委评为拔尖人才,被市卫生局授予周口市名中医荣誉称号。

**潜心研究,创新思路,以科研成果促进临床建设**

他一直认为,仅有技术、方法,没有科研就像一条腿走路,终究是走不远的。因此,在门诊中,他针对不同疾病和不同体质,细心琢磨科研的下手之处,争取每一项科研都来自临床,只有这样的研究才能更好地促进和带动临床,从而增进疗效。鲁恒心说:“搞科研不是目的,最关键的是通过科研提高疗效。”他一边做好临床工作,一边致力于整合现代医学和中国传统医学的优势,开展了一系列学术研究。对于每一个课题,他都事必躬亲。在做“清菌和胃汤治疗胃幽门螺旋杆菌临床观察”研究时,他亲自品尝药物,亲自给病人做呼气试验,仔细交待患者应该如何吃饭等。“神胡失眠合剂”,已于2012年2月在市科技局立项,正在公关研究。“裕丹参规范化种植技术和示范研究”课题,于2011年11月立项,正在实施研究中。目前正在研究的课题还有“升降汤对慢阻肺的临床观察研究”、“百人百岁长寿计划之行为和生活方式的干预研究”。他编著了《周口市中药材规范化种植基地建设及其产业化科技发展规划项目可行性研究报告》、《健康论》(任副主编,2012年2月已在社会科学文献出版社出版)。他在国家级期刊发表学术论文9篇。2011年和2012年度,他分别担任周口市中医养生学会和周口市中西医结合学会的副理事长。

**廉洁行医,精心服务,被患者称为可信赖的好医生**

1996年毕业后,他一直从事中医临床工作,十几年如一日。他始终坚持“只看病情、不看背景”的看病原则,在他眼里没有贫富贵贱之分,只要是需要救治的患者和来找他的病人,他都会全心全意地为患者服务。在多年的诊病历程中,他养成了“给病人看不完就不下班”的习惯,特别是调到市中医院之后,他经常是晚下班,到中午1点多下班很常见,因为很多来自农村的患者,到医院

时已经上午9点多了,那时他的号早已经挂完了,他就又给他们加号。他曾说过:“做患者信赖的好医生是不容易的,那需要真功夫呀!”他不坐门诊时,也有许多慕名到他办公室看病的患者,他像在门诊时一样为其悉心诊治。他时刻把患者当做自己的亲人,关爱着每一位需要帮助的人。他经常挂在嘴边的话是:“病人对我的信任就是对我最好的回报。”调到市中医院以来,他拒收患者红包、拒吃请无数次,拒收锦旗、匾牌24次。他经常对要答谢他的患者说:“送锦旗也要花钱的,口碑更好。”他这种廉洁行医、一心为病人的品德,在患者之间一直广为传颂;他这种对病人很亲切的劲头,深受患者及其家属的信赖和颂扬。

**超越自我,大道至简,养生保健践行独到**

有一种职业,意味着奉献;有一种岗位,意味着付出;有一种人生,意味着淡泊,但追求者注定会灿烂。鲁恒心,为人生谱写的正是这么一曲华丽乐章!作为一名中医药工作者,自从走上工作岗位,他就始终秉承“大医精诚”理念,抱定“医病、医身、医心,忘名、忘利、忘我”的职业操守。他说:“医者仁心,彰显博爱。”对每一位患者,他都视为亲人,关爱有加,看完病后把自己的名片交到病人手中,方便患者随时联系。他每天24小时从不关机,目前医院已经为他印制名片达7万多张。他说,为医之职有医术和医道两个层面的内容,医术是一门技术,是医生的生计,是较低层面的需要,而医道则是医生追求的高境界。医道的核心和根本是普度众生、悬壶济世、救死扶伤、积德行善,将仁爱 and 精湛的医术贯穿于医疗工作中,拯救生命于危机之际,所以,为医者一定要有医道的大境界,不然是走不远的。他所说的,也就是他经常做的。长期的一线工作和临床观察后,他发现,现代生活方式不良病、亚健康人群呈现膨胀式增长,虽原因较多,但大多数都与不健康的饮食和行为方式密切相关,所以他极力推出中医健康养生理念和方式方法。他提出了“过午不食”的口号,总结了许多行之有效的保健方法,每一种方法都通过了自己的亲身实践。他为前来就诊的每一位患者都安排好养生保健方法,诸如怎样吃饭、锻炼、预防复发、处理关系等,深受病人赞誉和好评。

