

# 春夏之交，五招远离这朵带刺的“玫瑰”

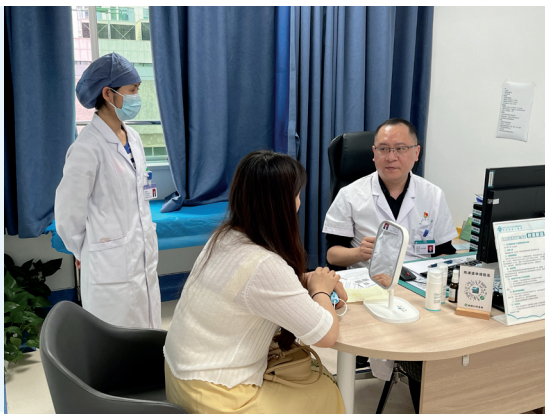
今日女报 / 凤网记者 罗雅洁 通讯员 宁瑜

当玫瑰盛放在花园中，是美丽热烈的风景，但当“玫瑰”出现在脸上时，可就没有那么浪漫了。

正值春夏之交，天气忽冷忽热，阴晴风雨无常，不仅季节性过敏和呼吸道疾病高发，各类皮肤疾病开始“复苏”。其中，玫瑰痤疮就是让不少女性备受困扰的皮肤疾病之一。

拥有“玫瑰”之名的玫瑰痤疮不但不会给女性增加美丽，反倒会影响颜值，更会影响我们的生理、心理健康。

近一个月来，湖南一家医院的皮肤科就接诊了1000余例玫瑰痤疮患者。这是怎么回事呢？



近一个月，黄敖医生接诊了不少玫瑰痤疮患者。

科普 >>

## 小孩便秘怎么办

文 / 屈群芳 (湖南省儿童医院消化营养科)

1. 改善饮食。大部分便秘是功能性便秘，和饮食结构有关，往往是小孩膳食纤维摄入少导致的。因此，要在小孩的饮食中增加高纤维食物的占比，比如多吃芹菜、豌豆等蔬菜。一些水果如火龙果、西梅、红薯等，都是膳食纤维含量高的食物，可以帮助缓解小孩的便秘。2. 服用益生菌。便秘患者可以服用一些益生菌，最好是含有益生元的益生菌，效果会比单纯的益生菌要好。3. 药物治疗。在药物上，可以依据医生的指导，给孩子服用乳果糖或聚乙二醇等。有些药物虽然能快速缓解儿童便秘，但相对容易造成局部损伤，易产生依赖性，只能在儿童便秘特别严重的情况下偶尔使用。4. 适当运动。家长平时要多陪小孩做运动，也可以睡前按摩小孩的肚子，以肚脐为中心顺时针轻轻按摩他的肚子。这样不仅能促进小孩的肠道蠕动，还能帮助他入睡。

## 直肠癌有哪些症状

文 / 陈志豪 (长沙市中心医院胃肠外科)

直肠癌是常见的恶性肿瘤，早期通常缺乏明显症状，但随着癌肿的进展，患者可能出现以下症状。1. 肠道刺激症状。患者可能经历频繁的便意，排便习惯发生改变，出现便前肛门下坠感、里急后重、排便不尽感，晚期可能伴有下腹痛。2. 肠腔狭窄症状。癌肿侵犯肠管可能导致肠腔狭窄。初期时大便可能变形、变细。当癌肿引起肠管部分梗阻时，患者可能出现腹痛、腹胀、肠鸣音亢进等肠梗阻表现。3. 溃疡感染症状。癌肿破溃感染，可引起大便表面带血及黏液，甚至出现脓血便。4. 侵犯邻近器官的症状。前列腺和膀胱被侵犯可能出现尿频、尿痛、血尿等症状。骶前神经被侵犯可能导致骶尾部剧烈持续疼痛。5. 晚期全身症状。表现为腹水、肝大、黄疸、贫血、消瘦、水肿、恶病质等全身症状。

## 儿童急性扁桃体炎如何治疗

文 / 彭安娜 (湖南省儿童医院急诊综合病房)

1. 对症治疗。儿童急性扁桃体炎主要症状为咽部疼痛，可以给予局部麻醉剂进行舒缓，如咽喉喷剂或含漱。同时可适当降低室内温度，以减轻炎症引起的发热症状。对于咳嗽和咳痰症状，可以给予咳嗽抑制剂或痰液稀释剂进行治疗。2. 抗生素治疗。对于确诊的细菌性扁桃体炎，抗生素是有效的治疗手段。常见的抗生素有青霉素、头孢菌素类、阿奇霉素等。根据儿童的年龄、体重以及病情，适当选用。3. 支持性治疗。儿童急性扁桃体炎可能伴随一些不适症状，如食欲不振、口腔溃疡等。在这种情况下，可以给予营养丰富的流质饮食，如汤、果汁等，以保证儿童摄取足够的营养。同时，注意休息和保持充足的水分摄入，有助于提高免疫力和缓解症状。4. 手术治疗。如果儿童急性扁桃体炎反复发作或病情严重，可考虑手术治疗，比如扁桃体切除术等。

## 玫瑰痤疮患者扎堆就医

4月22日，走进长沙市第一医院皮肤科，今日女报/凤网记者发现，科室里面人来人往。

“春季以来，患皮肤病的人急剧增加，其中玫瑰痤疮患者占50%，近一个月皮肤科门诊就收治了1000余例。”该院皮肤科主任、副主任医师黄敖告诉今日女报/凤网记者，前来就诊的大部分患者都是

女性。

45岁的长沙市民黄女士就是其中一员。前几天，她从三亚旅行回来后，两颊出现了红斑，脸上特别红。在女儿的劝说下，她来到医院皮肤科就诊。黄女士自述，因为知道三亚紫外线很强烈，便采用了打伞、戴帽子等方式进行防晒，考虑到天气太热，就没有戴面纱或防晒口罩。黄敖仔细检查后，

确诊黄女士患上了玫瑰痤疮，可能是紫外线加上海风的共同刺激导致的。

当下患玫瑰痤疮的青年患者也不少。30岁的长沙女子小婷坚信“没有丑女人只有懒女人”，喜欢研究护肤化妆，家里的护肤品及各类美妆产品非常多，用的东西也比较杂。前段时间，收到男友送给她的一套3000多元的护肤品后，小

婷就迫不及待地用了起来，本以为贵的护肤品对皮肤的改善效果会立竿见影，没想到她的双颊出现了发烫泛红过敏的情况，着急的她连忙前往医院就诊。黄敖建议她用生理盐水冰敷，或者在里面加一点生长因子，促进表皮修复，重要的是要精简护肤，涂一些之前用过的不过敏的水乳，做好基础保湿即可。

## 玫瑰痤疮爱在春夏之交“出没”

什么是玫瑰痤疮？它为什么在春夏之交这么猖狂？

黄敖解释，玫瑰痤疮是面部皮肤屏障功能受损所导致的一种阵发性红斑的皮肤疾病。因为玫瑰是红色，该病在患者面部以红斑的样式存在，所以被称为玫瑰痤疮。

玫瑰痤疮的临床特点有面部阵发性潮红或红斑，且往往

在受热、情绪波动或日晒、运动后立即出现发红加重，部分患者会有红肿；红斑反复发作可能逐渐出现毛细血管扩张或增生；皮肤出现敏感症状，面部皮肤干燥或灼热，少数有瘙痒、刺痛感等；部分患者出现红色丘疹或脓疱；鼻部可能出现发红和肥大，过去称之为“酒糟鼻”；可能合并面部脂溢

性皮炎、湿疹、寻常痤疮、荨麻疹等皮肤问题。

“现在正好是春夏交替的时节，温度变化大，植物的花粉、空气中的粉尘弥漫，面部皮肤直接接触这些花粉、粉尘等，加上有些人自身属于敏感体质，接触到这些过敏原，就会导致玫瑰痤疮发作。”黄敖介绍，每年的这个时候，前来

就诊的玫瑰痤疮患者都很多。

从医学因素来说，玫瑰痤疮的病因有面部血管神经功能紊乱、皮肤屏障功能损伤、免疫性炎症反应等。此外，还有遗传、睡眠、个人生活习惯因素等原因，饮酒、食用过辣、高脂肪、高热量的食物都可能

## 玫瑰痤疮治疗时间长

在网络社交平台上，很多玫瑰痤疮患者虽然自称“玫瑰女孩”，但往往因此感到自卑。有人表示，自己不敢素颜也不敢化妆，照镜子都很焦虑，用护肤品也会过敏。

黄敖表示，玫瑰痤疮并不是绝症，也是可以根治的，但治疗确实是一个漫长的过程。

“有一名玫瑰痤疮患者，在我这已经跟诊七八年了。”黄敖回忆，她是一名从外地来长沙的陪读妈妈，在陪读过程

中，熬最晚的夜，起最早的床，没有时间管理自己的皮肤，以致到医院就诊时，已经发展到了“酒糟鼻”的状态。虽然在经过治疗后得到好转，但她去年因为孩子读高三，没有时间和精力到医院治疗，导致了反弹。孩子考上大学后，该患者又来到医院，重新接受治疗，目前效果还不错。

那么，玫瑰痤疮患者可以做轻医美吗？“大的前提是可以做的。”黄敖告诉今日女报

/凤网记者，玫瑰痤疮分为两个部分，一是皮肤的红斑部分，二是皮肤的痤疮炎症部分，“当我们把炎症部分控制好之后，如果退红效果仍不理想，可以用光子来协助患者退红”。在射频补水方面，要根据患者的具体情况来选取射频的能量。

让玫瑰痤疮患者苦恼的还有“一运动，脸颊就泛红发烫”现象，所以很多患者都表示不敢运动了。“正常的运动当然是被允许的，不要因为

害怕加重玫瑰痤疮而选择不运动。”黄敖建议，患者在运动时要把握好度，比如如果平时运动一个小时脸部就会出现不适感，那可以调整运动时间，比如运动30分钟或者40分钟即可，同时做好运动之后的皮肤护理，“千万不要带妆运动，做好脸部和身体的清洁，加上一些基础补水类的乳液，这样既能享受运动的快乐，又能保护好

## 预防玫瑰痤疮有妙招

黄敖告诉今日女报/凤网记者，目前治疗玫瑰痤疮的方法多种多样，包括药物治疗、激光治疗等，患者还可以通过日常护理来缓解症状，“好的皮肤，一般非常注重日常生活中的管理”。

同时，黄敖分享了一些日常护理小妙招。

注意防晒。玫瑰痤疮对温度特别敏感，防晒在于防温度升高，即防止紫外线长期照射。

提倡物理防晒，外出时佩戴好防晒帽、防晒伞、太阳镜；慎重使用防晒霜，皮肤敏感者不建议用；慎用护肤品，如BB霜、隔离霜、粉底、彩妆等，这些可能给皮肤带来刺激，尤其在炎热的夏季。

做好清洁和保湿。皮肤不一定要“贵养”，但日常清洁至关重要，健康皮肤者建议每天回到家中后，用温和的洗面奶清洗一次，再涂上适合自己的

保湿水、保湿乳液(夏天适用)或者保湿霜(秋冬季适用)。

注意健康饮食。尽量避免酒类、兴奋类如咖啡、槟榔以及过辣等食品；少食用高脂肪、高热量食品。均衡的饮食习惯，能带给皮肤健康，尤其是能体现皮肤的光泽。

科学运动。适当运动会增加皮肤的健康程度，因为运动时人体主动性排汗，能疏通毛孔、促进皮肤的新陈代谢。

争取多睡“美容觉”。熬夜是当代人最大的通病，而睡眠充足、质量高，神经功能就更稳定，皮肤的水分会更饱满，光泽度会更高，潮红等症状可能会缓解一些。

“症状不严重，可以通过日常的护理来改善玫瑰痤疮，提高生活质量，但如果症状严重，还是建议及时就医并进行专业治疗。”黄敖表示。