

9月19日-26日是“中国痤疮周” 专家教你如何“拿捏”痘痘

YMG全媒体记者 林媛 通讯员 栾秀玲

9月19日-26日是“中国痤疮周”，近日，烟台山医院东院皮肤科负责人马海丽带领团队义诊。“痤疮就是大家俗称的‘青春痘’，不是青少年才会有，发病率非常高且广泛，发病年龄横跨10岁-50岁。如果不及早干预，面部会有难看的瘢痕、痘印，严重的需要手术处理。”马海丽说。

突然爆痘越挤越重

记者在义诊现场观察了2小时，发现患者以青少年为主，其中90%戴着口罩，把脸捂得严严实实。

26岁女孩小雯(化名)在妈妈的陪同下找到了马海丽。小雯摘下了口罩和帽子，神情萎靡。马海丽看到，小雯的鼻翼两侧、嘴角、下颌处有深紫色皮损。

小雯的妈妈问，孩子今

年突然爆痘，越挤越严重，现在又肿又疼，“孩子本来就爱美，因为脸上这些痘痘，天天窝在家里不爱见人，连话都不爱说了！”

马海丽询问得知，小雯刚就业，还没适应从学校到职场的身份转变，工作压力大，平常喜食甜、辣、刺激性食物，晚上玩手机，24时前不睡觉。

“你平时卸妆吗？用卸

妆水还是洗面奶？”马海丽问。小雯说：“我用卸妆水，单位要求我们化妆，不用卸妆水洗不干净。”

马海丽表示，身份转变、饮食不当、熬夜、卸妆过度是小雯爆痘的主因。小雯的脸上有了囊肿和结节，皮损位置很深。如果再任其发展下去，会形成瘢痕和痘印，治疗必须服用半年以上的药物。

严重的可引起毁容性皮肤病

很多市民认为，脸上长了痤疮，只要擦药就行。其实不然。

马海丽表示，个体不同，痤疮的类型、程度也不同。如果处理不当，不仅恢复不了美丽的容颜，而且会雪上加霜。患者应及时到正规医院皮肤科进行病情评估，寻求合适的处理方案。

据了解，设立“中国痤疮周”是因为痤疮高发、普遍，严重的甚至引起毁容性皮肤病。

网上的各类医美信息铺天盖地，真假难辨。公立医院应引导正确的护肤理念。青少年的面部皮肤问题还会引发一系列的心理问题。在

门诊经常遇到捂得严严实实、不敢见人的青少年，面部的皮肤问题对他们的心理造成了很大影响。

“痤疮与生活习惯、饮食、熬夜、卸妆不当等有很大关系。很多患者认为，使用卸妆水是为了让皮肤更干净。其实这是错误的。”马海丽表示，使用卸妆水是一种过度的清洁方式。皮肤用普通洁面乳就可以达到清洁的目的。皮肤角质层有自然脱落过程，长期使用卸妆水会导致角质层被提前扒掉。长此以往，皮肤会形成敏感肌，导致恶性循环。

马海丽提醒市民，即使是油性皮肤，一个月做两次深度清洁就足够了。千万不要听信美容

机构或者网上的一些说法，常年使用深度清洁对皮肤有害无益。皮脂腺分泌有自然规律，23时后，油脂分泌特别旺盛，不宜熬夜，应及时休息。少吃甜、辣、油炸、刺激性食物。



温燥转凉燥 养生吃这些

秋分时节，秋燥由温燥转为凉燥，养生保健要注意防止寒邪之气伤身，饮食宜遵循“平补”为主、少辛增酸的原则。专家建议，多吃山药、莲藕、银耳和南瓜。

山药被称为“秋季第一补”，秋分时节适当吃些山药，可以补虚、增强抵抗力、滋补肺气、调养脾胃，具有“补而不滞、不寒不燥、滋而不腻”的特点。推荐两款药膳：黄芪党参山药瘦肉汤、山药栗子姜枣粥，前者健脾益肺，后者温养脾胃。

民谚曰“荷莲一身宝，秋藕最补人”，秋季天气较为干燥，饮食养生应注意滋阴润燥，而新鲜的莲藕正是补益肺气、养血生肌、健脾开胃、清热凉血、止血散瘀、清心安神的“好处方”。更重要的是，生藕性寒，适用于热性病证，如口渴烦躁、便秘燥热等，脾胃虚寒者应适量食用；熟藕性温，尤擅健脾和胃，适合胃肠虚弱、消化不良的人群食用。

中医认为，“秋天燥邪当令，肺为娇脏，易受秋燥之邪”。此时饮食应从养肺、润肺、补肺入手，多吃些白色食物来润燥养肺，而银耳就是不错的选择。银耳具有生津润肺、滋阴养胃、化痰、清肠等功效，是滋补佳品。

秋天到，南瓜俏。南瓜不仅香甜软糯，还具有很好的养生作用。南瓜性温味甘，具有润肺益气、化痰排脓、润肠通便等功效，尤其对女性，还可美容养颜，是秋季蔬菜首推食材之一。将南瓜、鲜百合，加适量白砂糖上锅蒸熟，可止咳润肺、温润秋燥，适合因气候变化而引起的呼吸道疾病人群。南瓜的碳水化合物含量不高，主要以多糖淀粉为主，黄疸病、糖尿病等人群不宜过多食用。

据人民网

2024年版重症医学专业 医疗质量控制指标发布

国家卫生健康委办公厅近日印发《重症医学专业医疗质量控制指标(2024年版)》，旨在进一步加强医疗质量管理，规范临床诊疗行为，提升医疗服务同质化水平。

质控指标体系是医疗质量管理与控制体系的重要组成部分，对加强科学化、精细化医疗质量管理，促进医疗质量持续改进具有重要意义。

据介绍，本次修订的指标主要包括：增加了部分反映重症资源配置结构的指标，如医师床位比、护士床位比，加强对重症医学资源变化情况的监测；将近年来行业高度关注的、影响患者预后功能的关键技术，如俯卧位通气、镇静镇痛等纳入；对部分原有指标的定义、计算公式、意义根据既往使用情况和行业发展进行了更新，并充分考虑指标相关信息的可获得性，便于在实际工作中应用。

后续，国家卫生健康委将根据工作需要和行业发展，不断健全和优化重症医学专业质控指标体系。

据新华社

外出游玩不要采食野生蘑菇

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪)国庆假期将至，烟台市疾控中心昨天发布温馨提示，提醒市民欢度节日时关注食品安全。



采购食品时应选择证照齐全、诚信规范的市场、超市或其他销售单位，不在无证摊贩处购买食品。购买和食用定型包装食品时，要查看品名、产地、厂名、厂址、生产日期、生产许可证号、保质期等，不购买和食用“三无”(无生产日期或保质期、厂名、厂址)食品，不购买有异色异味、超过保质期或来历不明的食品。

外出就餐应选择卫生条件好、信誉度高、证照齐全的餐饮单位，不到无证摊贩处就餐。不食用感官性状异常和未烧熟煮透的食品。

家庭烹饪养成良好的卫生习惯。处理生、熟食物及其包装前后勤洗手，避免用不

干净的手触摸口眼鼻。烹调加工完毕及时清洗、消毒台面和厨具。制备食物时要注意生熟分开，加工和盛放生肉、水产品与蔬菜的器具要与熟食分开，使用后要及时清洗消毒；在冰箱储存时分隔存放。烹饪菜肴要烧熟煮透。烹饪畜禽肉类、蛋类和水产品时，食物的中心温度应 $\geq 70^{\circ}\text{C}$ ；煮熟后，肉质应不呈红色、鱼肉不再透明、蛋类呈凝固状，少吃或不吃生食水产品。做好的食物尽快食用，常温下放置时间不超过2小时，不能及时食用的食物要冷藏或冷冻存放。剩余食物再次食用前应彻底加热。

网购外卖要谨慎。选择有营业执照和食品经营许可证的

商家购买，收到食品时要看是否有“外卖封签”，拆开外包装袋后要仔细查验。若发现有腐败变质、异味、表面发粘、颜色异常等情形，切勿食用。慎选凉菜、生冷食品等。

外出游玩时不要采食野生蘑菇，谨防毒蘑菇中毒。目前还没有简单易行的毒蘑菇鉴别方法，避免毒蘑菇中毒最好的方法是不要采食野生蘑菇。

合理饮食，杜绝浪费。节假日期间尤其要注意平衡膳食，保持食物多样化，以谷类为主，多吃蔬果、奶类、大豆杂粮，适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉。饮食注意少盐少油，控糖限酒。倡导使用公筷公勺，杜绝浪费。