



云南省第一人民医院
The First People's Hospital of Yunnan Province
昆明理工大学附属医院
The Affiliated Hospital of Kunming University of Science and Technology

脸又红、又痒，还发烫是怎么回事？

省一院专家：这多是遭遇了敏感性皮肤！

最近，每天都有因为“脸发痒”“脸发红”“脸发烫”来皮肤科就诊的患者。其实这种情况多半是遭遇了敏感性皮肤！“我怎么突然就变成敏感性皮肤了？”不要慌！敏感性皮肤不是一种病，而是皮肤的一种亚健康状态，尤其在天气暖和的春天、初夏容易出现。今天，云南省第一人民医院皮肤科主治医师金以超博士来讲讲，为什么会突然变成了敏感性皮肤，怎样才能解决这张脸痒、红、烫的问题？

敏感性皮肤是咋回事？

敏感性皮肤，是皮肤屏障功能受损后导致皮肤对外界刺激的高反应状态，引发皮肤免疫炎症反应。

主要发生在面部，表现是受到物理刺激、化学刺激，或者精神紧张之后，皮肤就会出现以下特点：

- A. 洗脸后皮肤会感到紧绷、干燥、或者脱屑；
- B. 皮肤非常脆弱、敏感，过去很多能耐受的护肤品也不能使用，有刺激；
- C. 皮肤锁不住水，怎么补水都补不进去，即使频繁使用补水喷雾或者每天敷面膜都无济于事；
- D. 在高温环境中脸就会潮红、发烫，或者情绪激动的时候也会出现。

敏感性皮肤≠皮肤过敏

大家通常所说的皮肤过敏，是指接触性皮炎，临床上常把它说过敏性皮炎，是由于接触了某些外源性的物质后，在皮肤及黏膜接触部位发生了急性或者慢性的炎症反应。而敏感性皮肤，是没有接触什么就发生了红、紧绷、痒、烫之类的症状。

哪些人易患敏感性皮肤？

敏感肌在女性当中多见，男性很少见。女性中主要多见于这类人群：

- 乱用护肤产品，有的人为了祛痘，在网上购买一些含有剥脱成分的祛痘产品，会让皮肤过度地去角质，把皮肤屏障破坏了，就容易患敏感肌。
- 使用了含有激素的化妆品，如美白产品，会引起激素性皮炎，皮肤的屏障被破坏掉，就会出现敏感肌。
- 过度地洗脸，皮肤有一层皮脂膜，它起到保护皮肤的作用，但有的人要洗得非常干净，就会使用一些祛油脂的产品反复洗，也容易引起敏感肌。
- 生活不规律，长期熬夜，喝酒，喜欢吃

辛辣食物等，也容易出现敏感肌。

●精神容易紧张的人。一到热一点、闷一点的屋子里，或跟领导说话稍微一紧张，很快就会出现脸潮红、发烫，产生一种社交恐惧，不愿意去见重要的人，不愿意去参加社交活动。

遇到敏感皮肤怎么办？

- 第一，不要停用所有的护肤品。停用一些彩妆是可以的，但是保湿、补水、防晒的护肤品不建议停，可以换成医用护肤品会更好一些。如果把保湿去掉了，皮肤就更干了；如果把防晒去掉了，紫外线对皮肤的损伤会加剧。
- 第二，要做好防晒。紫外线会对皮肤造成损伤，破坏了角质层，锁水功能就会减弱，皮肤会更干更敏感。
- 第三，不要吃辛辣的东西。不要喝酒，避免刺激后脸发热、发烫。不要吃辛辣的东西，有的人吃了火锅整个脸都是红的。
- 第四，保持良好的生活习惯，管理好自己的情绪。规律作息，不要熬夜。学会放松心情，不要那么紧张，调整精神压力。

摆脱敏感要打持久战

- 敏感性皮肤患者要做好打持久战的心理准备，通常用3~6个月的时间才能慢慢把皮肤状态调整过来。
- 皮肤发红，有痒的感觉，可以用抗组胺药以及抗炎药进行治疗。
- 皮肤发烫、发热的时候，进行冷喷、湿敷治疗。
- 使用一些有保湿、修复皮肤屏障效果的医用护肤品。
- 精神特别容易紧张，可以吃一点镇静、抗焦虑的药物，避免一紧张时毛细血管扩张，整个脸潮红、发烫。
- 还可以到皮肤科进行一些光声电的治疗，加速皮肤屏障的修复。

本报记者 王劲松

爱尔眼科荣获全飞秒近视手术“双最”奖项

近日，全飞秒激光近视手术系统生产者德国卡尔蔡司集团将“全球全飞秒 Smile 近视手术量最多和全球装机量最多医疗机构品牌”奖项颁发给了爱尔眼科。7月12日，昆明爱尔眼科医院举办了“全飞秒百台装机庆典答谢会”，为100余名近视朋友详细解读全飞秒激光近视矫正技术。

据了解，Smile 全飞秒手术，是一种“无刀、无瓣、微创、轻柔快捷”的激光近视矫正技术。历经十余年的发展，Smile 全飞秒已非常成熟、安全，我国手术已破150万例。而

在昆明爱尔眼科医院，目前已有超过5000名近视患者通过全飞秒激光手术成功摘掉眼镜。

昆明爱尔眼科医院 CEO 张林表示，患者选择爱尔眼科是源于对专家、技术及品牌的信任，而这也是爱尔眼科获此殊荣的真正原因。同时，屈光科主任孙鹏还获得了蔡司公司颁发的全飞秒手术量超5000例的奖项，并在现场为近视患者详细解读了全飞秒激光技术和案例，并现场解答近视患者的疑问。

本报记者 闵婕

2020届高考生必看 别让近视成为专业选择的“拦路虎”

2020届高考已经结束，然而对于一部分考生来说，可能会因近视报考受限。眼科专家提醒：早做术前检查，为专业选择提供参考尤为重要。

现在高考体检、民用航空人员的体检、征兵体检、公务员体检、警察体检都认可近视手术的矫正效果。越来越多的人通过近视手术打破了视力门槛，成功选择了心仪的专业或职业。

“近视矫正的主要方式有戴镜矫正和手术矫正，想要裸眼视力达标，近视手术则是唯一的办法。”

2017年全球ICL杰出青年医师、昆明爱尔眼科医院屈光科主任孙鹏提醒广大考生和家长，近视手术并非人人都可以做。早做术前检查，才能确认能否实施近视手术，更好地为填报志愿和专业选择提供参考。

据悉，日前昆明爱尔眼科医院已开展“点亮前程圆梦公益计划”，针对省内建档立卡贫困高考学子，在资料审核合格且术前检查达到近视手术条件后，医院将提供LASIK近视手术及TPRK近视手术费全免的优惠。

本报记者 闵婕

坚守医者初心 弘扬抗疫精神 医博展风采 医患一家亲

为弘扬和传承抗疫精神，同时科普四癌筛查知识，助力全民健康，近日，昆明医博党支部开展“发挥党员先锋模范作用弘扬抗疫精神”特别活动，医院领导、党员、共青团员、院内患者等60余人参加了此次活动。

活动在铿锵有力的“不忘初心”的歌声中拉开帷幕。活动中介绍了医院的党建工作开展情况，以及在支部的带领下，医院对抗疫工作所作的努力和贡献，分享党建促群团组织发展的“党建+”模式，还讲解了胃肠镜体检的重要性。医博作为云

南省四癌筛查定点医院，自2017年以来为云南百姓的肛肠胃肠健康作出了贡献。宣传委员陈文娟分享作为一名共产党员，在疫情最严峻时期不顾自身安危、坚守岗位的抗疫故事。最后，所有党员宣誓：“始终坚持全心全意为人民服务、以人为本、不忘初心、牢记使命。”

在医患一家亲的环节中，医务人员和患者进行了关于健康的亲密互动，用问答的方式给患者普及健康、疾病防治知识及体检的重要性。

本报记者 王劲松

颈肩腰腿问题，找郭氏宗正堂 全省预约咨询热线：400 070 8077

联盟路店：昆明市联盟路334号铁五中斜对面，0871-65111988；北市区店：红锦路大成名园3-2号商铺大明星KTV对面0871-65811239；官渡区店：南龙路1775号名宅东辰商铺顺丰旁（华洋家居广场斜对面）0871-68221112；呈贡区店：富康路27号（呈贡区人民医院旁，疾控中心对面）0871-65933978；富民店：富民县永定街227号（县政府对面）0871-68818361；嵩明店：温泉游泳馆斜对面红灯路口五十米处0871-67919661；东川店：东川区新人民医院（明月中学斜对面）0871-62169689；宜良店：宜良县苏云·鑫海国际商业街100号，15096691475；禄劝店：公园尚居1号门16-S1-A商铺，0871-68962386；曲靖店：胜峰小区西关街214号13988937511；曲靖一分店：曲靖市麒麟区河北商业街106号菜市场中间13769667148；曲靖二分店：吉象园小区1期39-40号商铺（廖廓南路890-892号）13577492873；曲靖三分店：曲靖市麒麟区建宁街道瑞和新城瑞祥苑72幢2号13687438583；曲靖四分店：曲靖市麒麟区文华街道丰登三组（新月仙阁背后）15887412888；曲靖五分店：南宁东路45号越钢基地上段15912077758；沾益一店：沾益区西平街道龙华北路458号0874-3082668；沾益二店：沾益区西平镇九龙花园靠湖一边18183599937；宣威店：宣威市花鸟街振宁路35号（阳光贝贝幼儿园旁）13312638605；楚雄店：鹿城镇东兴路135号，天福园旁50米0878-3012201；楚雄一分店：楚雄市开发区东盛东路车坪小区9幢1号15125780910；楚雄二分店：楚雄市鹿城镇玖龙国际禄丰县中（彝）医院玖龙国际门诊部3-6号，3012201；双柏店：查姆大道金湖秀园五期245-246号（双柏汽车客运站对面小坡脚）0878-7712162；玉溪店：玉溪市龙马路32号，人民法院斜对面新兴农贸市场旁13988441648；通海店：礼乐西路37号汉光印刷公司斜对面13708730615；开远店：灵泉西路团结巷（一幼门口）0873-3167862；江川店：江川区仁和街农贸市场南门斜对面140号，13887750815；澄江店：环城东路85号，0877-6688590；临沧店：临翔区西河北路（北）锦绣江山二期B3栋110号铺面（西河园对面老巷米线往下50米），19988300656；凤庆店：凤庆县龙泉社区胡广路52号（胡广坡中段）0883-4210918；芒市店：团结大街北段94号第16商铺，0692-2980442；瑞丽店：瑞丽市农场菜街斜对面（安泰）迪城街13号，15925048432；腾冲店：东方路老烟草公司对面，15094213279；丽江店：新客运站南区商铺B-10号（清河洗车城旁）15284481604；全省咨询电话：4000708077

云水长天
YUN SHUI CHANG TIAN

用“好”冻干熊胆粉 让您眼睛亮 身体棒！

熊胆粉[冻干]
XIONGBILAN FEN(DONGGAN)

- ★产自云南
- ★超低温冻干
- ★零添加
- ★值得信赖

热线电话：18812238570

到店购买时请认准“云水长天”熊胆冻干粉

按周期购买，买的越多，得的越多！

经销地址：工惠大药房（人民东路300号）、昆明先施药房（滇缅大道与西园路丁字路口如家酒店旁）、云南福源堂药房（青年路204号红会医院正门口旁）、昆明先施药房（云南省肿瘤医院斜对面）、春城百民大药房（东风东路149号-华侨宾馆斜对面）、立康各大药店有售