

祛除眼袋，方法要科学

说起化妆也掩盖不了的颜值硬伤，眼袋绝对算得上一个，毕竟是实实在在突出来的一坨脂肪，用眼霜、阴影粉都没用！那么眼袋究竟是怎么形成的？该怎样去除眼袋呢？

眼袋的分类

假性眼袋 因哭泣、睡眠不佳、眼睑炎症、药物或化妆品过敏等引起的眼部肿胀，称为假性眼袋，属于暂时性的，会自动消失。

真性眼袋 由于长期熬夜、衰老、遗传等原因，导致眶隔筋膜松弛，眶隔后的脂肪膨了出来。主要表现为下睑皮肤松弛、堆积，眶内脂肪脱出呈袋状。

怎样祛除眼袋？

祛除假性眼袋可多做眼保健操，多按摩眼部，睡前尽量不要大量喝水。坚持眼部护理，比如敷眼膜，使用眼霜，最重要的一点是不要熬夜，休息不够也会导致眼袋加重。假性眼袋如果不消除病因，任其发展也可能变成真性眼袋。

应对真性眼袋行之有效的办法就是手术。很多人有疑问，不是有“不开刀祛眼袋”一说吗？其实很多美容院宣称的这种方法都是有伤口的，哪怕再微创，眼

皮里也有微小伤口，只是不需要缝针和拆线。

祛眼袋的主要方法

内吸法 适用于无下睑皮肤和肌肉松弛的年轻人，从结膜入路，微创小切口，把多余脂肪取出，然后把切口两边再对齐，眼睛外面用绷带加压包扎一下，不用缝线，3-5天自然愈合。这种手术表皮不会产生切口，无瘢痕，不需分离眼轮匝肌而影响卧蚕，组织损伤小、出血少，无睑外翻、睑球分离、溢泪、睑裂闭合不全等并发症。

外切法 如果下睑皮肤已经松了，只把脂肪取出来，无法改善皮肤松弛问题。可先在下睫毛处切个口子，取出脂肪，如果有泪沟问题，可将脂肪填充在泪沟，变废为宝。去除部分皮肤，收紧缝合，这样能同时解决松弛问题。外切法适用于脂肪松垂、疝出的年轻人，单纯眼轮匝肌肥厚造成的眼袋以及中老年人下睑眼袋。

术后如何护理？

1. 术后一周内手术部位不能碰水，以免出现伤口感染的情况，影响恢复速度及效果。

2. 眼袋手术拆线后，注意局部护理卫生，不要用手碰触伤口，不要急于化妆；术后不要长时间玩手机，要让眼睛与身体得到充分休息；注意个人用眼卫生；定期复检。

3. 饮食方面，术后几天最好吃些清淡营养食物，尽量不要吃容易导致过敏或是血管扩张的辛辣刺激食物、海鲜、酒等。

对于真性眼袋来说，“不开刀快速去眼袋”的说法不可信。选用光子嫩肤等方法只是暂时，无法从根本上去除眼袋，还可能造成眼部淤血、眼睑外翻等并发症。做眼袋切除手术时，要找正规的整形医疗机构，以免发生下睑外翻，眼睛无法闭合等情况。

湖南省职业病防治院
医美中心 张建武

痛风患者 锻炼宜「稳」字当头

不少痛风患者发现，越运动越疼。痛风患者运动是有讲究的，急性发作期需要休息，不适合运动。尤其对于正在发作的关节，过度的活动会加重症状，甚至引起关节炎迁延不愈，导致慢性关节炎。

即使症状好转了，也不建议立即开始运动，这样容易导致复发。正确的做法是在医生的治疗指导下，若关节炎3个月稳定不发作，则可以开始适当运动。

选择有利于痛风患者身心健康的运动方式，比如慢跑、游泳、骑车、瑜伽、太极等。如果双足和双膝关节都已受痛风侵袭，并已经有明显的损伤，或者曾经有反复发作史，不建议选择跑步运动。游泳、骑车这两项运动关节受力小，比较适合痛风病友。另外，一些垫上运动比如卷腹、臀桥、平板支撑、俯卧两头起等，也是“关节友好”的运动，对关节冲击力小。

复旦大学附属华山医院风湿免疫科副主任医师 朱小霞

患前列腺增生，性生活要把握“度”

前列腺增生是一种常见的男性疾病，通常会影响到性生活，在性生活中把握“度”对该病防治非常重要，以下是一些科学方法。

前列腺增生对性生活的影响

1. 前列腺增生会导致勃起功能障碍：前列腺增生可能会对勃起功能产生负面影响。研究表明，前列腺增生患者的勃起功能往往不如正常人。这可能是由于前列腺增生引起的尿路症状、药物治疗等因素导致的。

2. 前列腺增生会影响射精：前列腺是男性生殖系统中的一个重要器官，其中一项功能就是分泌液体，帮助精子在射精过程中存活和移动。当前列腺增生时，可能会导致分泌液体减少或分泌异常，从而影响到射精。

3. 前列腺增生会影响性生活质量：前列腺增生可能导致排尿困难、尿频、尿急等症状，影响到性生活质量。此外，前列腺增生还可能导致疼痛、不适等不良感受，从而影响到性生活体验。

前列腺增生，如何把握性生活的“度”

1. 了解前列腺增生对性生活的影响：前列腺增生会导致尿频、

尿急、尿不尽等症状，这些症状会影响性生活，患者需要了解这些信息，尽可能找到一些应对措施，以便合理地进行性生活。

2. 寻求医生建议：如果患者出现前列腺增生相关症状，需要尽快寻求医生的建议。医生可根据患者的具体情况，制定合适的治疗方案，并提供性生活方面的指导。

3. 把握性生活的频率和时间：过度频繁的性生活可能会加剧前列腺增生症状，而过长时间的性生活可能会导致身体疲劳。因此，患者需要根据自身情况把握性生活的频率和时间。

4. 选择合适的性姿势：一些过于剧烈或刺激性强的性姿势可能会加剧前列腺增生症状。患者需要选择相对柔和、舒适的性姿势。

5. 注意保护前列腺：在性生活中，患者需要注意保护前列腺。避免性生活过于剧烈或过度频繁，同时也需要避免使用过于刺激性的性玩具等。

6. 坚持治疗：及时治疗可以帮助缓解前列腺增生，改善性生活。

湖南省郴州市永兴县人民医院
泌尿外科 吴华

患者来到医院检验科窗口，经常会遇到很多问题，诸如宝宝腹泻的粪便可以检验吗？为什么要规定采血时间？为什么化验前不让吃饭等等。针对这些疑问，下面笔者来给大家科普一下。

为什么要规定采血时间？采血前为什么要禁食？

人体激素分泌需要一定周期，肾上腺皮质激素在早晨八点就有很高的分泌量，之后慢慢降低，一直到晚上降到最低，这是一个生物周期。孕妇在经期内的各个阶段或在哺乳期间，其卵巢的雌激素分泌也存在一定的变化幅度。激素不稳定，容易受到外界环境的影响，对此需要规定采血时间，方可确保检测结果的准确性。如果患者快速赶到医院，心率很快，最好保持安静，以10分钟左右为宜，做到心平气和，再进行抽血。要想保证检验结果的正确性与可比性，通常要空腹采血，因为人在吃饭后会改变血液中的化学成分，对检验结果造成严重影响，比如吃脂肪含量较高的食物会升高甘油三酯项目，因此抽血前必须禁食8小时。

为什么要抽这么多血？

通常健康体检包括肝功能、血常规、肾功能、血脂等项目，不同检测所使用的温度与试剂各有差异。部分项目检测对样本数量有很高的要求，需要把握好抗凝剂和血样的比例。抽取较多的血样方便对比与复查有问题的标本，并在特殊情况下对原始样本进行保存，因此每份样本均要确保开展2~3次的试验，倘若要重新采血，不仅会麻烦患者，还会耽误时间，对检测结果造成影响。正常抽血量为20毫升，对全身的血量来讲不会造成太大影响，身体在获得营养后会快速得到补充，恢复体能，因此不会导致贫血。

抽血后为什么手易出现“鼓包”？

在静脉抽血的过程中，注射器刺破了皮肤进入静脉血管，如果按压时只用一根手指对皮肤表面的出血点进行按压，没有有效按压血管上的出血点，就会有鼓包与渗血现象。可以用两个手指头按压抽血位置，把血管壁上与皮肤表面的出血点都压住，就能防止血管淤血和鼓包。抽完血后不要揉搓出血点，否则会加速出血。

为什么要检验宝宝的粪便？

如果宝宝有腹泻症状或其他疾病，可采集粪便，通过显微镜检验，判断宝宝的病情，从而进行针对性地治疗。不要在尿不湿上选取粪便，因为上面混有宝宝的尿液，对粪便中脓细胞病理成分的分析造成影响。可将带有脓血或者黏液的粪便装入塑料袋中送检。

长沙市望城区妇幼保健计划生育
服务中心 陈程

去检验科做检验，先了解这些事项