



痤疮患者的日常护理

痤疮是皮肤科最为常见的毛囊皮脂腺慢性炎症性疾病，多发在人体的面颊、额头、下颌等部位，也可以出现在人体的躯干上，比如前胸部、背部、肩胛部，主要以粉刺、丘疹、脓疱、结节、瘢痕为特征，常常会伴随着皮脂溢出，比较好发在处于青春期的男女生身上，女性发病的年龄比男性要早。而痤疮的发病主要是和雄激素水平和皮脂分泌增加有关。处于青春期的男女生由于身体的发育，会导致雄激素分泌比较旺盛，而雄激素导致皮脂腺产生更多的皮脂，皮脂和脱落的表皮组织经过混合之后就会堵住毛孔，从而导致了痤疮的发生。一般随着年龄的不断增长，体内的激素水平逐渐稳定后痤疮就会自行消退掉。但是比较严重或者是很严重的痤疮不仅会对患者的美观造成影响，还会对患者的社交、工作、学习等造成严重影响。临床上对于此类疾病的治疗措施有外用药物治疗、系统药物治疗、物理治疗等方式，但治疗后的日常护理至关重要。

痤疮的危害有哪些？

1. 黑头粉刺 毛囊皮脂腺被角化物质和油脂堵塞，而开口处和外界是相通的，从而形成表面看起来大小不一的黑点。

2. 白头粉刺 毛囊皮脂腺口被角质细胞堵住了，角化物和油脂堵塞在里面，和外界是不相通的，从而形成了闭合性的粉刺，肉眼看的时候是稍微凸起的白头。

3. 丘疹 在毛囊皮脂腺口被堵住的情况下，形成了毛囊皮脂腺内部缺氧的一个环境，厌氧型的痤疮丙酸杆菌就会大量的繁殖，分解皮脂，产生化学趋化因子，白细胞聚集从而产生丘疹。

4. 脓疱 是丘疹的进一步发生、加重而产生的。毛囊皮脂腺内有着大量的中性粒细胞聚集，吞掉了痤疮丙酸杆菌从而发生了炎症反应，而大量的脓细胞不断地堆积从而形

成了脓疱。

痤疮的日常护理措施有哪些？

1. 长痤疮后，要避免穿戴不干净的衣服、口罩等给痤疮带来直接性的摩擦，以免痤疮感染和发炎。

2. 脸上长了痤疮后，不要用手直接去挤压，这是因为手部的细菌会对皮肤产生巨大的伤害，会导致痤疮出现感染、发炎的情况，并且就算痤疮好了也会留下明显的印迹，所以一定不要用用手去对痤疮进行挤压。

3. 一般脸上长痤疮的人很大一部分是由于饮食的不健康造成的，含有刺激性的食物不仅会对人体的器官造成一定的损伤，还会给皮肤带来一定的负担，导致皮肤的毛囊出现堵塞、发炎，从而形成痤疮。所以在日常生活中一定要注意饮食健康。

4. 在使用洗面奶洗脸时尽量选用清爽和去油脂的，并且尽量用温水洗脸，这样有利于皮脂的排泄。最好不要使用碱性太大的肥皂，化妆品也尽量不要用刺激性强和油脂多的，要不然会增加堵塞毛囊的几率，导致皮脂排不出来，加重痤疮的症状。

5. 当患者长了痤疮之后心理上多多少少会出现焦虑、抑郁等负面情绪，这时候患者应该多出去运动、锻炼，减轻心理上的负担，保持轻松愉悦的心情。负面情绪会加重人体皮脂的排泄，从而在一定程度上加重痤疮的症状，所以保持愉快的心情对痤疮的恢复有促进作用。

6. 保证每日充足的睡眠时间是保持美容养颜的良好方式，长时期的熬夜会导致皮肤衰老过快，皮脂排泄增加。因此，痤疮患者每天都

要保持充足的睡眠时间和规律的作息习惯，使自身的皮肤保持良好的状态，对疾病的恢复有着重要意义。

7. 另外痤疮患者在日常饮食中可以多吃一些药膳粥，以薏苡仁和绿豆为主。薏苡仁可以健脾祛湿，绿豆可以清热解毒，长期坚持吃的话能够有效预防痤疮的发生。另外白花蛇舌草也是一种中药材，拿来泡水喝可以清热解毒，还可以抑制体内的皮脂排泄。

对于痤疮患者来说，日常生活中保持饮食的营养均衡、科学的护肤、生活作息规律等对疾病的恢复是至关重要的。但是要记住在出现疾病的相关症状时第一时间去医院进行检查和采取针对性的治疗措施，不要自己盲目地使用偏方来治疗。

桂林市中医医院 贺小凤



12 种儿童意外伤害急救方法

日常生活中，孩子们活泼好动，意外伤害总是不可避免。为了让家长们在遇到突发情况时迅速采取正确的急救措施，今天我们将分享 12 种儿童意外伤害的急救办法。

1. 擦伤、切割伤 遇到擦伤或切割伤时，若有出血，请用干净的纱布轻压出血处，持续 5~10 分钟止血。一旦血液停止流动，接下来可以用肥皂水清洗伤口，并用温水冲洗，确保将伤口上的污垢彻底清除。完成冲洗后，建议使用抗生素软膏来保持伤口湿润，并可用纱布覆盖以保护伤口。

2. 脚踝扭伤 遇到脚踝扭伤时，家长应先保持冷静，然后立即采取 RICE 原则：休息 (R)、冰敷 (I)、压迫 (C)、抬高 (E)。具体做法是：让孩子停止活动，休息；用冰袋冷敷脚踝，每次 15~20 分钟，间隔 1 小时；用弹性绷带适当压迫扭伤部位，减轻肿胀；将受伤的脚踝抬高，高于心脏水平。

3. 动物咬伤 家长要迅速让孩子远离动物，避免受到进一步攻击。之后可以用清水冲洗伤口至少 5 分钟，将残留在伤口的细菌和病毒尽量冲走。同时，用肥皂水或抗菌皂仔细清洗伤口，消除细菌。最后，用干净的纱布或绷带包扎伤口，以防感染。急救处理完毕，带孩子就医，接受疫苗的注射。



4. 烧伤、烫伤 家长可将孩子受伤部位放在凉水下冲洗 10~20 分钟，降低皮肤温度，减轻疼痛。然后，轻轻擦干伤口，避免破损皮肤。如有衣物粘附在伤口上，请勿强行剥离，可用剪刀沿伤口周围剪开。最后，涂抹烧伤药膏，并用无菌纱布包扎。

5. 流鼻血 家长应先引导孩子坐下，头部微微向前倾，避免血液流入喉咙。接着，让孩子用拇指和食指捏住鼻梁下方的软骨部位，持续 5~10 分钟，同时用嘴呼吸。若血液仍在流，可再捏 5~10 分钟，大概率可止血。如果孩子出血量较大，并伴有脸色苍白、出冷汗、心率加快等，则应该及时送医治疗。

6. 中暑 建议家长用凉水、冰块或者酒精湿毛巾等方式擦拭宝宝的皮肤，或者给宝宝用温度比自身体温低 3~5℃ 的温水洗澡。家长还

可以在宝宝的腋下或腹股沟放置冰袋。同时，让孩子喝一些清凉的淡盐水或运动饮料，补充流失的水分和电解质，以尽量降低宝宝的体温，将其控制在 38℃ 以下。如果孩子出现恶心、呕吐、意识模糊等症状，立即就医，以防病情恶化。

7. 昆虫进入耳道 遇到这种情况，家长要及时安抚孩子的情绪，让孩子停止抓耳朵，以免昆虫进一步钻入耳道。接着，可在耳道周围滴入少量橄榄油或婴儿油，让昆虫自然爬出。如果孩子感到疼痛不适，可用手电筒照射耳道，昆虫通常会朝着光源方向爬出。若以上方法无效，切勿用棉签、挖耳勺等工具自行掏取，及时就医求助。

8. 高热惊厥 家长应先让孩子平躺，头偏向一侧，保持呼吸道通畅。接着，用湿毛巾擦拭孩子的额头、脖子、腋窝等散热部位，帮助孩子降低体温。若孩子牙关紧闭，可用毛巾包裹压舌板放入口中，防止孩子咬伤舌头。同时，拨打急救电话或立即就医。

9. 眼内有异物 让孩子避免揉眼睛，以免异物对眼睛造成进一步伤害。接着，让孩子眼睛向下看，用清水冲洗眼睛，尽量让异物随泪

水流出。若异物仍然在眼中，可用湿润的棉签轻轻擦拭，尝试将异物取出。若异物较大或嵌入眼睛较深，切勿自行处理，及时就医。

10. 鼻内有异物 让孩子停止挖鼻子，以免异物进一步深入鼻腔。接着，让孩子轻轻用嘴吸气，再用鼻子呼气，尝试将异物呼出。若异物较大或难以取出，切勿自行处理，及时就医。

11. 呼吸道、气管内有异物 当幼儿能够表达不适、啼哭或咳嗽，并能积极配合家长的指导时，鼓励他们用力咳嗽尝试排出异物。若幼儿被异物卡住喉咙，切勿使用喝醋、吞咽或拍打背部等传统急救方法，而应立即采用“海姆立克法”进行急救操作。

12. 误用药物 若发现孩子误服药物，保持冷静，立即取出剩余药物，并检查药物名称、剂量、服用时间。根据药物类型，采取不同的处理措施。若为非处方药，可给孩子喝大量清水，以稀释药物浓度；若为处方药，需根据药物种类寻求专业建议。如孩子出现严重不适，立即就医。

总之，家长们学会一些基本的急救知识和方法是非常有必要的，关键时刻，家长可以迅速采取行动，为孩子争取宝贵的救治时间。

梧州市红十字会医院 陆丽洁