

走进“职业性油痤疮”的世界

在这个颜值即正义的时代，谁不想拥有一张光滑无瑕的脸庞，自信地穿梭于职场与生活的每一个角落？但是，有这么一群充满活力的年轻职场人，他们在追梦的路上狂奔时，脸上却悄悄冒出了“青春的小烦恼”——就是大家常说的痘痘。更糟糕的是，如果他们工作的环境有点特别，还可能惹上一种特殊的皮肤麻烦——“职业性油痤疮”。今天咱们就来揭开职业性油痤疮的神秘面纱，看看它的“幕后黑手”究竟是谁！

幕后一：“油”从何而来

首先，咱们得聊聊那些看似无害实则暗藏玄机的“矿物油大魔王”。它们就像职场中的那些“隐形加班”任务，无声无息地侵扰着你的皮肤领地。煤焦油、页岩油、天然石油、润滑油、乳化油、切削油……这些听起来就“高大上”的词汇，一旦它们与你的肌肤亲密接触，油痤疮就悄悄找上门了。它们像是给皮肤穿上了一层油腻腻的“战甲”，让毛孔堵塞，皮脂腺系统陷入混乱，痘痘们自然就如“雨后春笋”般冒出来了。

幕后二：“青春痘”与“油痤疮”的较量

脂溢性体质的人更容易长青春痘和因为工作长油痘痘，青春痘最喜欢长在脸、脖子、胸口、背和肩膀上，且会随着你长大慢慢变样。至于职业性痤疮，就是工作时候容易长的那种痘痘，会在接触到油、脏

东西的地方冒出来，特别是衣服经常被油蹭到的地方，比如脸、脖子、胳膊腿外侧、肚子、屁股、阴囊附近。

青春痘一般在15岁到25岁之间最常见，但过了30岁就不太会长了。而职业性痤疮可不挑人，不管多大，只要工作环境不对，就可能长。而且和年龄没关系，但只要不再接触那些会长痘的东西，过段时间就会慢慢好起来。

幕后三：职场压力，痘痘也“加班”

当然，说到职业性痤疮，怎能不提职场压力这个“隐形推手”呢？在高强度的工作压力下，我们的身体就像一台超负荷运转的机器，内分泌系统也会跟着“闹情绪”。这时，皮脂腺可能会异常活跃，分泌过多油脂，为痤疮的滋生提供了温床。所以说，有时候脸上的痘痘，其实是你内心压力的小小宣泄口呢！



应对之策：笑对“痘”趣，职场也美丽

面对职业性痤疮，我们当然不能坐以待毙，首先，做好职业性体检，对于长期接触的人员、汽车维修工等高危人群就业前应做皮肤检查，排除不宜从事人员；建立定期职业体检制度，定期进行皮肤检查，预防职业性油痤疮的发生。其次，做好个人防护是关键，工作时加强个人防护，穿戴不透油的工作服，暴露部位涂抹皮肤防护剂，工作服保持清洁，工作后洗浴，避免有害物质的直接接触刺激皮肤。

总之，职业性痤疮虽然是个让人头疼的“小插曲”，但只要我们掌握正确的应对方法，保持良好的生活习惯和心态，它终究只是我们职场生涯中的匆匆过客。

常德市劳动卫生职业病防治所
雷曹辉

糖尿病患者的饮食秘籍

在美食诱惑无处不在的时代，糖尿病患者仿佛成了“餐桌上的独行侠”，总是在“吃与不吃”之间徘徊。但别怕，今天咱们就为你提供一套糖尿病患者的饮食秘籍，让你在享受美味的同时，也能稳稳地握住健康的指挥棒，跳出一场优雅的“甜蜜与健康之舞”。

开场白：糖友们的“餐桌革命”

首先，咱们得明确一点：糖尿病并不意味着要与美食绝缘，相反，这是一场关于智慧与创意的“餐桌革命”。我们要做的，是在满足味蕾的同时，也照顾好身体的每一个细胞，让它们在血糖的海洋里和谐共舞。

第一招：选对食材，巧搭营养

食材是烹饪的基石，也是控制血糖的关键，糖尿病患者的餐桌上，应该多一些富含膳食纤维的蔬菜、全谷物和优质蛋白质。这些“好帮手”不仅能帮你稳定血糖，还能提供满满的能量和营养。

1. 蔬菜 绿叶蔬菜、西红柿、黄瓜……它们就像是餐桌上的“小清新”，低糖又饱腹，还能帮你补充各种维生素。

2. 全谷物 糙米、燕麦、全麦面包……这些“粗粮兄弟”富含膳食纤维，能减缓血糖上升的速度，让餐后血糖更平稳。

3. 优质蛋白质 鸡胸肉、鱼、

豆腐……它们不仅是肌肉的“建筑材料”，还能提供持久的能量，让你一整天都精神满满。

第二招：烹饪有道，少油少盐

烹饪方式也是影响血糖的重要因素，咱们得学会“轻装上阵”，少油少盐，让食物保持最本真的味道。

1. 蒸、煮、炖 这些烹饪方式，能最大限度地保留食物的营养和原汁原味，同时，也避免了过多的油脂和盐分摄入。

2. 凉拌、生吃 对于蔬菜等食材，不妨试试凉拌或生吃的方式，既清爽又健康。

第三招：餐盘艺术，合理搭配

吃饭也是一门艺术，尤其是糖尿病患者，我们要学会合理规划餐盘，让每一口都吃得健康又满足。

1. 餐盘法则 想象你的餐盘被分成了四份，一半是蔬菜，四分之一是全谷物或薯类，剩下四分之一是优质蛋白质。这样的搭配既营养均衡，又能有效控制血糖。

2. 定时定量 尽量保持每天吃饭的时间和量都相对固定，这样有助于稳定血糖水平。别忘了，细嚼慢咽也是控制食量的好方法哦！

第四招：小零食大智慧

谁说糖尿病患者不能吃零食？只要选对了，小零食也能成为健康的小帮手。

1. 坚果 一小把杏仁、核桃等坚果，既解馋又富含健康脂肪和蛋白质，但记得要控制量哦，毕竟它们热量很高。

2. 水果 低糖水果如苹果、草莓、蓝莓等，都是不错的选择，但注意不要在餐后立即食用，以免影响血糖。

糖尿病患者的饮食秘籍其实很简单，只要掌握了这些技巧，就能在享受美食的同时，也守护好自己的健康。让我们一起在甜蜜与健康间优雅起舞，活出属于自己的精彩人生！

湖南省永州市祁阳县
白水镇中心卫生院
内科护理 蒋娇蓉

下肢静脉血栓 如何做超声检查？

你听说过“下肢静脉血栓”这个名词吗？或许在日常生活中，我们并不常接触到这个医学术语，但它却悄然影响着许多人的健康与生活。下肢静脉血栓，作为血管疾病的一种，其形成往往悄无声息，却能在不经意间引发肿胀、疼痛，甚至更严重的并发症，如肺栓塞，给患者带来极大的痛苦和生命威胁。因此，了解下肢静脉血栓，掌握其检查方法，对于保护健康至关重要。本文将带您走进下肢静脉血栓的世界，揭示超声检查在这一领域中的重要作用，以及如何进行科学的检查与诊断。

下肢静脉血栓能用超声检查吗

答案是肯定的。超声检查，特别是彩色多普勒超声，在下肢静脉血栓的诊断中发挥着不可替代的作用。超声检查利用高频声波的特性，通过人体组织反射回来的声波，在显示器上形成图像，从而观察组织结构及动态情况。这种方法不仅无创、无辐射，还能实时显示下肢静脉的血流情况和血栓的形成过程，为医生提供直观、准确的诊断依据。

下肢静脉血栓如何做检查

1. 超声检查

患者需采取仰卧位或俯卧位，以便医生全面检查下肢的静脉系统。医生会使用高频血管超声探头，调制血管超声检查模式，对患者的下肢进行扫描。扫描时，医生会按照从上到下、从内到外的顺序，逐一检查髂外静脉、股总静脉、股浅静脉、股深静脉及大隐静脉等关键部位。通过二维超声、彩色多普勒超声等多种技术，医生可观察血管内径、管壁结构、血栓位置、形态以及血流速度和方向等关键信息。超声检查不会对患者的身体造成创伤或损伤，减少了患者的痛苦和风险。且实时显示下肢静脉的血流情况和血栓的形成过程，能够发现较小的血栓，提高诊断的准确性。

2. 其他辅助检查方法

(1) 血液检查 检测D-二聚体等指标的浓度变化。D-二聚体是纤维蛋白复合物溶解的降解产物，在出现下肢静脉血栓时，纤溶系统会被激活，血D-二聚体的浓度会升高。如果D-二聚体浓度数值正常或者是负值，基本就可以排除急性血栓形成的可能性。这项检查的准确率可以达到97%~99%，具有一定临床应用价值。

(2) 静脉造影 静脉造影是诊断深静脉血栓形成的“金标准”。通过将染料注入静脉，然后通过X光或超声波观察其流动情况来诊断下肢静脉血栓。这种方法能够准确显示静脉阻塞的部位、程度和范围，但具有一定的损伤性，一般作为确诊手段而非首选。

综上所述，下肢静脉血栓是一种严重的血管疾病，其早期诊断和治疗对于患者的健康至关重要。通过科学的检查步骤和专业的操作技巧，医生能够准确判断血栓的位置、范围和性质，为患者提供及时、有效的治疗方案。同时，我们也应保持良好的生活习惯，如多运动、合理饮食，并定期进行体检，以预防下肢静脉血栓的发生。

湘乡市第二人民医院超声科 王玲