

“黑眼圈门诊”一号难求 就诊患者大多有这个习惯

A 有种黑眼圈是“熬”出来的

南京市第二医院整形美容外科副主任医师胡亮介绍,治疗黑眼圈并不是“刚需”,而是“改善型需求”。在黑眼圈门诊,约七成就诊者没有必要使用药物或医美的方式干预治疗黑眼圈。医生提醒,入睡时间与黑眼圈的形成息息相关。如果长期晚睡,即使睡够时间也会导致黑眼圈。

调整作息预防黑眼圈其实是最好的做法,黑眼圈形成后再去改变生活方式,可能有些晚了。

根据形成因素,黑眼圈主要分为以下几种类型:

No.1 血管型 血管型的黑眼圈呈现紫红色,是由于天生血管多,或因年龄增加表皮变薄造成。长期睡眠不足,造成眼周血

液循环不佳,加上眼周皮肤薄,也会形成黑眼圈。

No.2 色素型 眼周色素堆积,会让眼圈部分看起来比较灰暗。下拉眼肌皮肤,如果暗色区域随着皮肤移动,说明是色素型黑眼圈。

日晒等各种原因导致的眼周皮肤炎症和损伤、眼周周围皮肤的色素痣等,都是色素型黑眼圈的常见诱因。

No.3 结构型 随着年龄增加,眼周皮肤下垂,肌肉松弛、泪沟下陷,会造成局部阴影。

另外,受年纪影响,眼周周围皮肤变薄松弛、眼球脂肪凸出形成眼袋,在眼睛下方也会出现黑眼圈。

B 长期黑眼圈可能是病

黑眼圈可能预示免疫力的下降,应该格外警惕4种病。

肾病 各种肾病如肾炎、肾结石等;高血压、糖尿病等疾病也可能引起肾功能衰竭,从而导致黑眼圈。

心脏病 如果出现黑眼圈,且不时感到呼吸困难、心前区刺痛,应立即就医并进行全面的心电图检查及化验,观察是否由于过度

疲劳引起心肌肥大。

肝脏疾病 据统计,大约有1/5的肝病患者的面部和眼眶周围会出现色素沉着。尤其是肝功能长期不正常、肝大者,黑眼圈会长期存在。

月经不调 对女性而言,长期黑眼圈还可能是痛经或者月经不调引起。建议到医院进行相关检查、明确诊断。

如何让一个精神的面孔变得面容憔悴、备显老态?最简单的方法可能是加上黑眼圈。

黑眼圈带来的焦虑广泛存在。为了解决这个问题,去年10月,南京一家医院开设“黑眼圈门诊”,一度火上热搜。网友纷纷表示,“准备去南京拯救黑眼圈”“建议全国推广”。如今一年过去,黑眼圈门诊依然“火爆”。陈年黑眼圈到底怎么才能“洗白”?专家给你几个可行的建议。 **据生命时报**



C 10个方法 “洗白”黑眼圈

黑眼圈随着年龄的增长而增多,睡眠质量不佳或过敏引起的炎症,也会使血管更明显。想要祛除黑眼圈,可以从几方面入手:

不熬夜 睡眠不足是导致黑眼圈的头号原因,想告别黑眼圈,第一步就是“戒掉”熬夜。

晚上尽量在11点之前入睡,保证每晚7~8小时的睡眠。注意多仰睡而不是俯睡,尽量使用柔软的枕头。

护肤 维A酸、透明质酸、维生素C结合时,对减轻黑眼圈有效果。

维A酸影响皮肤的细胞和分子特性,使其看起来更年轻;透明质酸延缓皮肤老化;维生素C是强效的抗氧化剂,保护皮肤免受阳光老化,减少黑色素形成。

不要揉眼睛 经常揉眼睛,会让皮肤越揉越松弛。过敏者爱揉眼睛,可能将花粉等过敏原带进眼睛,增加瘙痒感。

清洗时轻一点 洗脸时或卸妆时,不要用力揉搓眼部周围的皮肤,用柔软的毛巾或棉球轻轻擦拭即可。

让眼睛休息 看手机、电脑一段时间,一定要多眨几次眼睛,给眼球“刷”一层新的泪膜;最好站起来活动一下,眺望远处。

热敷 把茶袋在热水中煮几分钟,然后让其降温至温热,放在眼睛上热敷3~4分钟。茶叶中含有的咖啡因会使眼睛周围皮肤下面的血管收缩,从而淡化黑眼圈。

控盐 美国梅奥诊所表示,过多摄入钠会引起水肿,这也是导致黑眼圈的原因之一。

多喝水 每天饮用足量的水,保持体内充足的水分。

适量运动 经常进行有氧运动,使血管保持氧分充足,减少眼部毛细血管壁破裂的风险。

做好防晒 眼部也需要防晒,晴天出门可以戴有防紫外线效果的太阳镜。

高血压的四个误区 总有一款忽悠了你

误区 一天多量几次血压心中更有数

血压本来就不是一成不变的,与周围的环境、自身的状态,乃至情绪和饮食,都有千丝万缕的联系。即使整体稳定,也不排除某一特定时段会有波动。

一般来说,我们刚发现血压高或调整降压药的时候,头一两周可以每天选择固定的时间测量,每次测两三遍,然后取平均值;以后可以每周测一天,尽量选择早晨。像有些人早、中、晚、睡前都要测量一遍,是完全没有必要的。

误区 测血压正常就没有高血压

这句话听起来是没有问题的,但在实际操作中有很多“漏洞”。正常人白天的血压比晚上的要高,也就是我们常说的“杓型血压”,但是有一小部分人反其道行之——夜间血压比白天血压高,如果仅仅在白天量血压,那么就可能导致误诊,这时候我们建议用24小时动态血压监测,才能更好地评估。

误区 老年人血压应当高一点

从年龄角度分析,“老年人”确实属于特殊人群,但是高血压的诊断标准并未特别设定。“按年龄段血压递增”的说法早就废除了,老年人高血压的诊断标准与普通成年人没什么两样。除非老年人的身体非常虚弱或有其他疾病影响,出于提防脑供血不足的考量,才会适当放宽,这得具体情况具体对待。

误区 药不见效就该马上换

药到病除是每一位患者的心愿,有些病或许可以做到,但高血压的发生发展是一个漫长的过程,且受诸多因素影响。多年临床经验告诉我们,降压也需要平稳、缓慢地进行,很少一吃药马上就见效,4至8周内逐步让血压达标才是常态。

对于很多人来说,高血压可能仅仅是“血压高了点”,短期内可能并不会给身体带来什么实际的影响。但是在临床上,因为血压飙升造成严重后果的例子比比皆是,有时候生命在高血压面前也是很脆弱的。很多人在与高血压做抗争的时候,难免会犯错,有认知上的,也有习惯上的,还有一些观念被误解了。今天,专家就根据临床诊疗经验,总结了公众对于血压的几个常见误区,快来一起学习吧。 **北青**

为您服务

收费标准: 120元/cm高度/天 本栏目每周一至周六刊出
广告热线: 66709358 13876786958
 求职、家教、家政300元/CM高度/周

以下信息仅供参考,不作为合同依据,如有纠纷可通过法律途径解决,本栏目不负责。

为更好地服务全省各市县客户 <small>本栏目特与海南省各市县邮政局合作,让您在当地邮局就能轻松办理寻人、招聘、出租转让、遗失声明等分类广告。</small>	琼海邮政局: 15595967253 万宁邮政局: 13807626186 屯昌邮政局: 18907519923 儋州邮政局: 13976783383
--	--

公告

股权转让变更公告
 海南康姿生物科技有限公司(统一社会信用代码 91460000MA5T8BCTXJ),于2022年10月变更股东股权。股权转让前及转让过渡期内所有的债权债务由原股东(海南康姿生物科技有限公司)承担,请有关债权债务自本公告见报之日起5日内到公司办理债权债务登记手续,电话:13923751934
 海南康姿生物科技有限公司
 2022年10月20日

遗失声明
 杨小宁不慎遗失建筑电工(初级)证一本,证书编号:琼A012018000056,声明作废。

遗失声明
 临高新盈升园餐饮店不慎遗失个体工商户营业执照正本,统一社会信用代码:92460000MA5TH12D7J,声明作废。

遗失声明
 孙淑珍存放在三亚市仙逸园殡仪馆683号的骨灰安放证丢失,声明作废。

遗失声明
 韩雄不慎遗失国有土地使用证,证号:01-02371,声明作废。

公示

公示
 三亚复华国泰再生资源回收有限公司因股权已全部转让,已知公司所有债权债务已清理完毕。若有前期遗漏的债务请主动联系电话:18910261256,原投资人崔金杰负责
 特此公示。
 三亚复华国泰再生资源回收有限公司
 2022年10月20日

(海口市谭仙农产品加工产业园(一期)控制性详细规划)环境影响报告书第二次公示
 海口市谭仙农产品加工产业园位于海口市琼山区甲子镇新民墟东侧,东至海南迪爱生微藻有限公司,南至上朗村,西至仙海坡水库,北至石湖水库石湖村,规划范围面积约1.38平方公里。其中,一期规划范围东至海南迪爱生微藻有限公司,南至上朗村,西至产业园区四号路,北至产业园区四号路北侧,规划范围面积约0.58平方公里。一期发展定位为:海南自贸农产品精深加工示范先行起步区,一期产业发展主要涉及农产品加工及农业科技产业。
 报告网络查阅及公众意见表网址链接:"http://qsqz.haikou.gov.cn/hksqsqz/tzgg/202210/144a6b8502945079916f1c3114aa4.shtm"
 征求意见公众范围:规划所在地周围公民、法人和其他组织。
 公众提出意见方式和途径:将公众意见表以公众通过信函、电邮等方式,提出意见给规划单位,并提供有效联系方式。地址:海口市琼山区农业农村局,联系方式:李工,0898-65860665。
 海口市琼山区农业农村局
 2022年10月20日

欢迎 在库栏目 刊登广告