

# 光子美容助力 “逆生长”



# 胰岛素适时使用 早达标早获益

刘女士和李先生同为糖尿病。前者担心注射胰岛素影响日常生活及工作,拒绝了医生的治疗方案,目前并发糖尿病眼病,严重影响视力;后者听从医生建议,改用第三代胰岛素,同时配合规律监测血糖,目前血糖平稳,除血压稍高外,没有其他并发症出现。这两个患者故事对糖尿病临床工作很有启迪。

随着对糖尿病认识的进一步深入,在糖尿病治疗中应适时合理使用胰岛素已经逐渐成为医学界的共识。对部分患者早期使用胰岛素,不仅能控制血糖,及早达标,减少远期并发症,同时也能保护胰岛β细胞功能,从而延缓糖尿病的发展进程。研究显示,我国糖尿病患者诊断之初就普遍存在胰岛β细胞功能衰竭的现象,因此更加需要早期合理应用胰岛素,有助于保护残余胰岛β细胞功能。

根据2010年新版《中国2型糖尿病防治指南》的具体规定,2型糖尿病患者可接受胰岛素单药治疗,亦可联合口服药治疗。但是,目前我国胰岛素治疗普遍起步较晚,包括患者和医生在内,都认为胰岛素是最后不得已的选择,这一陈旧的认识造成了患者并发症的快速发展。该新指南给临床医生正确指导糖尿病患者何时规范启用胰岛素治疗明确了指征。

与单用基础胰岛素不同,预混人胰岛素治疗可同时满足基础和餐时胰岛素的双重需求。同时指南还指出,胰岛素类似物与人胰岛素相比,控制血糖的能力相似,但在模拟生理性胰岛素分泌和减少低血糖发生风险方面,胰岛素类似物优于人胰岛素。而作为预混人胰岛素的升级产品,预混胰岛素类似物能更好地模拟生理性胰岛素分泌模式,实现对空腹和餐后血糖的控制,从而成为胰岛素起始治疗的理想选择之一。所有接受胰岛素治疗的患者都应积极更新糖尿病知识,加强血糖监测以了解低血糖发生的危险因素、症状以及自救措施。

孙皎(复旦大学附属华东医院内分泌科主任)

## 皮肤美容 治疗设备简介

**二氧化碳激光治疗机:**常用于尖锐湿疣(性病疣)、脂溢性角化(老年斑)、寻常疣(病毒疣)、皮肤软纤维瘤(瘖子、皮赘)、皮角等赘生物的治疗。

**液氮冷冻器械:**主要用于治疗病毒性皮肤病(寻常疣、跖疣、扁平疣等)、某些角化过度性或结节性皮肤病、小的皮肤血管瘤以及雀斑、色素痣等。

**窄波紫外线治疗:**适用于寻常型银屑病、玫瑰糠疹、白癜风、瘙痒症、带状疱疹、斑秃、原发性扁平苔藓、多种顽固性难治性皮肤病。

**冷喷机:**能充分软化皮肤角质层,能有效地稳定和修复敏感肌肤所带来的潮红、脱屑、瘙痒等问题。

**光动力学治疗:**适用于基底细胞癌、鳞状细胞癌、光化性角化病、鲍温病、鲍温样丘疹病、尖锐湿疣等。

特异性的治疗方案。上文列举的皮肤问题,几乎每一位25岁—55岁的女性或男性都可以接受嫩肤治疗。借助新型紫外光治疗设备,光子嫩肤技术还适用于多种难治性皮肤病,收效良好。

与做普通皮肤护理动辄需要两三个小时不同,做光子嫩肤每次只需20分钟。根据每位女性的皮肤状况不同,嫩肤不仅可针对局部,也可以全面治疗。

需要提醒爱美女性的是,一定要清清楚楚消费,以免带来烦恼。作为一种医学美容手段,光子嫩肤本身是非常安全的,爱美者一定要选择正规的医疗机构,用优质的仪器做嫩肤,这样才能获得满意的效果。

美,依靠内外兼修。拥有简单、舒适的生活,从生活细节做起,保养自己,才能持久散发活力。

赵敬军(同济大学附属同济医院皮肤科主任)

## 手术去眼袋效果满意

对于爱美人士而言,衰老是不折不扣的头号公敌,其中眼袋在众多衰老的表现中最引人关注。

眼袋是指下睑部组织臃肿膨隆,呈袋状垂挂。眼袋的形成有诸多因素,遗传是重要因素之一,而且随着年龄的增长愈加明显。原发性眼袋往往有家族遗传史,多见于年轻人,眶内脂肪过多为其主要原因;继发性眼袋多见于中老年人。在正常情况下,眶内脂肪容量与下睑皮肤、眼轮匝肌、眶隔和眦韧带等支持结构维持平衡状态,当这种平衡由于眶内脂肪堆积过多或下睑支持结构变薄弱而发生改变时,即形成眼袋。此外,由于眼睑皮肤很薄,皮下组织薄而松弛,如患有肾病、妊娠期间、睡眠不足或熬夜疲劳等,都会造成眼睑部体液堆积,形成眼袋。

眼袋一旦形成,便会“不离不弃”,所以治疗眼袋的最佳方法便是手术。除了心脏病患者、眼部有急性感染者、瘢痕体质者、糖尿病、高血压患者、长期服用阿司匹林等药物及凝血机制障碍者外,其他人都可用手术方法去除眼袋。国际上应用最多的术

式包括经结膜内路法和经皮肤外路法。前者适用于无明显皮肤松弛的眼袋患者,特别是年轻人的眼袋矫正,优点是表皮不留任何切口痕迹。后者在去除脂肪的同时也能收紧眼睑的皮肤,去除皱纹,尤其对于眼轮匝肌的处理可使手术效果更持久。

眼袋手术看起来很简单,但实则也有很多风险。首先是下眼睑的外翻,大多是因为去皮过多造成的,还有下眼睑退缩,也称露白,更严重的并发症是失明,尽管很少见,但后果是严重的。因此,务必选择正规的医疗机构和经验丰富的医师进行治疗。

另需说明的是,有些爱美者误将卧蚕当作眼袋要求手术。实质上,卧蚕是眼轮匝肌的一部分,是紧邻睫毛下缘一条约四到七毫米的带状隆起物,因其看起来好似一条蚕宝宝横卧在下睫毛的边缘而得名。卧蚕在笑起来时更明显,让眼神变得可爱,是国人用来形容美眼的名称,相当贴切生动。仔细观察,你会发现,大多数美丽的眼睛均有卧蚕。叶信海(同济大学附属第十人民医院整形科主任、教授)

## 牙龈出血、口臭、牙齿松动是“危险信号”

# 别让牙周病落光牙齿危害全身

刷牙经常牙龈出血,口臭总是挥之不去……也许你以为这只不过是“小毛小病”,却不知道这极有可能是“危险信号”,在你掉以轻心的时候,被医学界定论为威胁人体健康的第三大杀手和口腔健康的“头号祸首”——牙周病可能已经开始侵蚀你的牙齿和全身,如不及时防治,不仅会导致“满口掉牙”的严重后果,更会引发全身疾病。

### 病菌从牙齿危害到心脏

牙周病主要是指牙齿周围组织的炎症萎缩性疾病。牙周病会导致牙龈红肿、口臭、出血、牙齿松动、移位、倾斜、咀嚼无力甚至疼痛难忍,全身不适,最终导致牙齿脱落,或者被迫拔牙,正所谓:“龋齿只会坏掉一颗牙,而牙周病会导致一排牙齿脱落”。据统计,35岁以上人群,80%以上的牙齿脱落是牙周病引起的。牙周病不仅会对饮食、容颜、心理等造成严重伤害,更会影响心脏、肺、肾等重要脏器功能,牙周袋里的大量细菌会导致心脏病、中风、慢性肺炎、动脉硬化、肾炎等各种死亡率极高的疾病。

### 牙周病必须接受系统治疗

很多牙周病患者有这样的误区,以为使

用中草药牙膏、洗牙、服用维生素C、甲硝唑片、使用漱口剂等方式就能治愈牙周病。其实,这些只不过是牙周病防治过程中的辅助手段,并不能对牙周病起到根本性的治疗,某些药物甚至偏方则更不可靠。要想彻底地治疗牙周疾病,必须接受系统的牙周治疗。

### 牙龈出血、口臭千万别大意

要确保身体健康,绝不能对牙周病掉以轻心。牙周病的防治关键要早发现早治疗。但是由于牙周病的症状并非持续发作,而是静止期和加重期交替出现,加上早期症状并不十分明显,因此往往不能引起患者的重视而延误治疗。其实,牙周疾病可以通过生活细节自行察觉,刷牙时或咬食物时牙龈出血(牙刷或食物上有血迹);牙龈红肿易出血,牙面有牙石;牙齿有不同程度的松度、咬物无力、牙根暴露;有口臭,轻压牙龈有脓溢出;部分齿列的密合度改变。一旦发现这种现象就应立即前往医院检查治疗。另外,平时日常生活中,除了保持正确刷牙等口腔卫生习惯,更应定期为牙齿做“体检”,并每半年去医院洗一次牙,除掉牙结石,预防牙周疾病的发生。(文/辛勤)

## 节庆传统食品追求健康范儿



**炸年糕、炸春卷** 作为一种春节传统食品,年糕寓有年年高之意。如果将糯米粉制作的年糕放在油中炸至金黄色,再撒上白糖,一口咬下去外焦里嫩,香甜爽口。俗语说“一卷不成春”,薄薄的面皮裹上馅料,煎好后皮薄酥脆、馅心香软,更是别有一番滋味。但是吃得爽,问题也接踵而至。年糕主要含支链淀粉,咀嚼费劲难消化,吃多了容易胃下垂。况且年糕和春卷都要经过油炸,放久了会比较硬,如果咀嚼不充分还会伤害胃肠黏膜。最重要的是,油脂经反复高温加热,其中的饱和脂肪酸会聚合生成致癌物。所以,想吃油炸类食品,还是建议在家自己做,原料放心,吃着安心。

**饺子** 曾经是北方人的最爱,如今南北“通吃”,那就是饺子。一到过年,小辈就会惦念妈妈的手艺、外婆的味道。家里人动手包饺子往往主观性比较强,比如在加工过程中饺子馅蔬菜和肉的比例,还有放入的油盐量等,这都是依拌馅料者的喜好而异。因此,在准备馅料时要荤素搭配,不应偏废。有时家里一餐饭只吃饺子,则会比较单调,营养素摄入不均衡,所以吃饺子的时候最好适当搭配凉拌菜或炒菜,既解油腻又补营养。

生活水平提高后,食物种类愈加多样化,传统食品需根据大众口味、营养均衡的要求不断改良,追求健康范儿,才能继续获得青睐。齐阳 蔡东联(教授)(第二军医大学附属长海医院营养师)

新春佳节的来临还有不到一个月的时间,许多家庭为置办年货已经忙碌开了,其中少不了节庆传统食物的身影,汤圆、年糕、春卷、饺子,即将陆续摆上餐桌。严格来说,这些美味小吃不属于健康食品,经由传统的食品加工和烹饪手段,某些人群如果食用不当,将对健康构成隐患,有害无益,所以要特别留意。

**汤圆** 糯米粉是汤圆外皮的主要食材,黏性高,不易消化,再加上馅里含有大量油脂,极易加重胃肠负担,因而,肠胃功能不佳者、老人、儿童要少吃。一口汤圆中,差不多有1/3到1/2是油脂,慢性病患者如果不节制汤圆的食用量,这么多油脂对病情的负面影响不可低估。

# 上海港华医院

口腔科 口腔内科 口腔预防保健专业 口腔颌面外科 正畸专业 口腔修复专业

沪医广【2012】第12-14-C404号 有效期:自2012年12月14日至2013年12月13日止

地址:上海市淮海西路282号、286号 联系电话:021-52300035