

如何做好皮肤的“冬病夏治”？

市中医医院门诊部主任兼皮肤科主任于军开出“独家秘方”

■朱嘉林

“为什么一到夏天，我的皮肤就容易爆痘？都过了青春期的了，为什么还会长痘痘？”近日，不少爱美的女性患者来到市中医医院皮肤科问诊。

该科主任于军解释道，“青春痘”其实是一种痤疮，是一种常见的皮肤病，它没有年龄限制，并不仅仅发生在青春期，而与个人体质以及脾、肺、肠胃有关系。随着夏日气温升高，人们身上的汗液、油脂分泌增多，身上、脸上更容易长痤疮。

于军强调，夏天是最容易出现皮肤问题的一个季节，但也是一个治疗皮肤病的好时机。夏天的气温高，体内阳气比较充沛，这时候对皮肤问题进行中医特色的“冬病夏治”，事半功倍。

痤疮与体内湿热有关系

于军介绍，痤疮是一种毛囊、皮脂腺的慢性炎症，好发于面部、前胸、背部，可形成黑头粉刺、丘疹、脓疱、结节、囊肿等为特点的皮肤损害。

“痤疮跟体内的湿热较重有直接关系。”于军详细道出了痤疮与体内湿气的关系，爱长痤疮的人多为油性肤质，而皮肤容易出油其实是湿热体质的特征。中医认为很多病因都可以让人类长痤疮，比如瘀血、痰湿、阴虚、湿热、实热。“天气炎热，油脂分泌旺盛，遇到皮肤上的毛孔和角质，导致油脂无法分泌出来，出现堵塞情况，就会形成痘痘。”

“我们常说的湿气重，除了环境湿气重，从中医角度而言，湿气重也指体内湿气重。”于军说。中医认为，湿气重是脾出现了问题，脾功能下降，气血亏损严重，则容易体虚。出汗多，身体里积聚了很多排不出去的湿热，就会从皮肤上长出痤疮。

于军还认为，痤疮与饮食习惯、生活作息有着密不可分的关系。她指出，当下不少年轻人喜吃甜食，喜喝奶茶、咖啡等糖分高或刺激性强的饮料，糖分在体内转变成油脂，也会助长痤疮。此外，衡阳人爱吃的湘菜多为辛辣、油腻的食物，易诱发痤疮。同时，熬夜晚睡、久坐少动等因素也不容忽视。

皮肤烦恼,中医“冬病夏治”显身手

前几日，患者陈女士来到市中医医院中医皮肤科就诊。陈女士告诉于军，最近脸上反复长痘，刚开始没注意，直到有几颗痘痘里的脓水变硬，形成一个肉瘤留在脸上，才来医院就诊。经过仔细检查，于军诊断该女士脸上的肉瘤是皮脂腺囊肿，是皮脂腺导管阻塞导致皮脂腺排泄障碍淤积而成。对此，于军为其予以中药外敷配合中药口服，几天后陈女士前来复诊，其面部囊肿基本消散。据悉，对于痤疮囊肿和巨型痤疮，于军有一套独创的根治方法，即使用三茛膏外敷，配合自拟痤疮秘方口服，获得了显著的临床效果。

“治疗痤疮必须从病因出发，要及时清除体内湿热。”于军列出了一些痤疮克星：金银花清热解毒，性味甘寒，不伤脾胃；白藜皮，清热、散风、除湿，治疗皮肤瘙痒；土茯苓利湿解毒。于军说，将这些食物全方配伍不仅能够起到清热解毒、利湿散结、祛风、消肿止痒等功效，还可以治疗经络不和、湿热血燥引起的痘痘。

俗话说“一夏无病三分虚”。夏季是一年中阳气最盛的季节，气候炎热而生机旺盛，此时是新陈代谢的时期，阳气外发，伏阴在内，气血运行也相应旺盛起来，活跃于机体表面，此时更是做“冬病夏治”的最好时机。于军开出一张“独家秘方”来去除体

内湿气，预防皮肤问题；用黄芩、黄连、黄柏、银花、薄荷、马齿苋各 15g 混合煮水后，冲洗使用，儿童酌情减量。

于军的许多患者都使用了这套“秘方”煎汤洗浴，皆反响很好。“使用这些中药洗浴，皮肤变得更加干净清爽，坚持许多年后，几乎在没有碰到皮肤问题，而且皮肤也更水润了！”一位李姓患者如是说。

“爱美的女孩子总是千方百计做好皮肤管理，殊不知，最好的护肤还是内在调理。”于军指出，皮肤问题要从多方面做好预防。比如清淡饮食，不吃辛辣刺激性的食物；适当锻炼身体，增强身体免疫力；保持皮肤卫生干净。其次，要保证睡眠质量。充足的睡眠时间是保证皮肤健康状态的重要条件之一，经常熬夜或者失眠的人衰老速度更快。尤其是晚上 12 时到凌晨 3 时，此时皮肤细胞代谢的速度是清醒状态下的 8 倍多，要想皮肤保持青春活力，避免过早衰老，尤其要注意这段时间的睡眠。

饮食上，于军详细说道，痤疮患者应少吃鸡、鸭汤和鸡、鸭皮，可吃鸡、鸭肉，不要吃糖和淀粉类食物，可经常食用青菜、瘦肉、排骨、苹果、梨子、香蕉、西瓜、柚子、冰糖柑。

最后，于军强调，一定要多喝水，保持皮肤细胞的正常含水量，有助于皮肤保持光洁且富于弹性。她建议，每人每天至少要饮用 1200 毫升的水。

做好清洁和护理，还你健康皮肤

“积极的治疗还要配合正确的护理，才能彻底治愈痤疮，恢复健康皮肤。”于军介绍，毛孔的堵塞和皮脂分泌的过度，是引起痤疮的两个主要因素，因此清洁是非常必要的。

“预防痤疮，做好皮肤清洁是前提。”于军建议，最好用温水洗脸，这样有利于皮脂的清除和毛孔角化的缓解，洗脸时要使用温和无刺激的洗面奶或者香皂彻底清洁。在洗

■专家简介



于军，衡阳市中医医院门诊部、皮肤科主任，副主任医师，三年制硕士研究生导师，毕业于南华大学临床医学专业，于 2007 年取得临床皮肤病学硕士学位，具有中医的学士学位和西医的硕士学位，拥有扎实的理论基础。从 1992 年在衡阳市中医医院工作至今已有 29 年，具有丰富的临床经验。

湖南省皮肤病委员会委员，湖南省中西医结合皮肤病委员会委员，湖南省外科委员会委员，著有白癜风省级课题一项、银屑病市级课题一项、湖南省中医药大学校级课题一项。擅长中西医结合治疗白癜风、银屑病、湿疹、荨麻疹、痤疮、尖锐湿疣、生殖器疱疹、硬皮病、红斑狼疮、带状疱疹，特别是带状疱疹后遗症等疾病。

脸次数上，于军强调，早晚两次是必不可少的，如果出油多的患者，可以中午再增加一次。另外用电脑以后，由于近距离接触电脑有静电的吸附，毛孔就容易堵塞，所以也要增加清洁频次。

值得注意的是，油性皮肤的人，需要经常做深层的皮肤清洁护理，去除多余油脂、污物，促进血液循环。如果痤疮比较严重，也可以到美容院做特殊的清洁，如去死皮、小气泡清洗皮肤等。

小心！别让救命药成“致命药”

市第三人民医院肝病中心专家朱运华提醒,请在正规医院医师指导下规范用药,并定期到医院检查肝功能

■朱嘉林

药物可治病，也可能致病

担心生病就吃保健品和膳食补充剂？免疫力低了就整一副中药？感冒了就来一通感冒药及抗生素？殊不知，乱服药和滥用保健品，不仅令你的钱包“受伤”，更严重的是肝脏也可能遭殃！

药物可治病，也可能致病。“有一种肝病是吃药‘吃’出来的。”朱运华介绍，临床上有不少肝损伤患者就是自行服用一些药品和保健品引起。药物性肝损伤已是近年来发病率增长最快的急性肝病，药物引起的慢性肝病也不少见。

药物性肝损伤是指各类处方和非处方化学药物、生物制剂、传统中药、天然药、保健品、膳食补充剂及其代谢产物乃至辅料等所诱发的肝损伤。药物性肝损伤是最严重和最常见的药物不良反应之一，重者可导致急性肝衰竭甚至死亡。以前该中心收治的药物性肝损伤多是一些治疗药物引起，如感冒药、抗结核药物、抗精神病药物等。但近年来保健品及膳食补充剂的大量使用，让这类药物引起的肝损伤病患越来越

越多。药物可引起肝细胞坏死、肝内胆汁淤积，甚至肝内血管病变或堵塞等，导致肝损伤、肝衰竭、肝硬化、肝小静脉闭塞或肝窦阻塞等严重后果。

轻信偏方，害你没商量

朱运华介绍，部分人群特别是一些慢性病人由于对常规治疗效果不满意，没有遵循医嘱，盲目听信一些偏方和秘方，希望得到根治，这也最容易发生肝损伤，严重的可能导致肝衰竭危及生命。

有人网购何首乌用来乌发，结果出现肝衰竭；有人因为肢体麻木服用“土三七”造成肝内血管堵塞；有关节疼痛就服用偏方造成了肝硬化等……在该院肝病中心，就有一些这样的患者。

32 岁的雷先生是乙肝病毒感染，肝功能一直正常，目前医学是不考虑治疗以定期检查为主。但他自己总想摘掉“乙肝”的帽子，去年在朋友的推荐下服用一些治疗乙肝的“祖传秘方”。连服十几天后，他开始觉得周身没力气、特别疲倦、厌食，还出现尿黄现象，到医院检测发现肝功能严重受损，于是到市第三人民医院住院治疗。

朱运华查看处方后发现，其中存在多种有肝损伤的药物。患者乙肝的帽子不但没摘掉，又多出了药物性肝病。朱运华解释道，这种情况在临床比较常见。他特别提到一些中药，比如何首乌、麻黄、雷公藤、天花粉、蜈蚣粉、苍耳子等，这些药物可能因为剂量及配伍的问题造成肝损伤。他提醒，如果服用秘方及偏方，请一定先咨询相关专家，并定期监测肝功能。

保健药别乱用，当心补药变毒药

当前社会还有一种现象要引起重视，就是老年人常服用的保健品也可能造成肝损伤。

朱运华表示，该院肝病中心就收治了不少因乱用或滥用保健品造成严重肝损伤的患者。70 岁的王奶奶家里先后有两位亲人得肿瘤去世了，这让她很担心，于是花重金从国外购进了保健品来为健康保驾护航。可是刚服用了几天，身体就出了问题：乏力、不想动、食欲下降、恶心、厌油腻食物，小便也特别黄。到医院一查，肝功能出了严重问题，于是到该院住院治疗。

“临床有一些药物性肝损伤就是由保健品

引起。”朱运华说，该中心多次接诊过同时服用多种保健品、服用过期保健品以及过量服用保健品引发药物性肝损伤的患者。

“保健品本身可能造成肝损伤，其中添加的辅料也可能损伤肝脏，同时服用多种保健品

可能发生相互作用而造成肝损伤。”朱运华提醒市民，服用保健品一定要服用正规、有批号的保健品，避免同时服用多种保健品，还得定期检测肝肾功能，一定要小心这种“保健”出来的肝病。

专家支招教你避免药物性肝损伤

据统计，目前已知可导致肝损伤的药物至少有 1000 种，常见的药物有抗生素、解热镇痛类药物、中枢神经系统药物、降糖药、激素类药物、维生素及酶类药物及存在肝脏毒性的中药等。我们究竟应该如何保护肝脏？朱运华为市民支招。

首先要注意看说明书。一般药物都会有比较详细的用药说明，如果是市民自行在药店买非处方药，一定要仔细查看药物的成分、来源、用量、不良反应和副作用，了解自己是否否为禁用人群，确认是否对肝脏造成损伤，同时也尽量不要随意自行用药。

其次，服用可能损伤肝脏的药物，要监测肝脏的功能。某些慢性疾病的患者，需要长期服用一些药物，那么就得起定期监测肝功能。如果发现肝功能异常，需要专业医生根据肝损伤严重程度和治疗价值综合评估调整用药，必要时使用一些护肝

药，严重者需要住院治疗。

值得注意的是，用药时一定要减少合并用药，即避免多种药物一起服用。研究显示，多种药物同时一起服用更加容易引起肝脏的损伤，因为药物之间是可能产生一些不良的相互作用，进而增加药物的毒副作用。因此，如非必须，尽量要避免同时服用多种药物。

他还特别提醒，高龄、女性、有慢性肝病及糖尿病的人群，是药物性肝损伤的高危人群，尤其需要慎用药物。

朱运华还强调，药物性肝损伤在临床上可以有多种表现，可能出现乏力、肝区不适、腹胀、食欲下降、发热、皮疹、皮肤与巩膜黄染等。如果服药期间出现这些症状，请立即停用相关药物并及时就医。即使没有症状，长时间服用某些药物，也要定期到医院检查肝功能等，以免延误病情而造成严重后果。

祁东县卫健局专项督查疫情防控

13 个单位被通报批评

本报讯（通讯员 何晓晓 刘雨来）8 月 4—5 日，驻祁东县卫健局纪检监察组兵分两路，采取“四不两直”方式，分别对全县各医疗卫生单位、高铁站、归阳鸟江高速公路收费站等单位，进行疫情防控专项督查。

纪检监察组负责人对本次专项督查布置了具体督查内容、工作方式方法，提出了具体要求。并特别强调此次督查时间紧、任务

重、内容多、业务强，要认真查、仔细查，对能立行立改的当场交办整改，查出的问题当即处置。

据悉，本次督查涉及 26 个医疗卫生单位和 3 个重点场所，发现问题 36 个，现场督促整改 27 个，交办限期整改问题 4 个，13 个单位和 3 名工作人员被通报批评，向 3 个医疗卫生单位下发工作提示函。

今年年初，市第三人民医院肝病中心收治了一位 29 岁的女性患者。患者来自永州祁阳，感冒后便自服家中常备的感冒药，效果不明显后又加服了抗生素、抗病毒药物等。第二天就开始出现持续高热和皮肤过敏反应，同时高度乏力、恶心、呕吐、皮肤发黄、尿黄等。当地医院考虑其肝损伤，于是转至市第三人民医院治疗。

该院肝病中心接诊后，通过全面检查发现，该患者转氨酶升高近 100 倍，胆红素急剧上升，并很快出现神志模糊、烦躁不安等肝性脑病表现……经过专业评估后，考虑特异质型肝细胞损伤型药物性肝损伤，表现为急性肝衰竭。经过该中心的医护人员近 3 个月的精心治疗，才挽回患者生命。

“一次感冒，几粒药丸，差点要命。”该中心主任医师朱运华介绍，药物性肝损伤有两种形式，一种固有型，就是服用药物过多、过久造成过量超过肝脏代谢处理能力发生肝损伤，只要药物不过量是比较容易避免；还有一种是特异质型，就是由于特殊体质决定的，与剂量无关，只要接触某些药物就像发生过敏反应一样产生严重的肝损伤，这种肝损伤是很难预防的，如果没有及时发现和治疗，后果非常严重。该患者就是这种形式的肝损伤。

朱运华特别提醒，药物性肝损伤是最常见的药物不良反应之一，药物不可随意服用，一定要在正规医院医师指导下规范用药。



■专家简介

朱运华，衡阳市第三人民医院肝病中心主任医师，中国医师协会中西医结合肝病委员会委员，全国肝胆病咨询专家，湖南省中西医结合学会感染病专业委员会委员，衡阳市传染病及结核病专业委员会委员兼秘书，衡阳市肝病专业委员会委员。擅长对各类肝病的中西医结合诊治，长期从事药物性肝损伤、脂肪肝、自身免疫肝病、遗传代谢性肝病、先天性非溶血性黄疸、胆汁淤积性肝病及肝脏血管病变等非感染性肝病的研究。