

跟风“刷酸” 有风险



现在网络上很多美妆博主给网友推荐做皮肤“刷酸”，号称可以去黑头、去色斑、祛痘，不少人养成

了给脸部“刷酸”的习惯，但是有人说“刷酸”会使皮肤受损。专业人士提示，“刷酸”可以解决脸部的一些皮肤问题，但也有禁忌症。

所谓“刷酸”，是将化学制剂涂在皮肤表面，导致皮肤可控的损伤后促进新的皮肤再生，是一种非手术的美容方法。“刷酸”虽有效，但也有注意事项。首先，“刷酸”中使用的“酸”并不是化妆品，常见的有果酸、水杨酸、壬二酸、维A酸等。这些酸各有优缺点，适合不同的皮肤问题，需要针对自己的皮肤情况来选择。其次，为了达到一定效果，“刷酸”时，酸的浓度越高效果越明显。但随着酸类

浓度的增加、停留在皮肤上的时间延长，发生不良反应的概率也会上升。治疗过程中可能出现红斑、肿胀、刺痛、灼热等不适，术后可能出现结痂、色素沉着等。

在选择“刷酸”美容时，应选择具有医疗资质的医院或诊所，由经过培训的专业人员进行操作。在“刷酸”前一周不建议去角质，因为“刷酸”就可以促进角质层新陈代谢，也就相当于去角质，如果额外再使用去角质产品，可能会超出皮肤的耐受范围，导致皮肤屏障受损，也要避免使用对皮肤有刺激的外用药，而敏感肌肤则尽量不要“刷酸”。（据《今晚报》）

唉声叹气多了小心会中毒

工作累了，钱包空了，又和朋友闹别扭了，“唉……唉……唉……”仿佛叹掉这口气，不愉快的事就会烟消云散。但你知道吗常叹气竟会“中毒”。

因叹气导致的“中毒”，一般指呼吸性碱中毒，其是由肺部过度通气引发血浆碳酸浓度降低，从而导致的血液酸碱度（pH值）高于7.45的中毒现象。正常情况下，体内血液pH值稳定在7.35~7.45，

叫酸碱平衡状态。当人体pH值大于7.45，即为碱中毒，且pH值越大碱性越强；pH值小于7.35时，越小酸性越强。反复多次长吁短叹，会直接导致人体排放过量的二氧化碳，使得体内碳酸浓度相应降低，pH值升高至超过7.45，引发呼吸性碱中毒。

其实，“气”死了不是一句玩笑话。呼吸性碱中毒并非换个姿势呼吸就能解决的事儿，会涉及多个器官系统损害，如呼吸系

统，会引起呼吸困难、呼吸急促；眼睛，可能出现视物模糊；其他症状，可能伴有胸口闷痛、心悸、感觉异常、头晕、烦躁不安等症状。如果未能及时处理，血液内钙离子浓度持续降低，继而引发神经与肌肉应激反应：面部手脚麻木、抽搐惊厥。这种情况下，患者通常由于紧张而加快呼吸，形成恶性循环，中毒时间过久更会导致不可逆损伤，甚至器官衰竭而亡。遭遇呼吸性碱中毒时，体内

碳酸浓度急剧下降，需要及时补充二氧化碳，国际上越来越多推荐深慢呼吸法来纠正呼吸性碱中毒，即自我控制呼吸，吸气时间4秒，屏气数秒，呼气时间8秒，即每分钟控制呼吸在4~6次。

倘若负面情绪已经影响你的正常生活，甚至呼吸自由，那就需要及时调整情绪、改变生活方式，必要时应寻求心理医生或药物帮助。

（据《人民政协报》）

化学品入眼怎么办？

近年来，儿童被危险化学品伤眼的新闻屡见不鲜，今天就来跟大家聊一聊眼化学伤的应急处理。

什么是眼化学伤？眼化学伤是指因化学物质引起的眼部损伤，是一种较严重的眼部急症。临床表现上可以仅有轻度的眼部刺激症状（如眼红、流泪、疼痛）而不残留后遗症；严重者可导致眼深部组织坏死、形成瘢痕、粘连从而影响眼部外观及视力；更严重者可导致全眼球炎症、继发青光眼，最终可至完全失明及眼球萎缩。造成损伤的严重程度取决于化学物质的种类、浓度、剂量、接触时间、接触面积、温度、作用压力等。

眼部不慎接触化学物质怎么办？第一步是要马上就医吗？其实这么做是不对的，就算用最快的速度赶到医院、看上医生也大概需要半小时左右，而这个时间段内化学物质对眼睛已经产生了不可逆的损伤。所以第一步要做的是就地尽快去除眼内化学物质。

若是液态的化学物质，需要用手边能最快获取的尽量干净的水源（如矿泉水、自来水、生理盐水等）持续冲洗眼球表面至少15分钟，冲洗时需翻开上下眼皮尽量暴露结膜囊，并转动眼球，使冲洗更加充分。若为单眼受伤，需注意伤眼处于低位，以免冲



洗液流入好眼。

若是固态的化学物质（如生石灰等），遇水可能发生化学反应造成更重损伤，因此不可立即冲洗，需尽快用蘸有石蜡油或植物油的棉签去除眼内残留物，再用水充分冲洗伤眼。

冲洗结束后，下一步就需要尽快就医诊治。就医时尽量明确告知医生入眼化学物名称，可携带或拍照保存化学品外包装，以便医生了解化学物的酸碱性，需要以此制订治疗方案。（据《北京青年报》）

突发鼻窦炎 竟是种牙惹的祸

一位20岁的姑娘，因为鼻子痛，有臭味，还总是流黄色的黏稠鼻涕来医院看病。经询问病史，一月前她曾种植过一颗牙，随后出现上述症状，经鼻内镜和鼻窦CT检查，最终确诊她患了牙源性鼻窦炎。

是什么引发了牙源性鼻窦炎？牙源性鼻窦炎（OS）是继发于邻近上颌牙病或牙科及其他口腔手术造成的细菌感染性鼻窦炎。由于OS首先和主要以上颌窦为主，因此也被称为“牙源性上颌窦炎”。

引起牙源性上颌窦炎的因素很多，最常见的病因是牙根尖周围疾病。其次是医源性因素，包括拔牙、种植牙、窦底提升术、移植物移位，以及唇腭裂患者的正颌手术。还有，在上颌窦底提升术中上颌窦底黏膜破裂、人工骨溢入上颌窦内形成异物导致鼻窦炎。

这种鼻窦炎有何表现？牙源性鼻窦炎临床主要表现为鼻塞、头痛、流臭味黏涕、上颌窦区周期性疼痛等，还有明确的上颌牙痛或牙病治疗史，病源牙多为龋齿、残根、牙齿纵裂、隐裂等，部分可见瘘管，严重者面颊部有肿胀、麻木、疼痛感，甚至有腭部膨隆，伴有牙齿松动等。

避免此病发生要注意点什么？生活中我们经常会看到很多朋友的牙齿、牙龈上面出现一个脓包，往往认为是上火了，自己随便吃点消炎药或是祛火药就算了。

其实这种做法是错误的，脓包有可能是因为牙周炎，形成了牙周脓肿导致的。这些反反复复发作的根尖疾病和牙周疾病，都有可能是导致牙源性鼻窦炎的诱因。

所以，建议您在牙出现问题时，一定及时到正规的医院去进行治疗，千万不要自行用药。其次，如果已经发生牙源性鼻窦炎时，应积极尽早进行治疗。（据《北京青年报》）

润干眼每天做好三件事

干眼病是常见的眼科疾病，50%以上是由睑板腺功能障碍引起的。

干眼症若不积极治疗，易引起病情迁延，严重者除了眼睛干涩、视力下降外，还会出现角膜炎、角膜溃疡等严重眼部疾病。

干眼症患者可在每天起床后和睡觉前做三件事：一是清洁。用棉签或棉球蘸取清洁液，清洁睫毛根部，除去分泌物，注意左右眼不能同时使用同一棉签或棉球；二是热敷。使用蒸汽眼罩或者将毛巾放入40~45℃的温水中拧干，敷在上、下眼皮，每次热敷约10~15分钟，但要谨防烫伤；三是按摩。局部热敷后，轻闭双眼，用拇指和食指放在上眼皮的内眦和外眦上，分别向中间用力，使睑板形成弓形，同时施加一个向下的压力；对上眼睑进行轻柔按压，再用同样的方式按压下眼睑，施加一个向上的压力，这样可促进分泌物排出。（据《健康时报》）

老人鼻子失灵 竟是患上了帕金森

满屋子都是饭烧糊的焦味，老人根本没有闻到，险些酿成了大祸。一脸无奈的家人怀疑老人患上了老年痴呆症，将他送到武汉市汉口医院，没想到却被医生告知是帕金森病在作祟。

医生称嗅觉减退是帕金森病早期的典型表现，90%帕金森患者都有不同程度的嗅觉问题。有的患者在帕金森病运动症状出现的前数年甚至数十年，就已经出现嗅觉失灵。但仅极少数患者发病之初意识到自己可能患有帕金森病。

一旦出现嗅觉障碍，4年内患帕金森病的风险会增加约5倍，其中10%的存在嗅觉减退的老年人，可能在2年内发展为帕金森患者。此外，便秘、抑郁和睡眠行为异常，与帕金森病相关性也较强。医生提醒，老年人出现嗅觉丧失等症状，应尽早到帕金森专病门诊排查。早期科学治疗不仅可以改善症状，还能延缓疾病进展，提高生活质量。发病后1年至3年内便开始治疗的患者，在自理能力、活动能力和生活质量等方面明显优于发病4年至6年后才治疗的病人。（据《武汉晚报》）