

美时美刻

眼部肌肤问题
大盘点

眼睛是心灵的窗户,然而,脆弱的眼部肌肤更易衰老,常常在不经意间,鱼尾纹已悄然爬上眼角。本文就为大家盘点眼部肌肤常遇到的问题,以及改善方法。

黑眼圈

黑眼圈的形成涉及多种生理及病理因素,主要可分为四种类型。

血管型:由于眶周皮肤较薄,眼周血管扩张或血液淤滞,导致血管显现,呈现为蓝紫色或青黑色。可以使用含咖啡因的眼部产品收缩血管、促进血液循环,同时配合眼部按摩,通过活血化瘀、疏通经络等途径改善。

色素型:常由眼周摩擦损伤或过敏性疾病炎症后色素沉着所致。此外,清洁不彻底或紫外线照射也会诱发。可以选用含维生素C、烟酰胺等美白成分的眼霜,抑制黑色素生成,淡化已有的色素沉淀。日常做好眼部防晒或佩戴防紫外线的太阳镜,注意眼部皮肤清洁,可预防此类黑眼圈。

结构型:主要由于眶周皮肤松弛、脂肪流失,导致骨性结构突出、眼眶凹陷,眶周轮廓在光线折射下形成自然阴影。含透明质酸钠的产品可以增强皮肤内部的水分含量,起到保湿作用,增强皮肤的光泽感和柔嫩度,改善眼周凹陷。严重时,还可通过注射玻尿酸、胶原蛋白等医美手段进行填充。

混合型:指同时混合以上2种或多种类型的黑眼圈。

眼袋

眼袋是由于眶内脂肪堆积过多或下睑支持结构薄弱而改变原本的平衡,眼球下眶脂肪在重力作用下向下滑脱膨出,逐渐形成袋状的现象。一般随年龄增长,皮肤衰老失去弹性,使得下睑内保护眼球的脂肪袋慢慢朝向眼窝外膨出而逐渐严重。也有一些人是先天遗传导致眶内脂肪较多或隔膜松弛形成眼袋。生活习惯影响,如高盐饮食、睡前大量饮水、长期熬夜等,也可能导致眼袋形成。

预防眼袋要从日常习惯改起,保持

正确的读写、睡眠姿势,进行适当的眼部按摩,促进血液循环,提高眼部皮肤弹性,但不要过度用力揉搓眼眼,避免给眼部额外压力。

若已出现眼袋,轻度时可以借助热敷以收缩血管、减轻浮肿。在护肤品的选择上,含有咖啡因成分的产品能有效改善眼部浮肿,强化眼部肌肤纤维,增强肌肤紧致度。对于较为严重的眼袋,可能需借助医美手段,通过去除多余脂肪、收紧眶隔膜来重塑眼部轮廓,但务必在专业医生指导下谨慎选择。

鱼尾纹

皱纹的产生与多种因素有关,频繁微笑、皱眉、眯眼等动作,会在肌肉收缩方向形成细纹,眼尾肌肉反复牵拉容易形成鱼尾纹。除此之外,皮肤自然老化,胶原纤维和弹性纤维减少和断裂,导致皮肤弹性下降、松弛并加深皱纹,经常日晒、睡眠不足、皮肤干燥等,都容易使鱼尾纹产生并加重。

要延缓眼部皮肤老化,减少鱼尾纹,千万别忽略眼部的防晒。补水保湿方面,可以选择含甘油、透明质酸、维生素E、丁二醇、角鲨烷等成分的眼部护肤品。视黄醇类成分具有促进皮肤代谢、胶原蛋白生成的功效,可改善眼部皱纹,同时收缩毛孔,提升肌肤紧实度。但此类成分容易被氧化,一般用有色瓶包装,并且建议避光密封存放。

需要注意的是,相较于面部其他部位皮肤,眼部皮肤更脆弱敏感,眼部护肤品通常不含高浓度的酒精或酸性物质,并会添加针对眼部问题的有效成分,因此,不建议用面部护肤品代替眼部护肤产品。当然,在日常护理眼部的同时,也应配合健康的生活方式,才能延缓眼部的衰老。

上海市疾病预防控制中心
纪秋荣 操仪
审阅:崔文广 副主任医师

汪医生谈乳腺健康

近年来,乳房重建手术在临床应用中得到广泛关注。作为乳腺癌外科治疗的组成部分,乳房重建手术具有重要的价值和意义,围绕其技术选择、手术时机等方面,目前已有专家共识,但仍存在一定争议。



方案选择存争议

临床上,乳房重建手术方案的选择,要考虑患者年龄、肿瘤分期与放疗需求等因素。

1. 手术时机的选择

即刻重建(乳房切除后立即重建)被认为可以缩短患者的心理恢复时间,但可能增加术后并发症风险,尤其是对于需要放疗的患者。

延期重建(术后一段时间再进行)更适合需要术后放疗的患者,但可能增加患者的心理负担。

“延迟-即刻重建”是一种折中方案,即先放置扩张器,待放疗结束后再进行假体置换。这种方法在保证美观效果的同时,降低了放疗对重建乳房的影响。

2. 手术方式的选择

如何在保证安全性的同时实现美观效果,是手术方式设计的核心挑战争议。

假体重建手术相对简单,但远期效果可能较差,且存在假体相关并发症(如包膜挛缩、感染)的风险。

自体组织重建手术(如背阔肌皮瓣、腹直肌皮瓣)虽然复杂,但外形和触感更自然,且对放疗的耐受性更好。

部分患者采用自体组织结合假体的联合重建方法,以平衡手术效果和并发症风险。

重建手术有共识

《乳腺肿瘤整形与乳房重建专家共识》,强调多学科协作在临床实践中的重要性、手术技术的规范化、个体化治疗和患者生活质量的改善。

乳房重建手术需要乳腺外科、整形外科、放疗科、病理科等多学科团队协作,提倡个体化治疗理念,根据患者的肿瘤特征(如肿瘤分期、分子分型、遗传基因等),以及放疗需求、心理需求和身体条件,选择并制定合适的手术方法与技术,以确保手术的安全性和效果。例如,对于需要放疗的患者,优先考虑自体组织重建或“延迟-即刻重建”。

目前,乳房重建已成为乳腺外科治疗中的一个重要技术环节,随着腔镜乳房手术、胸肌前植入物联合补片重建等新技术逐渐应用于临床,将为患者提供更多选择。

上海市同仁医院乳腺外科
汪洁 主任医师

上海东方医药教育服务中心(上海市公益广告协理中心)

谁知盘中餐 粒粒皆辛苦

唐·《悯农》

坚决制止餐饮浪费 切实培养节约习惯