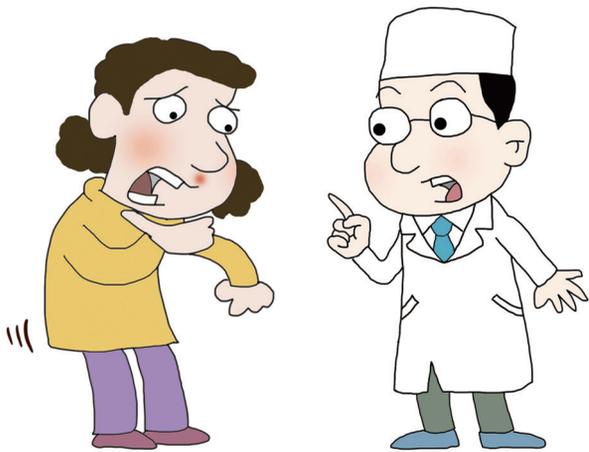


抠破痘痘感染发烧,不是个例

长在敏感位置的痘痘,切勿随意抠挤

在日常生活中,许多人都难以抗拒抠挤痘痘的冲动,尤其是在面对那些红肿、疼痛的痘痘时,上手一抠,感觉十分减压。然而,这一看似简单的行为背后,却隐藏着不容忽视的健康风险。



抠破痘痘,感染发烧进医院

近日,路桥的许女士一觉睡醒,发现自己的右大腿根部疼痛明显,连带着右脚行动都困难。刚开始,许女士怀疑是自己睡觉时不慎压到或扭伤了右腿所致,但是休息数小时后,疼痛反而有加重趋势。

过了一段时间,许女士甚至出现了浑身发热的症状,体温最高达38.5℃。家人见状,意识到情况不对劲,迅速将她送往医院。

到医院后,经过细致的检查,医生发现许女士右腹股沟淋巴结肿大明显,血常规检查结果显示白细胞略高于正常值,有炎症感染情况。

由于许女士一个月前刚生了宝宝,医生们首先怀疑是盆腔炎,但是妇科检查及B超显示都正常。正当医生们感到困惑时,许女士说除了右大腿根痛,其实她还有一个

地方痛,那就是屁股。

原来,许女士右臀长了一颗痘痘。据她说,这颗痘痘有些顽固。“我前前后后抠了许多次,当天抠干净以后,没过多久这颗痘痘又会出现小脓包。一看到小脓包我就手痒,忍不住去抠它。”许女士说,前几天她抠过好几次,身体都没有其他不适。抱着侥幸心理,于是就诊前一天她又狠狠地抠了一次。没想到,这一次抠出了大问题。

医生查体一看,果真,这个痘痘周围的皮肤红肿压痛明显。医生判断,许女士的情况就是典型的抠挤痘痘导致的皮肤感染,进而引发了淋巴结炎。

医生为许女士开了抗生素进行治疗,并嘱咐她注意休息和饮食,避免进一步挤压或触碰感染区域。目前,许女士已恢复健康。

不要对痘痘手痒

“痘痘,医学上称为痤疮,是青春期及成年期常见的皮肤问题之一。它们通常出现在面部、背部和胸部等皮脂腺丰富的区域,由于毛囊堵塞、皮脂分泌过多以及细菌感染等多种因素共同作用而形成。可表现为粉刺、丘疹、脓疱、结节、囊肿及瘢痕等皮损。”台州恩泽医疗中心(集团)恩泽医院泌尿外科主管护师罗娜告诉记者,当痘痘成熟时,其表面可能变得柔软并带有白色的脓头,这种外观往往让人忍不住想要去抠挤。

痘痘在各个年龄段都有可能“冒头”,医生提醒,抠痘痘不仅可能导致痘痘本身恶

化,还可能引发周围皮肤的感染,甚至波及更深层次的皮肤组织及淋巴系统。

“青春期痤疮,俗称青春痘,是一种累及毛囊皮脂腺的慢性炎症性皮肤病,好发于青少年,男性多见。而青春期之后出现的痤疮,我们称为青春期后痤疮,主要累及女性。”罗娜介绍,青春期后痤疮的引起原因包括:毛囊皮脂腺导管角化异常、皮脂分泌增多、微生物因素(毛囊内痤疮丙酸杆菌定植)、炎症反应。

“对于皮肤上的痘痘或包块,特别是长在脸部三角区等敏感位置的痘痘,一定要保持清洁,别随意抠挤。”罗娜提醒。

尤其警惕面部三角区

“脸部三角区,被称为危险三角区,主要是指两侧口角至鼻根连线所形成的三角形区域。”罗娜说,脸部三角区是面部皮脂腺和汗腺分布较为密集的区域,因此容易出油和形成皮脂溢出症状,如脂溢性皮炎或痤疮等。此外,该区域的静脉网与颅内海绵窦相通,使得面部感染有可能逆行进入颅内,导致严重的并发症。

“我之前有个同事,她嘴巴附近长了一颗痘痘,也是手痒,用手把这颗痘痘给抠了。结果就抠出面部感染来了,整个头肿得像‘猪头’,嘴唇肿成了香肠嘴。”罗娜说,所幸就诊及时,感染没有进一步加重,经过治疗后恢复良好。

“手部是细菌的主要栖息地之一,即使经过清洗,也难以完全消除所有细菌。当用手指抠挤痘痘时,这些细菌就可能通过破损的皮肤进入毛囊,引起细菌感染。细菌会进一步加剧炎症,导致痘痘红肿、疼痛加剧。”罗娜说,抠挤痘痘不仅可能加重局部炎症,还可能使炎症向周围组织扩散。这会导致更大范围的皮肤红肿、疼痛,甚至可能形成脓肿或蜂窝织炎等严重感染,严重时甚至引起脓毒血症。

如果痘痘症状持续或加重,应及时就医,避免自行处理导致感染扩散。

记者 王琛琪/文 陈静/图

□热搜

三伏天减肥效果更好?

这回是真的

最近,网上流行一种说法:“三伏天减肥效果会更好。”这一说法引发无数网友“吃瓜”议论。有的人表示亲身体验过,“的确有效果”,有的则认为,减肥不论一年四季都一样。那么,这种说法是否科学呢?记者就此咨询了台州市立医院中医科主治中医师王月星。

“三伏天,出现在小暑和处暑之间,是一年中阳气最旺盛的时期,‘伏’表示阴气受阳气所迫藏伏地下,三伏天气温高,人体阳气最盛,因此新陈代谢相对比较快。”王月星表示,相较于秋冬季,夏季更适合通过排汗减肥,且相同的运动,在三伏天消耗的热量远远高于冬季。因此,“三伏天减肥效果会更好”是有一定科学依据的。

具体如何更高效地减肥?王月星认为,首先要减少热量的摄入。“大家平时的一日三餐,最好多以植物性食物为主,如蔬菜、水果、豆类及五谷粗粮粥等,肉类则尽量选择鱼虾肉等。”王月星说,除了饮食有要求以外,夏天减肥,运动是必不可少的。

最适合夏天的运动是游泳,短时间内消耗热量多,还可以锻炼全身肌肉,提高肺活量或肢体灵活性。

“不过,大家也要多注意,运动后适量、及时补充水分,尽可能喝温水,喝冰水容易加重胃肠负担,助长湿气,对于一些年轻人来说,运动后也不要喝含糖的饮料,晚上不要吃夜宵,保证充足的睡眠时间。”王月星说。

那么,时下兴起的中医减肥法有效果吗?对此,王月星表示,三伏天气温高,此时机体若借助天地之阳气,通过针灸、推拿、刮痧、艾灸、喝中药等方法刺激人体,根据春夏养阳的原则,能更好地增强阳气,增加人体气化能力,也就是促进代谢。夏季皮肤腠理开泄,可以促使体内的湿气通过汗液加速排出体外,从而起到消脂、化痰、瘦身的作

用。一些减肥人士,在中医疗法的基础上,还可以在医生的指导下,配合健脾化湿的中药方剂进行内部调整,通过排便和汗液将体内多余的水湿排出,达到减肥的效果。

记者 王怡

本月高温多雨 防蚊虫叮咬、病从口入

本月,高温天气持续,降雨频繁,湿度增加,食品易腐败变质,蚊虫繁殖活跃。台州市疾控中心提醒市民,本月要注意防范肠道传染病、虫媒传染病和植物性食物中毒。

夏季的高温为细菌和病毒的繁殖提供了温床,加之蚊虫的传播,食物和水源容易受到污染。肠道传染病发病突然,症状严重,多表现为恶心、呕吐、腹泻等症状。防止“病从口入”是关键,不喝生水、不吃腐败变质的食物,根据家庭成员人数以及食量,按需采购食物,尽量避免剩饭剩菜。冰箱的食物在短时间内要吃完,避免长时间存放。不吃过多冰凉、辛辣刺激的食物。在外就餐应选择正规的餐饮店,补充优质蛋白和维生素,增强抵抗力。

本月是蚊虫活动高峰期,居家或外出旅游的市民要继续做好防蚊措施,谨防蚊虫叮咬。居家人群应管理好周边环境卫生,及时清理下水道,定期更换花盆底盘或易积水的区域,水缸等容器要加盖,避

免蚊虫孳生。安装纱窗纱门,使用防蚊用品,户外活动时,应穿着长袖长裤。外出旅游期间,实时监测自身健康状况。返程途中如出现发热、皮疹等疑似症状,要及时就医,并告知医生旅居史。

6月至10月是食物中毒的高发季。雨水增多,有利于野生蘑菇的生长,在追求美食的同时,要警惕食物中毒的风险。食物中毒后通常以急性胃肠道症状为主,包括恶心、呕吐、腹痛、腹泻等,往往伴有发热症状。为有效预防野生植物中毒,大家需提高自我保护意识,做到“不知不食”,外出旅游不采摘、不食用来源不明的野菜和野生蘑菇,应到正规的超市、农贸市场购买人工栽培的食用菌。一旦出现腹泻等疑似中毒症状,应保留样本并及时前往医院治疗。

通讯员 洪媛媛

健康台州·疾病预防



台州市卫生健康委员会
台州市疾病预防控制中心