

容颜虽老,爱美的心依然年轻

重庆大妈整容引热议,其实宁波老人整容已不稀奇

前不久,重庆12位广场舞大妈集体整容想上春晚的新闻引来众多关注。其实,在宁波,身体健康的需要、不服老的心态、爱美的追求或积极的生活方式令中老年人整容早已不是什么新鲜事。老年人适合做哪些整容,哪些人不能整容,老年人整容需要注意哪些问题?记者带着这些采访了有关专家。

老人爱美是积极的生活态度

“爱美是一种生活态度,在整形医学越来越发达的今天,美貌和青春不再是年轻男女的专利。”市二院整形外科金武军告诉记者,“其实在国外,老年人整容早已成为风尚,国内对老年人整容行为还是缺少足够理解。”

市二院整形外科主任马越波告诉记者,目前来医院整容的老年人约占总人数的20%~30%,随着老人生活方式的转变,退休生活越来越丰富,这几年有逐渐增多的趋势。

他说,来整容的老年人主要出于以下几个方面考虑:首先是为了身体健康,例如吸脂减肥、去掉皮肤表面的痣或囊肿,等等;其次是有些收入不错的老人,退休后经常出去游玩,或参加一些社交活动,为了给别人留下好印象,就来做整容手术,“曾经有一位年过六旬的阿姨,在老年大学里经常表演越剧,为了有更好的舞台效果,就特地来做了微整形手术。”一些老年人退休以后又找了新职业,需要保持良好的形象,也来做除皱拉皮等手术;还有因为特殊原因来整容的,例如为了儿女结婚、或者丧偶以后征婚等目的。

不少妈妈为子女婚礼整容

上周,金武军刚刚接诊了一位要做除皱手术的阿姨,这颗痣已经在她的眉毛里“呆”了二三十年,她一直没当回事。最近儿子要结婚了,为了在婚礼上给嘉宾们留下好印象,她也开始留意起自己的形象。在朋友的陪同



漫画 章丽珍

下,她来到医院。金武军告诉她,虽然痣可以立即点掉,但因为时间太紧,要想一点疤痕都看出来是不可能的。

“结婚是年轻人的人生大事,也是许多父母的人生大事,为了在婚礼上保持好的形象而来整容的老人也比较常见,有来点痣的,也有来去皱拉皮的,而且多以女性为主。”他告诉记者。

说起去痣,金武军提醒,老年人千万不要自己动用“土法子”去痣,如果处理不好,就有可能癌变,“我们每年都会遇到十多例因为自己用针挑、烟灰烫等土方法去痣而导致基底细胞癌的患者,而且几乎全部是老人。上半年就有一位这样的男性患者,两年前把脸上的色素痣弄破了,长好后又用手抠破,反复五六回后,色素痣长大溃烂,最终癌变。”

有基础疾病者不适合整容

哪些老年人不适合整形?金武军说,有高血压、糖尿病、出血性疾病、肝功能方面、肿瘤等基础疾病的老人,最好不要做整形手术,因为这些患者伤口愈合差,容易留疤。

总体而言,不管有没有基础疾病,老年人血管脆,伤口修复能力差,因此不适宜做一些磨骨等创伤性大的手术,适合去做眼袋、去皱、点斑、上眼睑提拉、微整形等创伤小的手术。

老年人做整形手术有哪些注意事项?

首先,要保持良好的身体状况和营养状况,不能贫血。手术以后尤其要多吃点高蛋白食品,例如鸡蛋、豆制品、肉、虾,补充维生素,从而增加伤口的张力。“爱美的老人平时可以多吃点维生素、纤维素比较丰富的食品,少吃油腻的食物,这样可以增加皮肤的细腻程度,减缓色斑、老年斑的形成。”金武军提醒。

其次,要保持良好的心态。有些人对整形的效果要求太高,或者操之过急“有人一进科室就说,这里垫高一点,那里透明质酸打一点,或者恨不得一次性把所有问题解决,要知道整容是一个循序渐进的过程,尤其是恢复能力差的老人,术后水肿期会比较长,如果心态能放平和,我们是不建议做手术的。”

记者 鲍云洁 通讯员 郑轲

关于脱发那些事

入秋以来,随着气候干燥的自然原因,前往医院脱发门诊的病人略有增多。鄞州二院皮肤科主任林丽萍告诉记者,面对秋季脱发的问题不必过于担忧。

脱发的症状男女各有不同

“人每天脱落约100根头发是正常的。”林丽萍说。如果每天脱发超过100根,并且持续超过两个月,那么基本可以确诊为脱发。

脱发的主要症状是头皮油腻、毛囊萎缩,头发油多、无弹性、易断脱落。很多人一旦发现头发出油,就会选择马上洗头,其实这样做反而会加

剧毛囊的破坏。“最好是3到4天洗一次头发,洗得太勤不好,”林丽萍再三提醒。男性脱发,主要是在头顶,前额的发际线与鬓角往上移,前额与顶部的头发变得稀疏、黄软;女性脱发多在头顶,而不是男性长见的“前秃”;青壮年则常见“斑秃”,即成块成片地脱发。

脱发由多种原因引起

脱发的原因不是单一的,包括先天性、遗传性、免疫性、化学性、季节性等原因。比较常见的,比如因甲状腺疾病所导致的脱发,这多是由于工作、生活压力过大导致激素水平不稳定而引起的;红斑狼疮、梅毒等

皮肤病也会产生脱发这一并发症;对于中老年人而言,最主要的原因是雄激素水平变化所引起的脂溢性脱发。由于脱发的原因多种,林丽萍建议病人到正规医院就诊,在医生的专业诊断下及早治疗。

防脱产品不可轻信

现在市面上宣传治疗脱发的产品不少,“市面上的产品所含成分一般都不好确定,甚至有一些是由化学剂制成的,不可以轻信。在挑选防脱产品的时候,最好是认准有何首乌、黑芝麻等中药成分的那些。还是建议要到正规医院来治疗,一定要先弄清楚脱发的原因。”林

丽萍说。

她说,其实外涂的作用不大,还是要用口服药内养。自己可以用老姜摩擦头皮,医院也会配给病人专门的生发药剂。头发的生长是一个缓慢的过程,那么脱发的治疗也是需要循序渐进的,不太可能有立竿见影的效果。

早生华发应该怎么办?

白发的形成主要与头发的皮质、髓质中所含色素颗粒的多少有关,色素颗粒多则头发黑亮,反之则苍白无光。毛发是身体状态的一种表现,头发浓密、黑亮的人一般肾气充足,整体的身体状态较好。白发最早长在哪里,往往预示着对应部位的身体状态如何。

老人长白发一般先从两鬓开始,慢慢延至头顶。两鬓对应肝胆,老人气血不足、脏器功能减退、肝胆虚弱便会使两鬓先白;而如果是头顶部长白发,便说明肝肾不足。另外,头发过早全白,可能是气血亏虚;

而人们所说的“一夜白头”,则大多跟精神与疾病有关。

对于易长白发的人,林丽萍建议平时多食用黑芝麻、核桃、枸杞、黑豆、黑米、黑木耳等食物,同时注意营养的均衡。对于白发“拔一送一”的说法,林丽萍笑言并没有科学依据。

有很多人通过用染发剂将头发染黑。林丽萍提醒说,“染发剂对人体一定是有害的,其中的化学性物质伤害很大,染黑头发并不健康。”

记者 陆麒雯
通讯员 谢美君
实习生 刘美嘉

老年人中风急救需掌握三部曲

脑中风在老年人中有较高的发病率和死亡率,很多患者虽经救治挽回生命,但留下了身体功能上的种种后遗症。不但给社会和家庭带来了沉重的负担,而且严重影响了患者的生活质量。113医院老年病专家江友泉主任提醒广大中老年人,尤其是患有高血压、高血脂、房颤以及糖尿病等疾病的脑中风高危人群,务必提高警惕,熟练掌握脑中风家庭急救常识,做到有备无患。

第一步是选医院。“脑中风急救首要原则就是快。”江友泉主任介绍,缺血性脑中风急救有“黄金3小时”的提法,也就是说,患者在发病后3小时内得到有效溶栓治疗,能大大降低死亡率和致残率。然而,并不是所有的医院都具备脑中风急救能力

和绿色通道。中老年人,尤其是脑中风高危人群及其家属,平时就要了解居家和单位附近的哪些医院具有脑中风急救能力和绿色通道。

第二步是掌握中风口诀。熟练掌握判断脑中风的方法,发现异常时迅速判断,也是节省时间的关键。有的患者发病时会出现一侧肢体麻木、无力,或者视物模糊、头痛等不适,常常不以为然,在秋冬季节更容易误认为是天气寒冷所致,从而延误了救治。因此,建议家属熟练掌握语言、微笑和举手3个测试小方法。语言测试是请患者复述一句话,听有无口齿不清;微笑测试是请患者“露齿”或微笑,看有无口角歪斜;举手测试是请患者闭眼,双臂举10秒,看有无左右不对称。如果出现说话不清楚或

者无法说话,一侧面部表情不正常,一个手臂无法维持等现象,就要赶紧送医院。归纳成一句口诀:“言语含糊嘴角歪,胳膊不抬奔医院”。

第三步是立即拨打120。平时掌握了上述信息和方法,遇到问题时就能迅速判断,只要出现以上任何一个症状,一定要尽快拨打120。此时千万不要随意给患者服药和喝水,因为中风后可能出现吞咽困难,进口的任何东西都可能吸入呼吸道,严重时可能造成窒息等严重后果。与此同时,患者家属需要做好发作时间的记录,尽量让患者侧卧位、解开衣领,保持呼吸道通畅,有假牙的应取出,不要轻易搬动患者,更不要边摇晃头部边叫唤。

通讯员 冯永明
记者 鲍云洁

●专家点评民间小偏方

煮大蒜水没有止咳疗效

张小姐:我爷爷一到天气干燥时节就会咳不停。我在微信朋友圈里看到一篇文章,里面教了8种治疗咳嗽的大蒜用法,包括生吃、泡着吃、蒸着吃、泡脚……我想给爷爷试试,但又不确定是不是靠谱?

第一医院中医专家科副主任医师钟之洲:网上流传的治疗方法从中医角度来讲,没有任何依据。依据《名医别录》记载,大蒜性温,归脾、胃、肺经,能温中健胃,消食、解暑、杀虫。大蒜有杀菌功能,但不是消炎药,没有止咳的功能。

一般来说,咳嗽分为两种:一种是细菌引发的感染,另一种则是刺激性引发的,也

就是过敏。秋天空气比较干燥,喉咙更容易发痒。大蒜味感辛辣,有些咽喉不好的人,食用了反而会加重咳嗽。而且,大蒜对肠胃的刺激比较大,肠胃功能不好的朋友要慎用这些偏方。

中医调理止咳要温和一些,可以吃点雪梨、马蹄莲、杏仁、百合、枇杷。不过要根据中医辨证的个人体质配药,更有针对性。

您家有什么民间偏方,欢迎继续来信或来电报料,我们会邀请医学专家为您进行科学的点评。电话:0574-87270000,邮箱:bjy@cnnb.com.cn。

记者 陆麒雯