

从“浪漫玫瑰”到肌肤烦恼

——解锁“玫瑰痤疮”的科学治疗与日常呵护

贺照阳 通讯员 于德宝
济南报道

玫瑰痤疮，其名虽雅，实际上却是一种在面部频发的慢性复发性炎症性皮肤病，常常带给患者诸多烦恼。这种疾病以“玫瑰”般的潮红与红斑为表象，展现出与痤疮相似的临床表现，如丘疹、脓疱，常偏好于20至50岁的女性群体，患者普遍能感受到皮肤上的干燥、紧绷、针刺、瘙痒乃至疼痛等种种不适。

根据皮损特征的不同，玫瑰痤疮可细分为四大亚型：红斑毛细血管扩张型、丘疹脓疱型、肥大增生型以及眼型。济南市皮肤病防治院副院长于德宝将带大家逐一揭开这些亚型的神秘面纱。

红斑毛细血管扩张型：患者的面部中央会出现阵发性的潮红，伴随持续性红斑，犹如被阳光晒后留下的痕迹。辛辣食物、酒精、情绪压力、特定药物及更年期等因素，都可能成为这一现象的“催化剂”。

此外，颊部和鼻部还会清晰地看到毛细血管的扩张，带来瘙痒与烧灼感。

丘疹脓疱型：在持续性红斑的基础上，患者的皮肤上会冒出炎症性小丘疹和脓疱，犹如晨露中的小草，给患者带来了额外痛苦。这种类型通常局限于某一区域，不会四处蔓延。

肥大增生型：若病情进一步发展，患者面部多个部位可能都会受到影响，尤其是鼻部，其增大的外观常被称为“酒糟鼻”。

眼型：当玫瑰痤疮侵扰眼部时，患者可能会感受到眼干、发红、异物感及瘙痒。在极端情况下，还可能出现视物模糊、对光线敏感度增加，甚至伴有刺痛与灼热感。

玫瑰痤疮日常呵护小贴士

- 1.减少户外活动时间，采用物理防晒措施，如遮阳伞、墨镜及有长帽檐的帽子来保护皮肤。在皮损得到控制后，可在医生指导下，使用温和的防晒霜。
- 2.在寒冷天气中，用围巾包裹面部与鼻部。
- 3.保证充足睡眠，避免熬夜，多吃新鲜果蔬并远离烟酒、浓茶、浓咖啡及过冷过热食物。
- 4.保持情绪稳定与心态乐观，这是疾病治疗中的重要一环。面对压力与紧张情绪时，可尝试通过转移注意力的方式来缓解。
- 5.清洁面部时，选用温和的产品并注意水温适宜，避免使用含有糖皮质激素的护肤品。
- 6.选用合适的保湿护肤品，以保护皮肤屏障功能，并在医生指导下选择是否化妆及使用彩妆产品。
- 7.对眼部炎症患者，应每日用温水清洁眼睛，避免眼部化妆。



治疗与护理

玫瑰痤疮的治疗目标是缓解症状、减少复发并提高患者的生活质量。治疗方案需根据患者病史、皮损表现及实验室检查结果综合考量，以确保个性化与精准化。治疗手段涵盖一般治疗、药物治疗、激光治疗及手术治疗等多个维度。

在一般治疗中，建议患者远离辛辣与刺激性食物，戒烟戒酒，保持肠道通畅。同时，应避免暴晒与极端温度的刺激，保持良好的心态与生活规律。护肤品的选择亦需谨慎，尤其要避开含有

激素类的产品。

药物治疗方面，需严格遵照医嘱使用抗炎药物，并搭配温和的医用保湿剂。对于病情较为严重的患者，可考虑口服药物进行治疗。在其他治疗手段中，激光治疗对于毛细血管扩张的患者来说，是一个不错的选择。

对于“酒糟鼻”患者，手术磨削术则能提供美容上的帮助。此外，中医的耳尖放血疗法，也在改善面部潮红方面展现出一定的疗效。

专家提醒，玫瑰痤疮虽为美丽之敌，但通过科学治疗与精心护理，可以将其影响降至最低，重焕肌肤健康光彩。

链接

多年皮肤困扰 俩月得解

51岁的张先生是一位民营企业企业家，生意场上颇有自信，五年前，他却遇到了皮肤上的困扰。脸上不时冒出小红疙瘩，皮肤莫名发红、发干、灼痛、发痒，这些问题令他苦恼不已。甚至在谈生意时，偶尔来自合作伙伴的关心，也让张先生感到尴尬。为了治疗面部疾病，张先生奔波于多家医院，皮肤状况非但没有改善，反而变得更加脆弱。

后来，朋友向他推荐了北京大学第一医院皮肤科涂平教授。得知涂平教授定期到济南市皮肤病防治院进行疑难皮肤病会诊，张先生立即网络预约了涂平教授的专家号并进行面诊。经过问诊与检查，张先生面部皮肤疾病被确诊为“玫瑰痤疮”。

涂平教授为他出具个性化的治疗方案：两种口服药物加一种外用药物，并建议他饮用五花茶代茶饮。花费两个月时间，张先生的面部皮肤基本恢复正常，复查时，他对涂平教授的治疗方案赞不绝口，称自己又可以自信地去谈业务。

10月22日，涂平教授将再次在济南进行疑难重症皮肤病会诊，有需求的患者，可联系济南市皮肤病防治院进行预约。

生活课堂

食用盐选普通的还是加碘的？

北京中医药大学东直门医院肾病内分泌科主任医师柳红芳介绍，对于无特殊疾病的一般人群来说，建议食用加碘盐。

我们很难因为吃多了碘，而患上甲状腺疾病，但患上甲状腺疾病之后，有时反而要注意碘的摄入。

甲亢：限制碘的摄入，尽可能忌用富碘食物和药物。

甲减：正常饮食，包括食用加碘盐。甲状腺炎：可以食用加碘盐，适当限制海带、紫菜、海苔等富碘食物摄入。

甲状腺结节与甲状腺癌：正常饮食，包括食用加碘盐。部分甲状腺癌患者需要碘131治疗，要遵医嘱短期限制碘。

妊娠期甲状腺疾病（包括妊娠期甲亢、甲减、甲状腺炎）：需要摄取足够的碘，可以食用加碘盐。

如何选合适的鞋子

首都医科大学附属北京同仁医院足踝外科中心主任医师张明珠表示，想要选到舒适的鞋子，需要关注这三点。

- 1.鞋子前端不能太窄，不然会挤压双脚。
- 2.捏一捏鞋底，不要太软也不要过硬。
- 3.可以将鞋的鞋跟和鞋尖对折，如果折弯点在前脚掌三分之一的位置是比较合适的。

芝麻怎么吃最好

北京中医药大学东直门医院肾病内分泌科主任医师柳红芳表示，用生芝麻煮水即可，将50克黑芝麻煮水喝，这样不仅可以养肾，还能避免油脂摄入过多，引起脂代谢紊乱以及腹泻。

如何缓解更年期关节疼

1.合理运动可以帮助缓解关节疼痛，比如散步、做瑜伽等。建议每周做2~3次，每次30分钟左右。

2.调整饮食，日常饮食中，多摄入富含维生素D、钙元素的食物，比如牛奶、鱼肉、芝麻等，可以帮助维持骨骼健康，改善疼痛症状。

注意：一般情况下，更年期女性内分泌变化较大，身体机能也有所下降，可能出现全身关节疼痛的症状，如果是轻度疼痛，一般是正常现象。但如果出现其他不适症状或疼痛剧烈，建议及时就医。

醋泡黑豆如何操作

中国康复研究中心北京博爱医院副主任营养师史文丽介绍，醋泡黑豆不是生泡，也不是煮熟了再泡，而是把黑豆用中火炒后晾凉再泡，具体做法如下：

- 1.洗净的黑豆放入锅内，中火炒破皮后，转小火炒5分钟；
- 2.盛出晾凉；
- 3.炒好的黑豆放入玻璃罐中，加入陈醋没过豆子；
- 4.等黑豆充分吸收陈醋即可食用，一次吃5~10颗即可。

好处：醋泡黑豆富含蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素E、钾、钙、镁及植物固醇等营养成分，对预防高血压、动脉硬化、骨质疏松等有一定好处。此外，黑豆中富含花青素，花青素有抗氧化作用，能帮助清除体内自由基，对保护心脑血管、美容养颜有益。

据CCTV生活圈

时而亢奋时而自卑，宝贝这是咋了

心理学专家：孩子情绪“过山车”家长务必警惕



刘通 通讯员 赵珊珊 李加鹤
济南报道

时而元气满满，认为“天生我材必有用”；时而意志消沉，认为自己百无一用。两种极端情绪，为何会在同一个孩子身上交替出现？近日，山东省精神卫生中心儿童医学中心中西医结合科的副主任李馨在科普讲座中提醒，这是双相情感障碍惹的祸。

双相情感障碍 也称“躁郁症”

双相情感障碍，俗称“躁郁症”，是一种情绪波动极大的精神疾病，其主要特征是躁狂和抑郁两种情绪状态交替发作。“在躁狂阶段，患者会感觉自己状态极佳，精力充沛，积极乐观，思维灵活，但也可表现出

出脾气暴躁，情绪快速转换和冲动行为。”李馨表示，“进入抑郁阶段时，患者情绪会明显低落，兴趣减退，伴随着极度的自卑、自责和不自信。”双相情感障碍对青少年的生活影响尤为显著，不仅在学习上可能导致效率下降、成绩骤降，还可能在社交方面表现为过于轻浮或自卑。

双相情感障碍 并非简单的情绪波动

那么，如何判断青少年是患有双相情感障碍，还是正常的情绪波动呢？

李馨表示，首先可以与孩子以前的状态进行纵向对比，观察其性格和行为是否发生显著变化，如原本内向的孩子变得更加封闭，不愿与人交往。

其次，与同龄的大多数孩子进行横向比较，看其行为和表现是否符合该年龄段特征。

此外，家长还可从社会功能方面观察，如孩子的学习成

绩突然下滑，拒绝上学，这些都可能是双相情感障碍的征兆。

“与单纯的抑郁症不同，双相情感障碍的核心特征，是情绪的跌宕起伏和不稳定性，表现为一会儿开心，一会儿又悲伤，甚至在无明显原因的情况下，情绪在悲观厌世和自信爆棚之间快速切换。”李馨说。

双相情感障碍的发生与多种因素有关，包括个体易感性、压力、成长环境、社会因素及饮食健康等。李馨表示：“尽管哪种因素占多大比例难以界定，但明确的是，双相情感障碍属于疾病，而非简单的情绪波动。许多家长可能因孩子表现出叛逆、调皮等行为，而忽视其潜在的疾病问题，导致疾病被误诊或延误治疗。”

一旦确诊 应尽早采取系统治疗

对于双相情感障碍的治疗，李馨建议，家长应尽早带孩子到专业的精神卫生机构进行

评估。“如果仅是心理问题，可以通过心理疏导与治疗来帮助其渡过难关。但如果确诊为双相情感障碍等精神疾病，则应尽早采取系统治疗，以恢复孩子的健康和社会功能。”李馨说，部分家长可能会抱有侥幸心理，认为孩子还小，情绪起伏是正常的，等孩子大了就会好转，但是儿童青少年正处于生长发育和激素水平不稳定的特殊时期，不建议家长冒险。

因为双相情感障碍是一种明确的疾病，具有反复发作的特点。如果不治疗，疾病可能会越来越频繁，越来越严重。

例如，中度抑郁状态可能导致悲观厌世、轻生想法和行为；而严重的躁狂状态，则可能表现为滔滔不绝、夸大妄想、暴力行为等。这些状态严重影响儿童青少年的学习和社交，还可能对其身心健康造成极大损害。

因此，一旦发现问题，建议立即到专业的精神卫生机构就诊评估。