

# 揭开光子嫩肤的神秘面纱

□邵迎莹 蚌埠市第一人民医院整形美容科

导语:当32岁的林女士走进诊室时,她的焦虑写在斑驳的脸颊上——十年日晒遗留的黄褐斑、产后加重的红血丝,让这位职场妈妈看起来比同龄人衰老许多。经过5次光子嫩肤治疗,她的色斑面积消退80%,苹果肌重新透出自然光泽。这样的蜕变故事并非个例,《中国医疗美容》2022年数据显示,光子嫩肤以91.7%的满意度位居非手术医美项目榜首。这项被称为“美容万金油”的技术,究竟如何唤醒肌肤生命力?让我们一起来揭开其神秘面纱。

## 一、光子嫩肤是什么

光子嫩肤是一种先进的高科技美容项目,采用特定的宽光谱彩光,直接照射于皮肤表面。它可以穿透至皮肤深层,选择性作用于皮下色素或血管,分解色斑,闭合异常的毛细血管,从而解除肌肤上的各种瑕疵。同时,它还能刺激皮下胶原蛋白的增生,抚平细小皱纹,提升皮肤紧致度,让皮肤变得更加光洁富有弹性。

## 二、光子嫩肤的治疗原理

光子嫩肤利用特定宽光谱(500~1200nm)的强脉冲光能量作用于皮肤组织,产生光热作用和光化学作用。一方面,它能使深部的胶原纤维和弹力纤维重新排列,恢复弹性,同时增强血管组织功能,改善循环,令面部皮肤皱纹消除或减轻、毛孔缩小。另一方面,特定宽光谱的强脉冲能量能穿透皮肤组织,被组织中的色素团及其血管选择性优先吸收,在不破坏正常组织的前提下,使血液凝固,色素团和色素细胞被破坏、分解,从而达到治疗毛细血管扩张、色素斑的效果。

## 三、光子嫩肤祛斑优势

光子嫩肤祛斑采用的光动力治疗在消除疾患的同时对皮肤无丝毫损伤,且治疗过程简单,治疗后可以马上洗脸化妆,不影响正常工作。其优势主要表现在:

- 彻底祛斑**:各束高亮度光能在空间、时间上高度集中,瞬间击碎深层异常色素细胞,真正做到彻底祛斑。
- 完美嫩肤**:在彻底祛斑的同时,还能收缩毛孔、减少细纹、祛除黄气、改善肤质,造就洁净、健康、富于弹性和生命力的完美肌肤。
- 专业治疗**:多种优质光可任意选

择所需波长发挥各自优势,祛除表皮、真皮层的色素细胞,专业治疗黄褐斑、雀斑等色斑。

- 安全可靠**:采用优质光精准穿透到靶组织,超纳秒瞬间“微爆破”,精确祛斑不伤皮肤,治疗后不怕适度日晒,安全可靠。

## 四、光子嫩肤的适应症

光子嫩肤疗法对阳光照射所导致的皮肤老化、色素沉着、色斑、雀斑及面部毛细血管扩张、酒渣鼻等有着良好的治疗效果。其适应症包括:

- 皮肤粗糙、弹性差、不光滑。
- 毛孔粗大,皮肤干燥。
- 皮肤晦暗,发黄,肤色不均,光泽差。
- 色素沉着,部分黄褐斑、晒斑及其他色斑。
- 痤疮疤痕,痤疮后的痘坑及外伤遗留下的疤痕。
- 面部点状色素斑、雀斑。
- 眼周、面部细小皱纹。

## 五、光子嫩肤的禁忌人群

- 一个月内接受过或有可能在治疗后接受阳光暴晒者。
- 孕妇。
- 癫痫病患者、糖尿病患者、有出血倾向者。
- 严重的心脏病、高血压患者。
- 瘢痕体质和治疗部位皮肤有感染者。
- 肤色较黑、色素容易沉着的人。

## 六、光子嫩肤治疗前准备

- 使用外用A酸药膏或者祛斑产品者,建议停药1周后开始治疗。
- 治疗前一周不能做激光、磨皮、果酸换肤美容项目。
- 治疗前一个月内避免强烈日晒

或做室外SPA。

- 发炎、伤口化脓的皮肤不适合治疗。

- 服用口服A酸者,建议停药3个月后再开始治疗。

如果有光敏感病史、皮肤病变、免疫系统异常,需要与医生沟通。

## 七、光子嫩肤的治疗步骤及疗程

治疗步骤大体分为三步:

- 戴上护目镜,并全程闭上双眼。
- 先于治疗部位涂上专用冷凝胶,治疗时,将光子嫩肤仪的治疗头导光晶体轻放于待治疗皮肤,并开始释放强脉冲光。此时,你会感到阵阵光束进入的温热感。
- 治疗导光凝胶为水溶性物质,治疗后以清水清洗即可。

光子嫩肤的全面部治疗时间约20分钟。每个疗程为4~6次,每次间隔4周。

## 八、光子嫩肤治疗后注意事项

- 治疗后的第一天不要化妆,特别是皮肤有发红 的情况下,不能摩擦该区,更不要误认为是过敏而涂抹药膏,这是皮肤修复的正常过程。
- 准备干净毛巾,用水浸湿后装入袋子里放进冰箱中冷冻(不少于4小时)。出门回家后先拿出毛巾备用,冷水洗脸,使用中性洗面奶,擦适量爽肤水,用变软的冷毛巾敷脸。
- 做完光子嫩肤后的皮肤极敏感,外出时一定要擦防晒霜(SPF≥15),尽量避免在强光下照射。早上、中午各一次,在外面活动时间要尽量缩短,防晒品每2~3小时补充一次。

光子嫩肤治疗后,色斑颜色可能出现加重,无需担心,一周内即可变淡。光子嫩肤效果的维持与自身生活习惯和环境有密切关系,因此应特别注意工作和生活状态的调整。

# 科学应对压力性尿失禁

□杨丽丽 蚌埠市第一人民医院

跳激越铿锵的广场舞,许多中老年女性常常出现这样的尴尬:尿漏了!实际上,不止在跳广场舞的时候,日常生活中咳嗽、大笑、打喷嚏甚至提个重物,也会不自主地有尿液漏出,弄湿了裤子。有的人并不会将此事放在心上,认为微不足道,更多的人会感到难为情,选择默默忍受。然而,这背后隐藏的可能是压力性尿失禁这一疾病在作怪。

## 一、压力性尿失禁发病情况

女性压力性尿失禁是指喷嚏、咳嗽或运动等腹压增高时出现不自主的尿液漏出。这是一种常见的盆底功能障碍性疾病,严重影响着女性的生活质量。根据2023年的《中国成年女性尿失禁流行病学报告》,我国30岁以上的女性中,压力性尿失禁的患病率高达18.9%,而50岁以上的患病率更是跃升至28.6%。尽管如此,实际就诊率却不足15%,这表明还有大量患者未得到适当的医疗关注。其实,尿失禁不是衰老的必然产物,科学治疗可让80%以上患者重获控尿自由。

## 二、压力性尿失禁的危害

- 生理健康方面**  
长期的尿液渗漏,会刺激会阴部及下腹部皮肤,导致皮肤炎症,诸如瘙痒、疼痛等症状随之出现,极大地降低了患者的生活舒适度。而且,尿液长期残留易滋生细菌,增加膀胱炎、肾盂肾炎等泌尿系统感染风险,且反复感染可能损害肾脏功能。另外,漏尿还会增加子宫脱垂、阴道前后壁膨出等盆腔器官脱垂风险,加重患者身体负担。
- 心理健康方面**  
压力性尿失禁给患者带来的心理负担往往比生理上的不适更为严重。很多患者会因为漏尿的尴尬情况而产生自卑、焦虑、抑郁等负面情绪,不敢参加社交活动,逐渐变得孤僻、封闭。这些心理问题不仅损害患者人际关系和生活质量,还易诱发抑郁症、焦虑症等心理疾病,形成恶性循环,严重危害身心健康。

## 三、压力性尿失禁的病因

- 年龄因素**  
随着年龄的增长,女性的身体机能

逐渐衰退,盆底肌肉和结缔组织也会发生松弛。尤其是绝经后,女性体内雌激素水平下降,使得盆底支持结构变得薄弱,尿道黏膜萎缩,尿道闭合压降低,从而增加了压力性尿失禁的发生风险。

- 生育因素**  
生育是导致女性压力性尿失禁的重要原因之一。在分娩过程中,胎儿通过产道时会对盆底肌肉和神经造成损伤,导致盆底支持结构的功能下降。多次分娩、分娩巨大儿以及产程延长等情况,都会进一步加剧盆底损伤,导致女性在产后更易发生压力性尿失禁。

- 肥胖因素**  
肥胖会增大腹部压力,从而对盆底肌肉形成持续压迫,使盆底肌肉长时间处于紧绷状态,进而引发盆底肌肉松弛。此外,肥胖还会影响体内激素水平的平衡,进一步加重盆底功能障碍,从而增加压力性尿失禁的发生概率。

- 遗传因素**  
研究表明,压力性尿失禁具有一定的遗传倾向。如果家族中有女性亲属患有压力性尿失禁,那么其他女性成员患该病的风险也会相对较高。遗传因素可能影响盆底肌肉和结缔组织的结构和功能,使其更容易出现松弛和损伤。

## 四、压力性尿失禁的治疗

- 保守治疗**
  - (1)体重管理**:BMI每降低1个单位,腹压对盆底冲击减少10%
  - (2)生物反馈联合电刺激**:可精确捕捉盆底肌Ⅰ/Ⅱ类纤维的收缩状态,配合生物反馈,让患者直观地了解自己盆底肌肉的收缩情况,从而帮助患者正确、有效地进行盆底肌肉训练。
  - (3)新型物理治疗技术**:磁刺激治疗;筋膜手法疗法。
  - (4)药物治疗**:局部雌激素疗法及选择性α受体激动剂。
- 手术治疗**

## 宝宝“嗯嗯”困难？

# 5个科学方法让便便轻松排出！

□段善玲 安徽省庐江县中医院儿科

宝宝的健康成长一直是家长们最关心的事情,而在成长的过程中经常会遇到各种各样的问题。排便不畅是很多宝宝都会出现的情况,看到宝宝因此哭闹不止,家长们往往也心急如焚。为了帮助宝宝可以顺畅地排便,不仅需要细心观察宝宝的生活习惯和饮食情况,还需要掌握一些科学的方法。快来看一下这5种科学方法,帮助宝宝更好地排便吧。

## 一、改善宝宝饮食结构

宝宝的饮食是导致其排便顺畅与否的重要因素,尤其是从母乳或配方奶过渡到辅食这一阶段,其饮食的改变和辅食的添加都会影响到宝宝的排便情况,在饮食方面,家长应当注意以下几点:

**逐步引入**  
首先辅食的添加应当遵循“从少到多、从稀到稠、从细到粗”的原则,对于初次添加辅食的宝宝,应当少量进行尝试,并观察宝宝的反应以及排便状况。如果宝宝出现便秘等情况,可以适当减少辅食的量,并暂停某些食物,情况好转后再进行尝试。

**增加高纤维食物**  
高纤维的食物有助于增加宝宝肠道内的水分,还可以起到促进肠道蠕动、软化粪便的作用。因此,可以适当给宝宝添加一些苹果泥、梨泥、胡萝卜泥、糙米粥或是全谷物米粉等。此外,8个月以后的宝宝可以适当食用一些燕麦,也是富含高纤维的食物,有助于缓解宝宝便秘。

**保持水分摄入**  
虽然辅食和奶都可以给宝宝提供一定的水分,但在添加辅食后,适当增加水分摄入对于宝宝来说仍很重要。家长可以在两餐之间给宝宝喝一些温开水,对于饮水较少的宝宝,可以通过其他方法适量补充水分。

**避免高蛋白食物**  
对于年龄较小,尤其是刚开始添加辅食的宝宝,应当注意控制这类食物的摄入量,过多的肉类或蛋类等高蛋白食物,会增加宝宝的肠道负担,从而导致其便秘。

## 二、建立规律排便习惯

**定时排便**  
家长可以尽量培养孩子在固定时间进行排便,例如餐后的半小时到一小时左右是很好的时间,此时肠道蠕动较为活跃,家长可以尝试将宝宝放在便盆上,等待几分钟。如果宝宝没有排便,也不要强迫,以免产生抵触情绪。坚持一段时间后,宝宝会逐渐习惯在固定时间排便。

**正确姿势**  
对于年龄较小的宝宝,可以采用环抱式或是背靠式的抱姿,使其双腿稍微弯曲,以便肠道放松后进行排便。排便时,还要注意保持室内环境安静、灯光柔和,尽可能让宝宝感到安全和放松。如果宝宝情绪紧张,还可以轻声安抚宝宝,或是播放一些舒缓的音乐。

**温水浸泡**  
对于便秘较为严重的宝宝,可以尝试用温水浸泡其臀部。在盆中放适量干净的温水,让宝宝在里面舒服地浸泡一段时间,有助于其放松肛门肌肉,帮助排便。

## 三、辅助按摩

对宝宝进行腹部按摩有助于促进肠道蠕动,适用于各年龄段的宝宝。按摩时,可以让宝宝平躺,家长将双手搓热后,以宝宝的肚脐为中心,顺时针方向轻轻按摩宝宝的腹部。按摩时力度应当轻柔适中,以免过重导致宝宝不适。每次可以按摩5分钟-10分钟,每日进行2次-3次。家长可以在餐后半小时到一小时左右进行按摩,避免在宝宝饥饿或是饱胀时进行。此外,按摩期间应当注意宝宝的情绪,以免影响按摩效

果。如果宝宝皮肤敏感或是患有湿疹,则应当避免直接接触皮肤,可垫上柔软的毛巾或棉布。

## 四、适量运动

适当的运动可以促进宝宝的身体发育,同时也能增强肠道的活力,改善便秘情况。对于可以爬行和站立的宝宝,家长应当鼓励其多进行这些活动。爬行可以锻炼腹部肌肉,促进宝宝的肠道蠕动。而站立则可以增强腹腔压力,更好地帮助其排便。对于一些较小的宝宝,家长可以帮助其进行运动,例如轻轻摆动宝宝双腿,或是拍打宝宝脚部,以促进其肠道蠕动。此外,家长还可以跟宝宝进行一些简单的亲子游戏,可以适当增加宝宝的运动量。不仅可以增进亲子关系,还能让宝宝在游戏中锻炼身体。

## 五、药物治疗

对于便秘状况严重的宝宝,家长应当谨遵医嘱,考虑使用通便药物,帮助宝宝排便。在使用前应当仔细阅读说明书,并遵循医生指导。使用后让宝宝平躺一段时间,以便药液充分发挥作用。并且应当注意观察宝宝的排便情况,一旦发现异常,需要立即就医。需要注意的是,应当尽量避免长期使用,以免形成依赖。如果宝宝的便秘时间较长,同时还伴随其他症状,家长应当立即带宝宝前往就医,以免延误最佳治疗时间。

宝宝排便困难是常见的问题之一,但通过采取综合措施,合理添加辅食、建立良好的排便习惯、适量运动并配合按摩或者治疗,就有可能在一定程度上缓解宝宝排便困难的问题,更好地帮助宝宝健康成长。

## 盆底康复要趁早！

# 超声如何帮你评估“吊床”功能？

□范明贞 合肥京东方医院超声医学科

在女性的生理结构当中,盆底肌扮演着十分重要的角色,它就好比是一张隐形的“吊床”,主要用于支撑子宫、膀胱以及直肠等盆腔器官,以维持人体正常生理功能。然而女性由于年龄增加、分娩等多因素影响,均可能会导致这张“吊床”被撕裂或者过度拉伸,致使盆底支持功能下降,因此盆底康复的重要性不言而喻,而及早进行盆底功能评估则是康复方案实施的基础。超声技术作为一种无创、动态以及实时的影像学检查手段,可以为盆底功能的评估提供有力支持,下面就为大家详细介绍超声如何评估“吊床”功能。

## 一、盆底超声的基本原理

盆底超声属于一种无辐射的影像学检查手段,它可通过借助超声波的反射原理,对盆底组织进行全方位扫查,以实时动态化观察盆底结构的具体变化。在超声波遇到不同组织界面时会发出折射、反射以及衰减等现象,在探头接收到反射回来的超声信号并且将其转化为图像信息,从而清晰显示盆底肌肉的结构以及形态,且还能对肌肉的功能状态进行评估,从而帮助医生进一步评估盆底“吊床”的功能状态。针对产后女性而言,进行盆底康复的最佳时机通常在产后的42天左右,此时展开盆底康复可以有助于预防盆底功能障碍性疾病的发生,

## 二、超声检查方法

**经会阴超声检查**:这也是较为常用的一个检查方式,是通过将超声探头放置在女性会阴部位,以充分观察盆底肌群、子宫、膀胱以及直肠等结构的位置与形态。并且在女性进行咳嗽以及提肛动作时,超声也可以动态化观察盆底器官的运动情况,以进一步评估是否存在脱垂或者功能异常的情况发生。

**经阴道超声检查**:在检查时需要将探头通过阴道进入盆腔展开检查,能够更加近距离地观察膀胱颈的位置以及在不同状态下的移动度,对于评估子宫的活动度以及位置具备重要作用,并且由于探头更加接近盆腔的器官,因此图像分辨率也会更好,

可以提供更加清晰的解剖结构信息,能够在早期发现盆底功能障碍的细微变化,从而为临床诊断以及治疗提供更加准确的依据。

## 三、超声评估盆底“吊床”功能的关键性指标

**观察盆底肌肉状态**:通过利用超声成像技术,可以清晰显示肛提肌以及肛门括约肌等盆底肌肉的结构以及形态,以便于协助医生判断盆底肌肉是否存在损伤、松弛以及断裂等情况,从而为诊断盆底功能障碍提供重要依据。

**测量相关参数**:在静息和Valsalva状态下,超声可以测量多种和盆底功能相关的参数,例如膀胱颈位置、肛提肌裂孔大小、尿道倾斜角等,例如膀胱颈位置的变化可以反映出盆底肌肉对膀胱的支持能力,若膀胱颈移动度过大则可能提示盆底肌肉松弛,也是压力性尿失禁的一项重要诊断指标;尿道倾斜角的变化则可以对尿道在盆底肌肉收缩以及放松时的动态变化进行反映,在正常情况时,尿道在盆底肌收缩时会向上旋转,倾斜的角度会增大,而在放松时则可以恢复到正常的位置,但若此动态变化异常则可能提示盆底肌功能存在障碍。

**评估盆腔脏器位置变化**:超声可以有效评估盆腔脏器在不同状态下的位置变化,也对于判断是否存在脱垂以及其严重程度具备重要作用,如在静息状态下,膀胱会位于盆腔之内,其位置相对比较稳定,但是若在进行Valsalva动作时,膀胱可能会向下

移动,若膀胱下降超过一定的范围,则提示存在膀胱脱垂或者膨出的情况,利用超声对膀胱颈的位置变化进行测定,可以精准评估具体的脱垂程度。同时还可以通过评估子宫位置变化以评估子宫脱垂情况,依据下降程度不同可以分为轻度、中度以及重度三大类。

**动态评估肌肉功能**:超声技术在动态评估盆底肌肉功能方面具备独特的优势,可以实时观察盆底肌肉在放松以及收缩时的变化,从而更加精准地评估其协调性与收缩力,如肛提肌作为盆底肌肉的一个重要组成部分,其功能状态会直接影响盆底的支撑能力,通过超声成像,通过在患者进行缩肛动作时来观察肛提肌的形态变化,若肛提肌在缩肛时没有出现明显的增厚和上提或者收缩动作不协调,则极有可能提示肌肉功能受损。

总的来说,盆底超声作为一种先进的影像学技术,它如同现代医生的一双“透视眼”,有助于深入洞察盆底肌的微妙变化,从而为盆底功能障碍的诊断与治疗提供科学依据。同时对于女性而言,及时关注盆底健康不仅会提升个人尊严与生活质量,更是对家庭幸福负责,因此也要建议广大女性尽早接受盆底超声检查,以便于重拾盆底健康。

