

眼皮上长黄色小疙瘩 可能是高血脂惹的祸



■ 本报记者 张美琴

■ 本报通讯员 郑丹红

春节刚过不久,47岁的罗女士(化名)就多了一桩引发她“容貌焦虑”的烦心事——双眼内眼角各长了一颗米粒大小的黄色疙瘩。这两个疙瘩呈扁平状,在眼皮上轻微突起,既不痒也不痛,看着也不像是黄褐斑。

刚发现时,罗女士不是很在意,以为可能是短暂的皮肤问题,过段时间会自行消退,所以出门时就用化妆品遮盖了一下。但过了一个星期后,这两个黄色疙瘩一点消退的迹象也没有,心里打鼓的罗女士赶紧来到市中医院眼科就诊。

市中医院眼科主治医师杨洁接诊检查后,初步诊断是眼睑黄色瘤,建议罗女士先查一下血脂。“眼皮上长疙瘩为什么要验血脂?”罗女士不解地问。杨洁告诉她,眼睑黄色瘤属于代谢性疾病,与血脂高有较大关联,有必要先进行血脂常规检测。果然,经过查验,罗女士血脂偏高。

据了解,眼睑黄色瘤又称睑黄瘤,是一种代谢障碍性皮肤病,是由于脂质沉积于眼睑部位而引起的黄色或橙

色斑块。该病多发生在眼脸上,初起如米粒大,微微高出皮肤,与正常皮肤截然分开,边界不规则,甚至可布满整个眼睑。

“这种病很常见,我在门诊接诊时经常遇到,基本出现在四五十岁以上、血脂异常的人群,其中女性偏多一些。”杨洁告诉记者,眼睑黄色瘤多出现在内眼角偏上的位置,而且多是双眼发病。对于发病原因,虽然有些是由于熬夜、细菌感染、病毒感染等因素导致,但最主要的病因是血脂异常,尤其是高脂血症。

眼睑黄色瘤虽然多长在眼脸上,但除了外观上不好看,它对眼睛无害,既不会影响视力,也不会影响眼球运动。“如果不在意外貌的话,无需治疗。”杨洁说。不过,眼睑黄色瘤基本无法自愈,如果在意外貌或者有“容貌焦虑”的,可以到皮肤科治疗。

记者了解到,对于眼睑黄色瘤的治疗,常见的方法包括药物、冷冻、激光及手术切除治疗。由于它的发病位置处于表浅位置,激光是目前常用的理想治疗手段。因此,对于面积比较小的眼睑黄色瘤,医生一般会建议用激光祛除术去掉;如果面积比较大,则需要手术切除。术后伤口要保持干燥通风,预防感染。

杨洁提醒,眼睑黄色瘤属于代谢性疾病,有复发的可能。如果患者在手术后血脂依然控制得不好,也就是说如果致病的根源依旧存在,

那么眼睑黄色瘤就很容易复发。因此,患者一定要定期体检,定时监测血脂水平,必要时可服用降脂类药物进行治疗。

与此同时,患者在日常生活中还应注意健康饮食、适度运动、控制体重、规律作息、戒烟限酒等。

◎健康饮食

要减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入,少吃红肉(牛肉、羊肉、猪肉)、动物内脏、油炸食品等,增加蔬菜、水果、全谷物、低脂奶制品等富含膳食纤维和不饱和脂肪酸食物的比例,这样有助于控制血脂水平,避免过多脂质在体内蓄积。

◎适度运动

坚持每周至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳、骑自行车等,可提高身体代谢能力,促进脂质的分解和消耗,对降低血脂有积极作用。

◎规律作息

睡眠不足会影响激素分泌,从而影响脂肪和糖的代谢,因此,要保持充足睡眠,早睡早起,避免熬夜。

◎控制体重

保持健康体重对于改善血脂状况非常重要,因为肥胖者体内往往存在脂代谢紊乱,通过科学的饮食和运动控制体重,能有效改善血脂水平。

◎戒烟限酒

吸烟会损害血管内皮,加重血脂异常对血管的损害;过量饮酒也会影响血脂代谢,应严格控制饮酒量。

与好朋友玩闹时不慎跌倒,私处重重地撞在消防栓上,剧痛瞬间传来,裤子居然开始渗血……近日,26岁的小林(化名)忍着“羞耻”的心情,在闺蜜搀扶下踉跄来到市中医院妇科就诊,被鲜血浸透的裤子和煞白的面色让医护人员揪心不已。

医生仔细检查发现,小林的外阴有一条长约4厘米、深约2厘米的裂口,且存在活动性出血。经过紧急缝合手术后,小林目前恢复状态良好。

据了解,在成长历程中,很多女孩都像小林一样经历过一些难以言喻的意外——外阴挫伤。由于羞于出口,她们中相当一部分人在意外受伤后,宁可上网搜索偏方也不愿第一时间点开医院的挂号页面,从而导致耽误病情。其实,每个女孩都应懂得,在医院妇科科室的帘子后面,有比世俗眼光更重要的东西,叫做“你值得被好好呵护”。下面,让我们从了解外阴挫伤开始,去掀开那层本不该存在的“羞耻”。

外阴挫伤的信号

●**疼痛警告**:当外阴突然出现持续疼痛(刺痛或剧痛,无论是坐卧行走都难以缓解),或者触碰时痛感加剧,这就是身体在拉响警报。请记住,疼痛不分等级,感到不适就要及时就医。

●**肿胀淤青**:受伤部位会迅速出现肿胀现象,这是因为局部组织受损、血管破裂出血、血液与组织液渗出并积聚在一起所致。外阴皮肤会呈现出青紫或暗红色的淤血斑,这是血液在皮下组织堆积的外在表现。

●**血色警报**:无论是内裤上的血迹,还是擦拭时的鲜红,哪怕出血量少也绝对不可忽视。特别提醒:月经期外的出血都需警惕。

这些意外要小心

●**运动“暗箭”**:在骑自行车、骑马或是跨栏时,一旦姿势不当,或者意外撞到某些尖锐物体,外阴就极易遭受撞击,进而引发挫伤。有数据显示,34%的外阴挫伤源自骑行撞击。建议骑行时选择宽大柔软的车座,骑行时长超过1小时后建议起身活动。

●**亲密“雷区”**:亲密时刻要警惕不当体位、过度用力或异物使用。切记,真正的亲密永远建立在舒适与尊重之上。

●**外力撞击**:在日常生活中,不小心摔倒或撞到尖锐物品,都可能会致使外阴挫伤。例如在浴室滑倒案例中,有17%的病例伴随外阴损伤,因此,防滑垫+扶手+慢动作,是浴室的安全三件套。

黄金30分钟自救指南

●**紧急制动**:像按下暂停键般停止所有活动,寻找一个舒适的姿势,避免受伤部位受压。

●**冷敷止痛**:可使用冰袋或冷毛巾对外阴局部进行冷敷,每次冷敷15-20分钟,每隔1-2小时冷敷一次,能有效减轻疼痛与肿胀。

●**药物治疗**:若疼痛较为剧烈,可在医生的指导下服用止痛药物;若存在感染风险,还需使用抗生素来预防感染。

●**手术治疗**:如果挫伤导致大量出血、形成较大血肿,或者合并其他器官损伤,可能需要进行手术治疗,比如血肿切开引流术。

特别提醒:外阴挫伤后,禁止自行用药、冲洗、热敷,这些“土方法”可能造成二次伤害。
汪婷婷 李亚琪

女孩,请收好这份私密防护指南

早春养生 一粥一菜加一茶

一年之计在于春,春天养生就像给全年健康打地基。趁着春天阳气上升、新陈代谢旺盛,做好养生,能为一整年的健康打下好基础。

立春之后,人体气血活动加强,肝气逐渐旺盛,脾胃相对虚弱,加之春季多风,风邪侵袭人体,容易出现春燥;雨水过后,降水增多,天气偏于寒湿,容易克脾伤肺。因而,早春饮食养生尤为重要,而且应从疏肝气、健脾肾、调和五味入手。

枸杞山药粥

枸杞30克,山药30克,糯米100克。将枸杞、山药和糯米同放锅中,加适量清水,大火开后改小火慢煮,30分钟后至米熟烂,放温服用。

枸杞子性平味甘,归肝、肺、肾经,可滋补肝肾,益精明目。山药性平味甘,归脾、肺、肾经。可益气养阴,补脾肺肾,涩精止带。糯米性温味甘,归脾、胃、肺经。三药合用,养阴柔肝,益肾健脾。

炒合菜

炒合菜是北京的一道传统特色名菜,将韭黄、肉丝、粉丝、豆芽、菠菜等一起炒制的一种菜肴,节令性强。

炒合菜中荤素搭配,营养均衡丰富,具有温中行气、补养气血、滋阴润燥、健脾和胃、养心安神多重功效,是早春时节老少皆宜的菜肴。



枸杞玫瑰花茶

枸杞子5克,玫瑰花3克,开水冲泡,代茶饮。每日3至5杯。

枸杞子的功效有如前述。玫瑰花性温味甘微苦,可疏肝理气解郁、活血散瘀、调经止痛。二者合用可滋补肝肾,疏肝理气。立春饮用此茶,有利于调节内分泌,改善精神状态,抑郁、失眠者尤宜。

早春时节,气温仍偏冷,宜用偏温玫瑰花,但如果是体质偏热、肝火偏旺者,可以3克菊花代玫瑰花,兼有清肝热作用。

早春饮食有讲究

早春饮食上无需大量进补,应五味调和,适辛甘,且以温润为主。日常可适量食用青色、酸味食品,如春季应季绿色蔬菜香椿、韭菜、菠菜、豆芽等,以及酸味食物如醋、乌梅、山楂、木瓜等。但要注意的是,春季稍食酸,可开胃助消化却不宜过量,以免酸涩收敛,影响肝气升发。

本版部分稿件摘自人民网
图片由本报记者提供