



【有医说疑】——直面健康热点,权威解疑释惑

笑『颜』如花 新春焕『发』

本期专家

邢卫斌

天津市中医药研究院附属医院
皮肤外科主任 毛发诊疗中心主任
主任医师

李敬

天津市中医药研究院附属医院
医美激光中心主任 主任医师

今天是正月十一,很多朋友已经重返工作岗位,希望自己由而外焕发光彩与活力,拥抱崭新的一年。本期《健康直播间》就为大家送上新春的健康美肌护发指南,帮助大家以最佳状态,奔赴所有美好与期许。

脱发困扰如何缓解?

关于脱发,我们首先要区分是“生理性脱发”还是“病理性脱发”。每个人每天都在掉头发,这是新陈代谢的一种现象,称为“生理性脱发”;如果每个人每天掉头发超过120根,才能诊断为“病理性脱发”。

祖国医学认为,“发为血之余,发为肾之华”。头发的生长、色泽、润枯与肝、肾、脾胃、气血的盛衰密切相关,这是遗传和基因决定的;而情绪压力、作息不规律,则会导致激素水平紊乱,影响酪氨酸酶的活性,加剧氧化应激,加速黑色素细胞耗竭,促使脱发加重。

邢卫斌主任介绍,一旦出现脱发,我们可以通过饮食、生活规律的调整、药物、中医特色治疗、手术植发等手段得到有效解决。同时,在生活上要早睡早起,避免熬夜;饮食上少吃辛辣刺激食物,少吃过甜过咸和油炸类食品。如果脱发比较严重,建议您到医院面诊,医生会根据实际情况制订个性化的诊疗方案。

对症“战痘”少走弯路

痘痘在医学上被称为痤疮,长痘并不完全是“上火”和“内分泌失调”

的问题。“上火”是中医对炎症反应的通俗描述,仅能解释部分红肿型痤疮;“内分泌失调”(如多囊卵巢综合征、甲状腺功能异常)也是重要诱因,但并非所有痤疮都由内分泌问题导致。很多人的痤疮与遗传、毛孔堵塞、细菌感染、饮食刺激(如摄入高GI食物、油炸食品)、精神压力等更直接相关。若痤疮伴随月经紊乱、多毛、体重异常,建议及时就医进行内分泌检查;单纯面部痤疮,更应优先关注护肤和生活习惯。

李敬主任提醒,长了疮绝不建议用手挤。手部携带的细菌会加重炎症感染,还可能将深层的皮脂、脓液推向更深处,导致炎症扩散,形成更大的红肿结节,甚至留下永久性的痘印和痘疤。尤其是鼻周、唇周等“危险三角区”,挤压可能引发颅内感染,风险性很高。若粉刺成熟,可使用提前消毒的专业粉刺针,轻轻挑破表皮,或交由皮肤科医生处理。

关于清洁,痤疮皮肤的核心清洁原则是:温和控油,不破坏屏障。
1. 选择温和的氨基酸洁面产品,避免使用皂基或强力清洁产品,这些产品会过度清洁,导致皮脂腺代偿性分泌更多油脂。
2. 每天清洁两次即可,出汗多或化妆后可适当增加,但无需频繁洗脸。
3. 清洁时用指腹轻轻打圈按摩,避免用力揉搓。
4. 洗完脸后,用干净的毛巾或洗脸巾轻轻按干水分,而非揉搓,随后及时涂抹保湿产品。

重塑健康 科学减重

肥胖不仅是外形的变化,更是一种需要长期管理的慢性疾病,与糖尿病、高血压、睡眠呼吸暂停等多种健康问题密切相关。节后如何科学减重、重塑健康?本期特别邀请天津康汇医院多学科专家团队为您解答常见疑问。

肥胖不只是看体重

很多人发现自己胖了,第一反应是节食或寻找“速效减肥药”。天津康汇医院普外科主任张方成指出,科学减重首先应判断是否真的属于肥胖。目前最常用的指标是身体质量指数(BMI),即体重(kg)除以身高(m)的平方。根据中国标准,BMI $\geq 28\text{kg}/\text{m}^2$ 可定义为肥胖,而BMI $\geq 24\text{kg}/\text{m}^2$ 即为超重。此外,腰围也是重要指标,男性 $\geq 90\text{cm}$ 、女性 $\geq 85\text{cm}$ 常提示中心性肥胖,其健康风险更高。因此,减重前应先通过科学指标评估自身状况,而非盲目追求“快速瘦身”。

肥胖不仅是“看起来胖”

很多人认为肥胖只是体型问题,其实它严重影响全身健康。内分泌科主任罗永起强调,肥胖是一种涉及代谢、内分泌等多系统的慢性病。它不仅是2型糖尿病、高血压、高血脂的重要诱因,还可能引发脂肪肝、睡眠呼吸暂停综合征,甚至增加心脑血管疾病风险。

尤其值得注意的是,肥胖往往伴随心理压力与社会适应问题,形成“越胖越不想动、越不动越胖”的恶性循环。因此,科学管理体重,也是预防慢性病、提升生活质量的关键一步。

减重方法如何选?

营养科主任曹艳辉表示,科学减重应循序渐进,尤其节后调整可把握三个原则:一是饮食恢复“节奏感”,逐步回归规律三餐,减少宵夜,增加蔬菜与优质蛋白,用粗粮替代部分精制主食。二是主动饮水,每日保证1500毫升至1700毫升白开水或淡茶,促进代谢。三是合理运动,从每天快走30分钟开始,或做一些居家拉伸、瑜伽,以消耗掉多余的热量。如果生



本期专家

张方成

天津康汇医院普外科主任

罗永起

天津康汇医院内分泌科主任

曹艳辉

天津康汇医院营养科主任

活方式调整效果有限,或已出现代谢异常,则需考虑医学干预。罗永起主任指出,对于BMI $\geq 28\text{kg}/\text{m}^2$ 且伴有并发症,或BMI $\geq 30\text{kg}/\text{m}^2$ 的单纯性肥胖患者,可在医生指导下进行药物或综合治疗。

标准化体重管理中心

目前减重方法已不局限于单一手段,天津康汇医院标准化体重管理中心,严格按照国内外减重指南搭建,以“多学科协作(MDT)”为核心,整合营养、内分泌、普外、中医、消化、康复、心理等多个科室的专家,针对每位患者的体重指数、并发症、身体状况等,共同评估、制订个性化方案,从前期干预、治疗实施到后期康复随访,全程标准化管理,确保安全和效果。

减重手术适合哪些人?

对于18周岁至70周岁BMI $\geq 32.5\text{kg}/\text{m}^2$ 中度及以上的肥胖,或者BMI $\geq 27.5\text{kg}/\text{m}^2$ 的轻度肥胖且合并2型糖尿病等相关合并症的肥胖症患者,减重手术是重要的治疗选择。普外科张方成主任介绍,目前常见术式包括袖状胃切除术和胃旁路手术,均通过微创操作实现。手术不仅能有效减重,还能改善甚至逆转糖尿病、高血压等合并症。

术后管理同样关键。曹艳辉主任提醒,患者需遵循“循序渐进、少量多餐、细嚼慢咽、保证优质蛋白、补充维生素”的饮食原则,并逐步建立低糖、低脂、高蛋白的长期饮食习惯。同时,定期复查与多学科随访不可或缺,包括体重、代谢指标监测以及心理与行为支持,才能真正实现体重的长期稳定与健康重塑。

结语

减重没有捷径,科学干预、持之以恒是关键。减重应在全面评估的基础上选择适合自身的方案。正视肥胖,积极管理,才能收获健康与活力。

都市频道《健康直播间》播出时间:每周五20:15,每周六、周日19:45。

【健康聚焦】——洞察行业热点,服务市民生活

天津医科大学口腔医院 新门诊楼全面开诊

近日,天津医科大学口腔医院新门诊楼在和平区同安道正式全面开诊。

作为区域重点民生项目,新门诊楼设立了五大特色诊疗中心,精准对接不同需求,可实现“口腔问题一站式解决”。

综合诊疗中心:覆盖常见病诊治,并提供门诊延时服务至晚八点。

口腔显微诊疗中心:专攻疑难复杂根管治疗,致力于保留天然牙。

儿童早期矫治中心:为3岁至12岁儿童提供口腔诊疗与早期矫治一体化方案。

口腔种植中心:开展数字化导航种植、美学区种植等精准修复项目。

临床教学中心:确保诊疗质量的同时,承担临床教学任务。

此外,全程智能预约和针对老年人的引导服务,也将让就医流程变得更快、更省心。