

光电医美：打开抗老新思路

医生：可让皮肤年轻化，应在正规医疗机构进行

张如意 刘通 通讯员 谢静
济南报道

光电治疗 不同项目有不同功效

光电美容是一种利用光和电能技术进行的美容方式，光电治疗从上世纪60年代起逐渐进入医疗行业。

“光电治疗按不同的原理及介质，主要分为激光、强脉冲光、超声美容、射频治疗等。”马玲表示，按用途主要分为两大类，一是治疗作用，主要有：点阵激光、超光子、皮秒超皮秒等。

二是抗衰老作用，主要有：热拉提、超声炮、黄金微针等。

在网络上，总能看到五花八门的医美项目，那么光电治疗都有哪些项目，分别有什么作用呢？

马玲介绍，光子嫩肤是光电治疗的入门级项目，也是医生提倡的项目，可以使毛孔缩小，油脂分泌减少，恢复期短。

光子嫩肤还可以淡化色斑，减轻旧纹，而且恢复快，可以使忙碌的都市丽人在午餐时间就能轻松体验，因此被誉为“午餐美容”。

激光治疗有不同的波长，但都以水为作用靶点，可以被皮肤组织中各种含水结构（表皮、胶原纤维、血管等）所吸收，产生热效应，可使表皮汽化剥脱或非剥脱，促使表皮再生、新的胶原纤维合成、胶原重塑，从而使皱纹减轻、皮肤紧致、毛孔缩小、肤质改善等，以达到皮肤年轻化的目的。伴有多种细胞因子参与，这是一个复杂的热损伤与损伤后修复的过程。

射频治疗，是通过感应电作用、电解作用及热效应，对组织产生生物学效应。

根据射频的生物热效应原理，射频作用于生物体后，深层组织温度升高，导致血管扩张，血液和淋巴液循环加快，局部血液循环得到改善，毛细血管和细胞膜通透性增加，细胞内

壹问医答

爱美之心，人皆有之。追求美丽是每个人的天性。不过再顽强的皮肤，也抵不住岁月的侵蚀。幸运的是，随着医学技术的发展，“岁月不败美人”不再只是比喻，光电技术渐渐走入我们的生活。光电治疗有哪些不同种类？有哪些项目？近日，山东大学齐鲁医院整形美容烧伤科主任、副主任医师马玲做客《壹问医答》直播间，为我们进行解答。

点阵激光术后注意事项

马玲提醒，点阵激光术后，以下几点要格外注意。

1、术后即刻冷敷

激光治疗术后，应即刻使用医用修复敷料覆盖面部，并加以冰袋冷敷30—60分钟，以减轻红肿、疼痛。

2、结痂前应预防感染

在激光治疗结束后，治疗区外用抗菌药膏（如莫匹罗星、多粘菌素、夫西地酸、金霉素眼膏等）来预防感染。还可外用表皮生长因子凝胶或溶液来促进创面愈合。需要注意，药膏需要薄涂，每日用药2—3次。

结痂前，伤口尽量避免沾生水，出油明显或结痂较厚者，可以用无菌生理盐水简单擦拭。结痂后，可以清水洗脸，水温不宜太高。

3、全程保湿及防晒

保湿：激光术后红肿创面，可以使用医用面膜、表皮生长因子凝胶等保湿。

防晒：严格做好防晒，尽量减少户外活动。脱痂前，建议物理防晒（戴口罩、帽子、打伞）；脱痂后，日常通勤等活动，除了物理防晒，还需联合使用防晒霜（SPF30以下，出门前30分钟涂抹）。



酶活性提高，新陈代谢加速，机体免疫功能增强，抑制和杀灭某些病原微生物，有助于受水肿影响的组织区域，对滞留体

液及分解产物的疏导与更新能力提高，从而可抗炎、消肿。

另外，射频能降低感觉神经的兴奋性，降低肌肉和纤维

结缔组织的张力，软化瘢痕组织，具有解痉、止痛效果。

红蓝光治疗中的红蓝光，是光电治疗中的抗生素，专治痤疮这个顽疾。红光如同抗生素，杀灭痤疮丙酸杆菌，蓝光则能消炎，两者结合，温和而有效。

黄金微针，结合微针与射频的黄金微针，精准深入皮肤深层，唤醒胶原蛋白，适用于多种皮肤问题，如紧肤、抗皱和疤痕修复，效果显著。

点阵激光 能让皮肤光滑紧致

谈到光电治疗，少不了点阵激光。点阵激光是一种较新的医学光学嫩肤方式，它改变了光的发射模式，是介于有创和无创之间的一种微创治疗。

那么，点阵激光治疗的机制是什么，这种治疗方法又有哪些适应症呢？

马玲表示，点阵激光的作用机制相当巧妙。首先，激光能量靶向地作用于皮肤表面，形成微小的热损伤区（MTZ），可激发皮肤的自我修复，加速胶原再生，激活表皮干细胞，从而完成修复。

其次，周围未受损的组织在激光的刺激下，加速了胶原蛋白的新生和重组，新细胞的生成，赋予皮肤全新的活力，使肌肤变得光滑、紧致。

点阵激光的应用领域广泛，在美容领域，它能有效去除色斑，改善肤质，紧致肌肤，特别对于痤疮瘢痕、手术瘢痕和外伤性瘢痕等，有较好的效果。

“点阵激光有独特的魅力，不过也有其适应症和禁忌症。”马玲说，禁忌症主要包括活动性感染（主要是疱疹病毒感染）、近期晒黑者（4周内）、皮肤炎症反应活跃期，治疗区有可疑恶变病灶者、严重脏器器质性疾病者、妊娠及哺乳期女性。

此外，对于治疗前（尤其是1个月内）服用过维A酸类药物者，应采取慎重态度。

不同化疗类型，患者如何选择

记者 韩虹丽 通讯员 胡琪
王莹 济南报道

近年来，随着肿瘤的个体化精准治疗的开展，关于肿瘤的治疗理念也在逐渐更新，但化学治疗即化疗，仍然是肿瘤综合治疗的基石。

化疗是一种全身性的治疗手段，是将化学药物或细胞毒药物输入体内，随着血液循环到达全身，从而起到杀灭癌细胞的作用。

济南市第五人民医院妇科医师田胜男介绍，化疗根据不同标准，可以分为以下几种。

根治性化疗

化疗的目的，是彻底消灭

肿瘤细胞，短期目标是使肿瘤完全消失，长期目标是肿瘤不再复发，获得临床治愈。

田胜男表示，根治性化疗，适用于对化疗敏感的肿瘤，如妇科的绒毛膜癌、某些类型的白血病、淋巴瘤、睾丸癌等。

辅助化疗

在手术或放疗后进行的化疗，可消灭残留的微小病灶，降低复发风险。

“并不是所有的手术后肿瘤患者，都需要辅助化疗，要根据患者的病理类型、肿瘤分期和患者的一般状况来决定。”田胜男说，如卵巢癌、子宫内膜癌、乳腺癌、结肠癌、肺

癌等。

根据相关指南建议，待患者术后体能状况基本恢复正常，即可开始辅助化疗，一般在术后4—6周开始，最晚不超过术后3个月。

新辅助化疗

所谓新辅助化疗，是指恶性肿瘤局部治疗（手术或放疗）前，给予的全身性化疗，又称起始化疗，有别于术后辅助化疗。

目的是缩小肿瘤体积，及早杀灭看不见的转移细胞，利于后续手术、放疗等治疗。

因肿瘤较大，手术无法保证完全切除，也可先进行新辅助化疗，使肿瘤体积缩小后再进行手术。

姑息性化疗

姑息性化疗，在肿瘤晚期或转移性肿瘤，或者治疗不再有效时应用，其主要目的是延长患者的生命长度，尽量缩小肿瘤病灶和稳定肿瘤细胞，减轻痛苦，提高生活质量。

田胜男提示，除此之外，根据给药方式，可以分为全身化疗和局部化疗。

根据药物组合方式，可以分为单药化疗和联合化疗。

根据治疗周期，又可分为周期性化疗和持续性化疗。

不同的化疗类型，可以根据患者的具体情况、肿瘤的特性以及治疗目标来选择，以达到治疗效果。

生活课堂

花生，熟吃好还是生吃好

花生仁蛋白质含量较高，约为25%，脂肪含量也高，约为50%，其中油酸、亚油酸等不饱和脂肪酸含量，约为脂肪酸总量的80%。

此外，花生中还含有丰富的膳食纤维、维生素B₂、维生素E、维生素K、叶酸、铁、钙、锌、钾等微量营养素，以及黄酮、白藜芦醇等生物活性物质，被叫作“长寿果”。

生吃花生，可以更好地保留花生中的维生素、多酚、黄酮等营养物质。熟吃花生，这些营养物质可能会有所损失，但熟花生味道更香，更好吃一些。

夏吃豆，胜吃肉

夏天人们经常流汗，汗水不仅会带走体内水分，还可能带走一部分营养物质，正确吃豆类，帮你补充夏日流失的营养。

绿豆：中医认为，绿豆性味甘、寒，入心、胃经，有清热解暑、利尿消肿、润喉止渴的作用。绿豆百合汤是很多人夏天的心头好，不仅营养价值高，做起来也方便。

赤小豆：中医认为，赤小豆性平，味甘、酸，具有排痈肿脓血、利水除湿、清热解毒的作用。很多人喜欢将其和薏米搭配煮汤。

此外，豌豆滋养肝脾；毛豆润燥消暑、祛除邪气、健脾宽中；黄豆健脾养骨；黑豆养脾益肾、益精明目、养血祛风。

空调直吹易面瘫

夏天，很多人都离不开空调，但如果将空调或电风扇对着人直吹，容易令风寒之邪侵犯面部，出现面瘫，即面部神经炎。也不要直吹颈椎，否则会使颈背部肌肉受寒，出现颈部持续痉挛、后背酸痛等不适。

夏季洗完澡后，或者大汗淋漓时，不能马上进入空调房。此时皮肤毛孔是打开的，立马进入空调房，容易使外邪寒气，趁机侵入体内。

提踵颠足养正气

1. 向上提踵时，两腿并拢，五趾抓地，提肛收腹，肩向下沉。

2. 向下颠足时，身体放松，轻轻咬牙，先缓缓下落一半，而后足跟轻震地面。

功效：八段锦中的“提踵颠足”动作，在提踵时，可以牵拉腰腿背部的脾经、肾经、膀胱经；颠足时，可以鼓舞肾气，使下肢经脉疏通，有利于全身气血通畅。

踮脚的频率控制为2—3秒一次，每次持续1—5分钟，感觉脚底微微发热就好，可以每天早晚各做一次。

睡觉老是磨牙怎么办

造成青少年、成人睡觉磨牙的原因，可能有以下几个：

1. 胃肠道有寄生虫；2. 睡前精神压力大、趴着睡觉；3. 牙齿咬合不协调；4. 遗传因素；5. 缺钙。

睡觉磨牙应该怎么办？

1. 建议到医院消化科进行检查，排查胃肠道是否存在寄生虫，如果存在，要按照医生建议服用肠道驱虫药。

2. 如果是因为牙齿咬合不协调导致的磨牙，应进行牙齿矫正。

3. 如果是因为压力过大造成的磨牙，应尽量调整生活习惯，注意睡觉前精神放松，避免过度疲劳。

据CCTV生活圈