

细心呵护 让您的肌肤安然过冬

身体的感知往往比天气预报来得准。没错,随着冬天的临近,皮肤也开始变得干燥、敏感,换季的皮肤需要加倍养护。进入相对干燥的秋冬,空气中的水分含量本来就少,加上皮肤本身缺水、干燥,很容易造成一系列皮肤问题,细纹、干纹、痘痘可能都会接踵而至。所以,补水、保湿就成了换季皮肤保养的关键。

新郑时报 李显文 整理

及时补水

秋季一定要多喝水,从内部保证皮肤的水分供应,不要感到渴时才喝水。因为水可以促进代谢物的排泄,调节皮肤的PH值。除了补水,秋季护肤还需要做到留水保湿。需要多补充胶原蛋白、维生素和矿物质丰富的食物,改善皮肤营养,增强储水能力。所以秋季养生汤水和中药汤剂可以适当多服。

注意饮食

养阴清热、润燥止痒是秋冬季节皮肤的养生原则。可食用青菜、梨、苹果、香蕉、葡萄、银耳等水果和蔬菜,多补充一些维生素C、维生素E等,这样有助于促进肌肤内胶原蛋白的合成,保护皮肤免受外界干燥环境影响,从而保持皮肤的滋润。补充适量蛋白质,如豆制品、牛奶,以供应肌肤的需要。

防晒护理

很多MM以为秋天不用防晒,但是这个步骤还是不能少的哦,即使没有阳光,肌肤也会无形中就受到紫外线的伤害,出门前不仅要涂抹防晒霜,还要带好其他防晒工具。选择防晒霜SPF指数在15~25就可以了,不需要用太高的,因为秋天的紫外线相对于夏天来说要温和点,而且指数太高的反而会给皮肤带来负担。

睡眠护肤

要想皮肤好,睡眠很重要。因此秋乏

时节,更要保证睡眠。保证睡眠,皮肤新陈代谢快,皮肤中的垃圾才得以及时排出,皮肤分泌油脂的能力才能加强,滋润肌肤。

用对洗面奶

每天的脸部肌肤清洁同样不能少。进入秋季,皮肤干燥了许多,夏天强去油力型的洗面奶已经不适用秋季干燥的皮肤。秋季要做到为肌肤补水,用对一款洗面奶很关键。此时不再适用那些控油型的洗面奶,过度控油会使皮肤在秋风里格外容易干燥,还可能导致干裂脱皮,所以尽量选择性质较为温和的洗面奶。

远离过敏源

如果你碰巧是敏感肤质,那换季时就要格外注意敏感甚至是过敏的问题。这时,你需要时刻关注皮肤的变化和不适,远离会使肌肤过敏的一切因素,选择性质温和、不刺激的保养品,还要适当舒缓皮肤,让皮肤时刻处于放松和舒适的状态,防止过敏、痘痘等皮肤问题的发生。

洗澡时间不要长

秋季洗澡时间不要长,否则容易导致过多水分蒸发,可以适当减少淋浴的次数和时间。选择保湿性的沐浴液,最好不要使用肥皂,洗

澡后一定要涂抹润肤乳液。秋季护肤除了直接补水,还可以通过间接的方式来护肤。精油洗浴是不错的选择,或者是简单的牛奶浴,但是水温最好控制在37℃以下,时间不要超过20分钟。

注重肌肤保湿

可使用凝乳、凝胶,既能达到保湿的效果,又能水油平衡。秋天天气干燥,可随身携带一瓶保湿喷雾,随时给肌肤补充水分。补水面膜是肌肤最好的水库,可隔天使用一次。夜间是肌肤吸收水分的最好时间,清洁好面部后,使用保湿度较高的晚霜,配合保湿精华一起用能增强肌肤吸收。



孕妇突发胎盘早剥 医护合力抢救保母婴平安

9月9日下午,怀孕38周的闫女士突发胎盘早剥,引发大出血,情况十分危急!幸运的是,在新郑市人民医院人民路院区妇产科医护人员的全力抢救下,从入院到胎儿娩出仅用时18分钟,闫女士母女平安。 新郑时报 李显文 通讯员 谢奕潇 张培 文/图

凶险 孕妇突发胎盘早剥

据悉,当日闫女士到产科门诊进行常规孕检,孕检过程中意外发现陈旧性胎盘早剥。拥有多年临床经验的董巧兰主任深知胎盘早剥的危害性,立即安排患者住院,并第一时间通知妇产科病房、麻醉手术部做好急救准备。在办理住院过

程中,患者突发阴道大量出血,情况十分危急!妇产科医护人员迅速为患者做术前准备。由于病情进展迅速,患者家属甚至连宝宝包被都没有带,妇产科医护人员带上科室备用的孕产物品,迅速将患者送至手术室。

急救 剖宫产迅速娩出胎儿

闫女士被送入手术室,麻醉、胎心监护等各项准备工作同时进行。

17时09分,随着董巧兰主任娴熟的操作及医护之间的紧密配合,“哇”一声响亮的啼哭,一名体重2.9kg的女婴顺利娩出。此刻,医护人员也松了一口气。接着,董主任迅速进行了一系列的止血措施,手术成功,母女平安。

从发现出血到孩子出生,前后不到20

分钟,从准备手术,到医生取出胎儿,耗时不到10分钟。正是由于妇产科和麻醉手术部医护人员专业高超的技术和争分夺秒有条不紊的抢救流程,病情虽凶险,结果却是圆满的。

“闫女士孕期坚持定期产检以及发现异常情况及时住院,都为医生判断、准备、麻醉、抢救母婴生命赢得了宝贵的时间。”董巧兰主任说。



董主任科普:

妊娠20周后或分娩期,正常位置的胎盘在胎儿娩出前,部分或全部从子宫壁剥离,称为胎盘早剥。轻型胎盘早剥主要症状为阴道流血,出血量一般较多,色暗红,可伴有轻度腹痛或腹痛不明显,贫血体征不显著。重型胎盘早剥主要症状为突然发生的持续性腹痛和(或)腰酸、腰痛,其程度

因剥离面大小及胎盘后积血多少而不同,积血越多疼痛越剧烈。胎盘早剥是妊娠期严重并发症,具有起病急、发展快的特点,如处理不及时,将严重威胁母儿生命。胎盘在胎儿娩出前剥离,等于断掉胎儿的养分和氧气,胎儿会因缺血缺氧而胎死宫内,孕产妇也会因大出血而引发休克、凝血功能障碍、急性肾功能衰竭等危及生命的并发症。

专家建议:

1. 孕期行走要小心,特别是上下楼梯时。不要去拥挤场合,避免坐公交车,也不要开车,以免摔倒或使腹部受到撞击和挤压。
2. 产前检查可及早发现异常,处理羊水过多或双胞胎分娩时,避免宫腔内压骤然降低。如果出现胎盘早剥,通过超声波检

查可早期发现,尽快采取相应对策。

3. 在妊娠过程中特别是妊娠晚期,避免仰卧位及腹部外伤。出现突发性腹痛和阴道流血应马上就诊。一旦确定胎盘早剥,应迅速终止妊娠,争取在胎盘早剥6小时内结束分娩。