

冬天护肤注意“避雷”

冬天是湿疹高发季 几类人更要警惕

提起湿疹,由于名字中有“湿”,一些人常认为由潮湿引起。事实上,它是因为皮肤干引起的。每年冬季,往往是这种病症发作或加重的时间,一些人抖贴身衣物还存在皮屑“下雪”的现象。本期我们邀请专家,告诉你湿疹的不同类型表现,并给出几个预防建议。

受访专家

东南大学附属中大医院皮肤科副主任医师 董正邦
四川大学华西医院皮肤性病科主治医师 李萌萌

湿疹,容易在冬天加重

湿疹也叫做“特应性皮炎”,从刚刚出生的婴儿到八九十岁的老人都会长。它主要是由于多种因素导致皮肤屏障功能受损,外界有害物如细菌、真菌等入侵皮肤,引起的一系列炎症反应。

需要澄清一个误区,湿疹不是“湿”引起的,而是因为“干”。皮肤是人体的屏障,经皮水分丢失增加,皮肤会变得干燥、脆弱,从而产生湿疹问题。

根据皮肤的受损表现,湿疹可分为3种:

急性湿疹:可发生在任何部位,主要表现为红斑、丘疹、水泡、脓疱、糜烂、渗出、结痂等,可循序出现,也可2~3种同时出现,很多人觉得痒就不停地抓,反而会加重病情,进展成后面两种类型的湿疹。

亚急性湿疹:以丘疹、鳞屑、结痂为主,抓的话还容易出现糜烂。

慢性湿疹:长湿疹的皮肤浸润增厚,变成暗红色。

高发人群

洗浴方式错误者:碱性洗涤剂去除油脂的能力非常强,洗浴次数过多、洗浴时间过长、水温过高……都会严重破坏皮肤表面的皮脂膜,加速水分蒸发,导致皮肤变得非常干燥,引起严重瘙痒症状,诱发干性湿疹。本身就有慢性皮肤病的人这个季节也更容易加重。

老年人:随着年龄增长,雄激素调控的皮脂腺分泌日渐减少,加上冬季气温偏低,出汗减少,由皮脂和汗液混合而成的皮脂膜随之明显减小,皮肤屏障功能减弱,导致干性湿疹。

做好4件事,预防湿疹发作或加重

干燥的冬天,要想减少湿疹复发或加重,建议做好以下几件事:

1、皮肤涂抹保湿霜

选择保湿效果好、不过敏的润肤霜。及时修剪指甲,避免长指甲抓破皮肤,加重湿疹。轻度湿疹患者用低敏护肤霜;对中重度湿疹患者来说,在保湿的同时还要遵医嘱配合外用激素或钙调磷酸酶抑制剂。

湿疹的保湿治疗不同于平时护肤,不是挖硬币大小的量涂均匀就行,而是需要擦大量温和无刺激的保湿霜。

孩子每周至少用100克,大人每周至少用250克,每次都需把保湿霜厚厚地涂在湿疹皮肤处才能达到保湿效果。

2、多吃富含维生素A食物

如果肌肤感觉干燥、瘙痒,患者可多吃富含维生素A的食物,如茴香、胡萝卜、菠菜等。水果水分充足且富含多种维生素,如苹果、香蕉、梨等,有润肺生津、养阴润燥的功效。

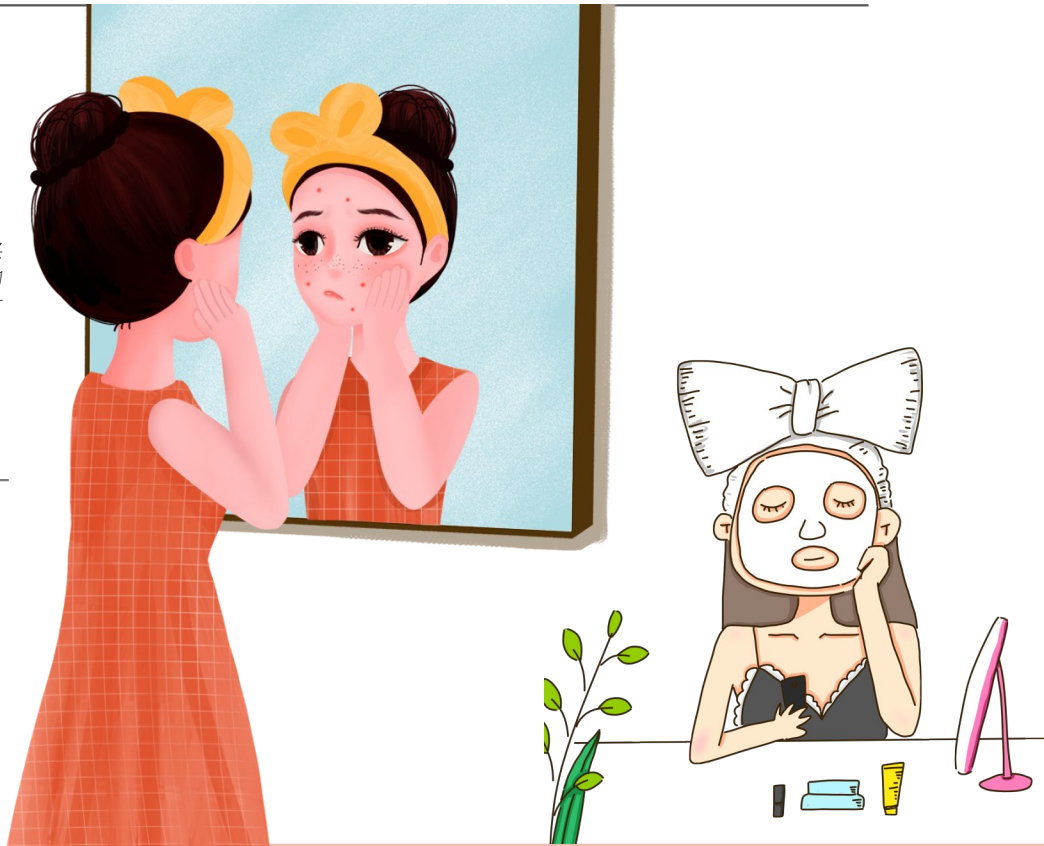
3、暖气房使用加湿器

暖气会使室内温度高于室外温度,加速皮肤水分流失,使皮肤纤维失去韧性、刺激痒觉神经,严重者还会患上干性湿疹。建议患者多喝水,并在暖气片上放盆水或购置加湿器,增加空气湿度。

4、洗澡水温、频率有讲究

洗澡时水温最好不超过45℃,洗澡时间5~10分钟为宜,洗澡次数不能太频繁,否则会造成皮肤脱水、皮脂丢失。此外,温泉的水温一般较高,且含有大量矿物质,对过敏体质及皮肤病患者很不利。

需要注意的是,湿疹患者不要抓患处,否则越抓越严重,可用干净的凉毛巾冷敷患处;若患处没伤口,可用保湿霜暂时缓解瘙痒,患处破损的话,可用碘伏、聚维酮碘等消毒,并坚持遵医嘱用药。



冬季护肤注意这些误区

误区 洗脸水越热越好

你是不是觉得冬天用热水洗脸特舒服?但你知道吗?过热的水会破坏皮肤的油脂层,导致皮肤更加干燥。所以用温水洗脸,才是王道哦!

误区 蒸脸器=皮肤加湿器

蒸脸器一响,皮肤就“喝饱水”?别太天真了!频繁使用蒸脸器可能会破坏皮肤的皮脂膜,使皮肤失去锁水能力。建议每周使用1~2次,每次5~10分钟。

误区 面膜天天敷

每天敷面膜,皮肤可能会“喝撑”,导致皮肤过度水合,使角质层变得脆弱。建议每周敷面膜2~3次,每次15~20分钟,给皮肤一个喘息的机会吧!

误区 保湿喷雾不离手

保湿喷雾就像皮肤的“临时救星”,但别忘了及时锁水哦!否则,喷再多也只是“治标不治本”。喷完喷雾后,记得用化妆棉吸去多余水分,再涂上保湿霜,才是正道!

误区 冬天防晒霜可以省

冬天的阳光虽然温柔,但紫外线依然强烈,不涂防晒霜会导致皮肤晒伤和老化。建议选择质地较轻盈的防晒霜,每天涂抹。

误区 脸上起皮去角质

皮肤干燥起皮,可能是因为缺水。这时候去角质,就像给皮肤“雪上加霜”。加强补水保湿,才是关键!

误区 保湿产品涂得越厚越好

保湿产品可不是“多多益善”,过量使用保湿产品可能会导致皮肤无法有效吸收,反而增加负担。即使需要厚涂,建议也是少量多次涂抹,直到护肤品完全被吸收,才能起到较好的保湿作用。

误区 油性皮肤不需补水

油性皮肤同样需要补水!因为油脂过多并不代表水分充足。建议选择质地较轻薄、控油补水的护肤品,让皮肤在冬天也能保持水油平衡。

跳出这些“奇葩”误区,采取正确的护肤方法,你的皮肤就能在冬天保持水润和健康。记住,护肤就像谈恋爱,需要细心呵护、耐心等待,才能收获美好的结果。

文/王宝凯(北京儿童医院顺义妇儿中心)

贵阳市修文县海马码头工程项目 环境影响报告书公示

根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,将“贵阳市修文县海马码头工程项目”环境影响评价的有关信息公告如下:

征求意见的公众范围:项目周边六桶镇海马村常住居民及企事业单位。

环境影响评价报告书征求意见稿全文的网络链接:

https://pan.baidu.com/s/1s1YqQ4WysAj81sjEt_wfdA(提取码i253)

查阅纸质报告书的方式和途径:贵州桥汇工程咨询有限公司(贵阳市云岩区北京西路金星岛国际9楼3号)查询。

公众意见表的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1s1YqQ4WysAj81sjEt_wfdA(提取码i253)

公众提出意见的方式和途径:

联系单位:贵州黔鑫达实业有限公司 **联系人:**李主任 **联系电话:**15946602419

联系地址:贵阳市修文县六桶镇盐井居委会新组38号

公示期限:自公告之日起10个工作日内

贵州黔鑫达实业有限公司
2025年1月8日