

冬天快来了 说说关于“面子”的那些事



明天就立冬了,新的皮肤问题又来临了。往年冬天你是否也被冻疮、瘙痒症、手足皲裂等困扰?今年冬天你是否做好了防护准备?本期,我们将关注冬季常见皮肤问题的防治。受访专家江苏省中西医结合医院皮肤科主任陶迪生、南京市中医院皮肤科主任中医师石红乔、南京市中西医结合医院针推科主治中医师陶雪芬。

□通讯员 徐翎翎 杨璞 快报记者 李鑫芳

预防

【冬季高发的皮肤病】

关键词:冬季瘙痒症
多见于中老年人

冬季天气干燥,皮肤表面水分缺乏,皮脂膜的正常屏障功能下降,容易出现瘙痒。多见于中老年人患者,瘙痒可为全身性,亦可为局限性,以小腿胫前尤为明显,有些患者一到晚上症状还会加重。

防治:平时可外用护肤霜、润肤露等滋润皮肤。减少洗澡次数,每周以洗1—2次澡为宜。避免热水烫洗,也不要碱性强的肥皂、沐浴液过度清洗。宜穿着宽松的棉质内衣。多喝水、忌吃辛辣刺激食物。切忌挠抓皮肤,以免形成瘙痒—挠抓—更瘙痒的恶性循环。治疗的话,可采用滋阴润燥、祛风止痒的中药如生地、麦冬、蝉蜕、荆芥等

内服,也可采用润肤止痒的中药洗浴,或中药蒸汽法等,通常都能收到较好效果。

关键词:冻疮

生冻疮跟个人体质也有关系

有冻疮的人最心烦的莫过于它的反复发作。为什么冻疮这么容易复发?因为除保暖不当外,生冻疮还跟个人体质(末梢循环较差)有关。冻疮多发于肢体末端,如手足、面部、耳垂,这些部位血液循环较差。

防治:预防冻疮,除保暖外,局部按摩也是好方法。平时有意识搓搓手、拍拍脸,以促进好发部位的血液循环。天气暖和的时候试着用冷水洗手洗脸,以达到冷适应的目的。在冬季也可用一些性味温热的中草药煎水浸泡手足。加强体育锻炼能改善肢体末端的血液循环和新陈代谢。但注意不要在潮湿小环境中锻炼,尽量保持手脚部皮肤的干燥。受冻部位不宜立即烘烤及用热水浸泡。不要久坐,特别是在寒冷的环境中,肢体长时间静止不动易使局部血液循环不良,诱发冻疮。注意,冻疮膏之类外用药物要在皮肤没有破溃处使用,如有溃破则要用收敛的药液湿敷,等渗液停止,局部干燥后才能外用软膏。食疗

的话,可以用一些温阳散寒的中草药蒸肉、蒸鸡服。

【冬季易加重的皮肤病】

关键词:手足皲裂

新鲜蔬菜的汁液也要避免接触

人的手掌足底角质层较厚,无毛囊和皮脂腺,因此当冬季气温低和湿度较小时,缺乏皮脂保护的皮肤便容易发生皲裂。

防治:平时应少洗手,并避免接触洗手粉、肥皂、洗手液等;新鲜蔬菜的汁液对皮肤也有刺激,应避免接触;如果已经出现皲裂,可以外用10%尿素霜、维E乳膏,或用中药泡洗。不要外擦激素软膏,以免影响创口的愈合。

关键词:银屑病

呼吸道感染可诱发或加重此病

银屑病,也称牛皮癣,曾经一直是街头各种小广告的“主角”,因为它顽固难愈,其发病原因不明,多认为与免疫失调有关。多数患者冬季加重,夏季减轻。原因何在尚无定论,可能与冬季易出现上呼吸道感染有关(呼吸道感染是诱发或加重银屑病的一大因素)。

防治:银屑病虽然顽固难治,但它终究只是一种皮肤病,多数患者并无明显内脏损害,对健康及寿命并无太大影响。反而病急乱投医,乱吃药,最后影响的就不仅仅是皮肤了。所以治疗应避免贪图“短、平、快”,不追求所谓“特效药”。患者应该保持积极乐观的心态,并做好准备坚持打持久战。平时可以听听音乐,打打太极拳,锻炼身体。冬季要预防感冒及咽扁桃体炎。

保健

穴位按摩也能帮忙

如果没其他疾病,只是单纯的冬季皮肤瘙痒,可在家按揉一些穴位改善症状,如涌泉穴、足三里、三阴交等。涌泉穴差不多在脚底掌前三分之一的凹陷处;当腿屈曲时,你可以看到膝关节外侧有一块高出皮肤的小骨头,这就是外膝眼,从这个位置向

下,用你的手指来量,大约4根手指的宽度,差不多就是足三里;三阴交是足少阴脾经上的穴位,它就像一个聚会点,肾、肝、脾都必须经过这里才能行走,位于胫骨内侧、脚内踝上约10cm处。另外,可以按揉面部穴位,起到改善面部血液循环的作用。

有问必答

Q:我皮肤一到冬天就很干燥,很多朋友跟我推荐甘油,说保湿效果不错,但用了一段时间,我觉得有时皮肤会更干。这是为什么?

陶迪生:如经常使用后疗效不如以前,则应更换润肤霜品种,或到医院开具疗效更好的润肤制剂。至于疗效下降的原因,可能有三:一、可能为患者逐渐对甘油耐受;二、可能患者的病情较以前为重;三、应考虑甘油的品质问题。

Q:冬季要皮肤保湿的话,

护肤品如何用?

陶迪生:保湿产品中,化妆水、精华露、凝胶、啫喱及面膜更注重补充水分,保湿乳液及乳霜同时注重补充皮肤脂质和水分。其中保湿化妆水、精华液及面膜适于所有类型的皮肤;冬季或干性皮肤应使用含脂质更高的膏霜以保湿。在使用水分高的产品如化妆水时,15~20秒后,应用纸巾吸干剩余的水分,否则残留过多的水分会增加TEWL(经皮失水),反而使皮肤变得更干燥。

立体互动

9月快报“精品周刊”正式上线,手中拥有ipad、iphone、联想线Pad等移动设备的读者朋友们,下载安装红色标识的“现代快报精品周刊”阅读器客户端之后,点击“书架”上的《健康》,

就可以获得更多丰富立体的一手资讯:文字、图片、视频、音频……了解更多新闻背后的故事,话题背后的延伸,与名医互动,等等。

官方微博: <http://weibo.com/1886702884>“现代快报-健康周刊”



制图 张冰洁

江苏省属医疗单位 | 部队医院 | 南京市属医疗单位

现代快报 健康周刊

知名院长领衔 快报全科专家团

全科专家团系列之一 《健康周刊》逢周一出版

 江苏省八医院院长 王虹	 江苏省中医院院长 刘沈林	 南京中医药大学附属医院院长 刘乃方	 南京军区南京总医院院长 易学明	 南京鼓楼医院院长 丁义涛	 南京市第一医院院长 张颖冬	 南京市第二医院院长 赵伟
 南京第二人民医院院长 鲁翔	 解放军第八一医院院长 蔡建华	 南京市妇幼保健院院长 彭宇竹	 南京市儿童医院院长 方如平	 南京市中医院院长 陈延年		
 江苏省肿瘤医院院长 王小宁	 江苏省肿瘤医院院长 唐金海	 江苏省口腔医院院长 王林	 解放军第四五八医院院长 赵伯诚	 南京市口腔医院院长 胡勤利	 南京鼓楼医院院长 钱群	 南京市第一医院院长 陈宇宁