

一年之“肌”在于春

进入2月下旬,气温逐渐升高,万物复苏,各种皮肤病也开始“蠢蠢欲动”。在皮肤科门诊上,除了过敏患者,还有不少人遭遇了痘痘的“袭击”,更有人被春日的阳光“晒”出红斑,这是怎么回事?近日,现代快报记者采访了多名专家,专家提醒,春季不仅是过敏季,也是痤疮高发季,另外,紫外线逐渐增强,防晒也要积极做起来,当心出现日光性皮肤病。

当心

爆痘

通讯员 李娜 现代快报+记者 梅书华

1

气温回升 痘痘“来势汹汹”

随着温度逐渐上升,许多油性皮肤人群遭遇了“爆痘”。26岁的李女士感觉皮肤变得油腻了,米粒大小的痘痘大面积爆发。“之前痘痘已经消下去了,没想到春天一到又爆发了。”李女士也很纳闷,为什么天冷时痘痘变少,一热又长了起来。

南京明基医院皮肤科副主任医师刘艳检查后表示,这是痤疮丙酸杆菌惹的祸,主要是因为春季人体油脂分泌增多,过剩的皮脂一旦与灰尘、老化角质混合,就会堵塞毛孔,造成皮脂无法正常排出。于是,平时还老实呆在毛囊周围的痤疮丙酸杆菌,得到皮脂的“滋润”后大量繁殖,催生了痘痘。

最近一个月,门诊上来看痘痘的患者多了不少。刘艳介绍,李女士这类患者,一般通过外涂药膏,一个月左右便能恢复。但是如果拖的时间比较长,变成了花生米大的硬痘痘,可能需要注射药物进行消炎,治疗时间也要更久一些。

实际上,痤疮的本质就是一种毛囊炎。毛囊、汗腺密集的部位,被细菌感染后,在头皮、胸背部,面部出现红色的皮疹,有时候可见白头,熬夜、饮食偏油腻、辛辣等都是诱发毛囊炎的因素。

刘艳建议,一般情况下,为避免细菌感染的程度加重,大家在生活中要做好清洁护理,如勤洗澡、洗脸,并勤换衣物,尽量不要与其他人共用毛巾或清洁用品,以免引起交叉感染。同时可以选择进食清淡、易消化的食物,如蔬菜、水果等,尽量避免辛辣、油腻的食物刺激机体加重长痘的现象。

2

这种特殊皮炎 儿童发病率超三成

乐乐(化名)今年7岁,最近,他的脸上和胳膊上出现了许多疹子,又红又痒,家长便带着他来到南京医科大学第二附属医院就诊。“孩子湿疹又犯了,治了五六年,总是反反复复,您帮忙开点药。”皮肤科主任、副主任医师张瑞丽听了孩子病史后,觉得这个“湿疹”病程有些长,而且乐乐有过敏性鼻炎,怀疑与过敏有关,便详细做了检查和询问。

除了面部,乐乐的肘窝和腘窝也有不少红斑,每到春夏,症状便会加重。进一步询问后,张瑞丽发现乐乐爸爸也有相似的“湿疹”,只是症状较轻一些。“这不是湿疹,是特异性皮炎。”张瑞丽介绍,特异性皮炎(简称AD)是一种慢性、复发性、炎症性皮肤病,目前,儿童发病率超过三成。大多婴儿期发病,往往有剧烈瘙痒,严重影响生活质量。

7岁的乐乐在1岁时便出现了这种皮炎,很可能是遗传于爸爸,由于症状不重,单纯使用治疗湿疹的药膏,虽然短暂缓解症状,但容易造成久治不愈的情况。

进入春季,很多家长坚持要“春捂秋冻”,导致孩子穿得太多容易出汗,由于特异性皮炎患者的皮肤屏障功能差,汗液会对皮肤造成刺激,导致症状加重。这一疾病症状与湿疹相似,容易混淆,但是如果患儿长期没有得到正确的治疗,可能会导致皮损面积增大,瘙痒加剧,导致睡眠质量差,进一步影响发育,甚至引发哮喘。张瑞丽也表示,虽然这种皮炎容易反复发作,但是通过规范治疗,可以缓解消除红斑丘疹等症状,达到一个比较好的效果。

3

外出游玩 12岁少年“晒”出红斑

春季紫外线逐渐增强,大家在户外活动的的时间也有所增加。13岁的小成(化名)周末和同学一起出门玩,回来后,耳朵周围出现了红斑,并伴有瘙痒,第二天还长出了小水泡。经过诊断,刘艳表示,这是日光和寒冷的共同作用所致的“青少年春季疹”。

小成的红斑是晒伤导致吗?刘艳介绍,“青少年春季疹”不是晒伤,而是一种日光性皮肤病,在初春季节,末梢循环不太好的青少年容易出现。这类孩子要注意保暖,这个季节尽量减少外出,如果出现疹子,及时就医,外涂药膏一周便能好转。

刘艳建议,春季防晒也要提上日程,否则在日晒数小时至十余小时后,在曝光处可出现境界清楚的红斑,严重者可出现水泡,自觉烧灼感或刺痛感,部分患者在日晒后会逐渐出现晒斑,影响美观。此时紫外线不是非常强烈,尽量选择物理防晒护肤品。化学性防晒护肤品主要是利用化学防晒剂来吸收或是转化紫外线,有些防晒用品还含有大量酒精。由于春季肌肤十分容易遭遇敏感问题,刺激性较大的化学性防晒就要避免使用,尤其是那些敏感性皮肤人群。物理性的防晒护肤品则是用防晒剂反射紫外线,性质相对温和许多,特别是适合儿童、面部焕肤或是微整形手术后的肌肤敏感人群。

4

从不防晒护肤 28岁女子长老年斑

经常暴晒在太阳下,会晒黑,长斑,还会引起光老化。刘艳告诉记者,门诊遇到过不少早早长出了老年斑的女性。老年斑一般在60岁左右出现,有患者28岁便出现了老年斑。患者来就诊时,以为只是黄褐斑,仔细检查后,才确诊为老年斑。进一步询问生活习惯,医生发现对方平时不仅没有护肤的习惯,出门也从不做防晒。

“防晒不仅仅是防止晒伤,更是防止光老化。”刘艳强调,春季防晒首先要注意保湿。经过寒冷的冬季,皮肤缺水干燥,肌肤的屏障功能就变得十分脆弱,不稳定,稍有不慎就会引起过敏瘙痒,因此在春季温和保湿永远是护肤的第一重点。在挑选防晒霜时也应该选择具有保湿效果的产品。

不要盲目追求高倍数防晒,春季的阳光还没有盛夏如此强烈,气温也没有夏季高,因此选择防晒霜时,如果只是日常上下班途中使用,SPF20PA++的产品其实已经足够。虽然防晒指数越高防护效果越好,但是同时也意味着防晒剂也更多,反而会加重肌肤的负担。

防晒也要避免盲点,不能只给脸防晒,所有裸露在阳光下的地方都需要注意防晒。由于紫外线还会被地面所反射,所以耳后也要涂抹防晒。在户外长时间玩耍裸露在外的皮肤也要涂抹防晒,免得晒出尴尬的黑白分界线。

