

寒冬时节 保护好人体第一道防线

文/图 京九晚报全媒体记者 宋云

阅读提示

皮肤,是人体最大的器官之一,也是人体的第一道防线。之所以这么说,是因为皮肤给人体带来诸多保护。一方面,皮肤能防止体内水分等物质的流失;另一方面,皮肤还能阻止外界有害物质侵入。

现在正值寒冬,随着气温的降低,各种皮肤问题也接踵而来,特别是身体状况欠佳的中老年人,皮肤问题更是层出不穷。在这个寒冷的季节,都有哪些皮肤病高发?我们该采取哪些有效措施去预防呢?今天邀请商丘市中心医院皮肤科主任陶万春给大家进行分享,希望我们能拥有健康的皮肤。

1

皮肤瘙痒症 偏爱老年人

一到冬天,不少老年人被“痒”折腾得够呛,天天洗、热水敷、用盐搓都不见好转,还是奇痒难忍,殊不知这“痒”也是一种病——皮肤瘙痒症。陶万春主任说,皮肤瘙痒症虽然在各个年龄段都可发病,但中老年人的发病率较高,所以这种病也称老年皮肤瘙痒症。

皮肤瘙痒症为何偏爱中老年人?陶万春说,中老年人皮肤瘙痒主要是因为皮肤老化、萎缩、变薄,皮脂腺和汗腺功能衰退,能滋润皮肤的皮脂和汗液分泌随之减少的缘故。秋冬季节风大,空气中的水分减少,中老年人皮肤更易干燥,来自外面的任何轻微刺激,都可引起瘙痒。真正的中老年皮肤瘙痒症是不难治疗的,但往往因为护理治疗不当,走进误区,疾病被拖延,进而转变成复杂难治的皮肤疾病。

误区之一:中老年皮肤瘙痒是因为不清洁引起的。因此一些人就拼命地清洗,不但洗的时间长,洗的次数也多,用的水也很烫,还使用碱性很强的肥皂或药皂,皮肤是洗干净了,可是也把皮肤表面具有护肤作用的脂膜去除了,缺少脂膜保护的皮肤,就容易发生干裂。暴露的神经末梢受温度变化、衣服纤维刺激、微生物的影响等,就易引起皮肤瘙痒。

误区之二:用热水烫洗。有的人认为皮肤瘙痒就用热水烫洗方法止痒,当时皮肤不痒了,但过后不久,皮肤瘙痒反而加重了。这是因为用热水烫时产生的疼痛感掩盖了瘙痒,等到热痛消失,瘙痒又出现了,甚至更严重,所以不能图一时之快而不顾后果。

误区之三:搔抓是止痒最方便的方法。瘙痒时用手搔抓,经济又方便。但是对于顽固性皮肤瘙痒,反复搔抓的结果,就造成明显的皮肤损伤,如皮肤抓破、出血、结痂、化脓感染等,时间一长,皮肤发生苔藓化,使疾病变得更复杂化,治疗变得更困难。

陶主任建议,要防止这种情况发生,可从平日的吃穿入手。饮食上,随着天气变凉,可适当增加一些温补的食物,如清汤的牛羊狗肉、莲子、枸杞等,最好不要做成辛辣的食物,否则适得其反,养成定时、定量喝水的习惯,若感到口渴才喝,人体就会处于缺水状态,必然从皮肤中夺取水分。此外,还可多补充维生素A、维生素E,防止皮肤干燥和老化。

“现在天冷,洗澡也很有讲究。不少人洗澡方式不当,导致皮肤病加重。”陶主任说。洗澡水温度不宜过高,很多人觉得冬天冷,泡个热水澡很舒服,不少人把水温调得很高,其实这对皮肤都是有损伤的。因为水温过高,会过多地带走皮肤表面的油脂,使得本来在冬季就容易干燥的皮肤变得更加干燥,甚至刺痒、皲裂。陶主任提醒大家,水温一般控制在40℃左右为宜。再者洗澡时间不宜过长,一般为10分钟~20分钟,最长不超过半个小时。

还要注意洗澡不宜过勤,一般7天~10天洗一次澡即可,洗澡太频繁,会把皮肤表面正常分泌的油脂及保护性菌群洗掉,容易引起皮肤瘙痒,皮肤的抵抗力也会减弱,容易得皮肤病。“不少爱美的女士爱用沐浴露、浴盐等,还有一些男同志,总觉得身上太油,用几遍肥皂才肯罢休,其实这些都是不可取的。”陶主任说。本来皮肤外面有一层保护膜,碱性强的肥皂、沐浴露等避免不了含有化学成分,用多了会对皮肤表面的保护膜起到破坏作用。如果洗澡次数偏多,则不必每次都打肥皂。此外,洗浴后应及时外涂少许润肤乳。

主讲专家:商丘市中心医院皮肤科主任 陶万春

陶万春,主治医师,毕业于华中医科大学,本科,商丘市医学会皮肤科协会委员,曾在商丘市第一人民医院和郑大一附院进修学习,擅长白癜风、银屑病、带状疱疹、尖锐湿疣、湿疹、荨麻疹等常见皮肤病、疑难病的诊治。



商丘市中心医院皮肤科主任陶万春(右)正在问诊

2

寒冷性荨麻疹 让人很头疼

“一般认为,春天是荨麻疹的高发时节。事实上,寒冷季节,皮肤也会因为受冷而过敏,医学上称为‘寒冷性荨麻疹’或‘冷荨麻疹’。”陶主任介绍。这种病主要是人体暴露在寒冷的环境中所引起的过敏反应,经常是在浸入冷水或接触寒冷物质的部位发生水肿和风团,我们比较常见的就是面部、手部,也会累及其他部位,通常发生一大片的局部红色小丘疹,我们称之为风团。寒冷性荨麻疹会表现出哪些症状呢?我们比较常见的是,出现风团的皮肤剧烈瘙痒,有的还伴有头痛、皮肤潮红。下面为大家介绍寒冷性荨麻疹具体的症状以及其特点:

1.寒冷性荨麻疹主要表现为瘙痒,瘙痒通常是荨麻疹最初出现的症状,紧接着在皮肤上出现表面光滑,然后是突起一大片的发红或是苍白的风团。这也是其他类型的荨麻疹的典型症状,但是,不同的是寒冷性荨麻疹的风团是遇到寒冷而出现的,这是它的典型特点。

2.出现风团的部位有明显的针刺感以及剧烈瘙痒的感觉。一般这种症状在遇热比如热饮、热水浴的时候,症状就会自行陆续消退。

3.此外,还有一种家族性寒冷性荨麻疹,经常都是发生于婴儿期,最早出现在出生后一周之内。患者在接触寒冷半小时或是数个小时后发生皮疹,但并不痒,皮疹为红斑和风团,常伴有发热、怕冷、关节痛、头痛等全身症状。

对于这类遇冷而发的荨麻疹,最重要的就是做好御寒,避免寒冷空气直接刺激面部皮肤,避免双手、双脚接触冷水等。病情轻者,风团是可以自行消退的,不必惊慌。若出现头痛、寒战、腹泻以及心动过速等症,这是比较严重的,要及时就医,进行规范治疗。

3

脱发原因多 熬夜算一个

加班、熬夜、遗传……这些因素让脱发成为了人们口中热议的话题,特别是因为饮食、环境及来自各方面的压力让人们脱发率直线上升。不少人都有发际线后退、头发稀疏等毛发问题,虽然不影响身体健康,但特别影响个人形象。陶主任说,脱发问题属于皮肤科的诊疗范畴,近几年门诊中遇到的脱发问题比较多,脱发问题困扰着不少人。

脂溢性脱发又称雄性激素性脱发,是一种以顶部毛发进行性减少为特征的疾病,一般于青春期出现,并随年龄增大而逐渐加重,男性症状较重,脱发大多先从前额两侧鬓角开始,呈M型逐渐向头顶延伸,额颞部发际线逐渐向后退缩。也有前额鬓角和头顶部脱发同时进行的,日久头顶部的头发会完全脱落,或遗留少量毛发,部分患者耳后发际毛发也逐渐脱落。女性症状较轻,表现为头顶部头发变得稀疏,呈弥漫性脱发,特点是前额部的发际线并不后移,鬓部头发很少脱落。为什么会发生脂溢性脱发呢?陶万春介绍说,这种疾病与遗传因素有关,雄激素在发病中也起重要作用。

如果患者连续脱发3个月以上,有头皮痒、头屑多、油脂分泌旺盛、额头发际升高、边界清楚、呈圆形斑状脱发、无瘢痕、头皮发亮和呈涂油症状的人应尽早到医院皮肤科进行正规治疗,包括内用药物、外用药物和毛发移植等,联合疗法效果更佳。

陶主任说,脂溢性脱发的日常护理也很重要,尽量减少烫发、染发的次数。平时要保持轻松心态,避免长时间精神紧张或焦虑,还要选择正确的梳头方式,勿过于用力梳头。平时饮食也应多注意,摄入充足的蛋白质等营养,保证头发生长的基本营养,每日摄入新鲜水果、蔬菜,保证身体基本维生素需求。

除此之外,保持健康的生活方式也很重要,熬夜、吸烟都会导致脱发,良好的生活方式不仅可以保持身体健康,对头发的生长也有好处。