

冬季护肤有哪些注意事项?



“

随着冬季的到来,气温下降,空气中水分减少,人体的新陈代谢变慢,皮脂腺和汗腺分泌减少,皮肤更容易缺水,在冷热交替下,皮肤屏障也容易受损,这时就容易出现一些皮肤上的问题,常见的冬季皮肤问题包括:瘙痒症、手足皲裂、冻疮、唇炎、湿疹、荨麻疹等。如何预防和治疗冬季高发皮肤病?本期《健康周刊》特为您制作冬季高发皮肤病防治指南。

”

● 冻疮

冬季是冻疮高发期,各个年龄段的人都有可能患上这种疾病。尤其是那些不注意保暖的小孩、户外劳作或骑车的人群更容易出现冻疮症状。冻疮也被称为冻出来的皮肤病,其发病速度非常快,手部、耳廓、面部、小腿和脚部是最容易受到冻疮侵袭的部位,而且在遇到热源之后,患处可能会感到极度瘙痒,这也使得不少人备受困扰。

防治办法:

1. 温水泡脚。使用一盆15℃的水和一盆45℃的水,将手浸泡在低温水5分钟,然后再浸泡在高温水3分钟。每天重复这个过程3次,可以有效锻炼血管的收缩和扩张功能,减少冻疮的发生。
2. 增加药物涂擦。对于容易患上冻疮的人,在入冬前一个月增加维生素A、C和矿物质的摄入,以增强机体的耐寒能力。同时,在冻疮易发部位涂擦防冻疮药物。
3. 皮肤摩擦。每天在洗手、洗脸、洗脚的间隙轻轻揉擦皮肤,直至感觉微热为止。这样可以促进血液循环,消除微循环障碍,达到改善血液流通的目的。

● 皮肤瘙痒

在寒冷的天气里,很多人喜欢每天用高温热水洗澡。然而,由于冬季人体代谢减缓,皮肤含水量和皮脂分泌都会降低。过热的水会破坏皮肤表面的天然保护层,导致皮肤干燥加剧,并容易引发皮肤瘙痒。

防治办法:

1. 涂抹身体乳。冬天气候干燥,皮肤容易缺水导致瘙痒。建议选择保湿效果好的身体乳、保湿霜或维生素E乳来滋润皮肤。
2. 防寒保暖。注意在寒冷天气出门时戴上帽子和手套,以减少冷空气对皮肤的刺激。此外,尽量减少长时间待在室外,以免加重瘙痒症状。

● 手足皲裂

手足皲裂是指由于各种原因导致手足部位皮肤干燥和出现皲裂的情况。这种情况俗称为“裂口子”,既可以作为一个独立的疾病存在,也可以是湿疹、手足癣等疾病的一种表现形式。手足的皮肤角质层相对较厚,尤其在掌部和足跟等部位更为厚实,因此容易出现皲裂。

防治办法:

1. 温水泡脚。每晚临睡前用温水泡脚,泡脚时间约20分钟,可以促进局部血液循环,保持皮肤组织健康,避免疼痛和皲裂。
2. 使用润肤膏。洗手或洗脚后,请务必擦干皮肤,并涂抹润肤霜或补水护肤品,可形成保护膜,减轻疼痛不适。

3. 合理饮食。干燥症患者应多摄入富含维生素C的食物,如猕猴桃、香蕉、核桃仁、开心果等,以满足身体对维生素的需求。

● 过敏性皮炎

在冬季天气转凉、气候干燥的时候,面部皮肤敏感的人很容易患上过敏性皮炎。典型症状有面部干燥、脱屑、干痒、刺痛,还会发红、眼睑水肿,甚至严重到面部红肿。此外,吹冷风或热风,以及使用化妆品都可能使症状恶化。

防治办法:

1. 注意衣物选择。减少使用廉价染料和助剂的衣服,因为其中可能含有甲醛等过敏物质,穿着容易引起皮肤过敏,所以要选择安全的衣物。
2. 有效护理。对于面部过敏,可以蒸脸或用热毛巾敷面,这些方法对防治过敏性皮炎很有效,还可以用酸奶做面膜或喝冰糖银耳汤,都能滋养肌肤。
3. 注意饮食禁忌。冬季容易引发过敏性皮炎的患者,应限制摄入多脂多糖的食物,同时避免饮酒,多吃蔬菜水果,注重皮肤保养,远离过敏原,以减少发病风险。

● 唇炎

秋冬季节,由于气候干燥、寒冷以及大风的影响,裸露在外的嘴唇会持续受到刺激。长时间受刺激会使嘴唇表层皮肤变薄。此外,频繁舔嘴唇或食用刺激性食物(比如辣椒、西红柿等)也可能导致唇部长期处于不卫生的湿润状态,并引发或加重唇炎的症状。

防治办法:

1. 涂抹唇膏。如果你感觉嘴唇开始变干,可以涂抹唇膏,用保湿的最好。
2. 戴口罩。骑车时,戴上口罩可以有效阻挡寒风,保持嘴唇的温度和湿度,避免干燥和缺水。
3. 切记撕皮。嘴唇干裂后通常会出现起皮现象,有些人可能会试图撕掉起皮部分,但这样做会导致出血和疼痛,甚至加重唇炎症状。

● 湿疹

湿疹是多种形状的炎性皮肤病,表现为红斑、丘疹、水泡、糜烂渗出等。通常在皮肤上界限不清,易反复发作。湿疹的诱因与过敏及皮肤屏障受损有关。此外,冬季气候寒冷干燥也是湿疹发作和加重的原因之一。

防治办法:

1. 避免刺激。避免接触容易引发过敏的花粉、羽毛和动物皮毛等物质。在处理化学物质时,如洗衣液和洗衣粉,请戴上洗衣手套。
2. 保持适宜的温度。干燥的空气可能加剧湿疹症状,因此保持室内空气湿度是必要的。可以考虑使用加湿器增加湿度,并每天开窗通风。衣物宜选择轻薄透气、柔软舒适的材质,尽量避免金属拉链和纽扣等硬物。

● 银屑病

银屑病也叫“牛皮癣”,是一种慢性非菌性炎性的皮肤病,其特征为身体出现大小不等的丘疹、红斑,且覆盖银白色鳞屑,病因尚不完全明确,近年来大多数学者认为与遗传、感染、免疫功能障碍、内分泌失调等有关。应针对不同病因、分型、时期进行治疗。它有明显的季节性特征,即“冬重夏轻”。冬天由于气压低、天寒,容易出现感冒、扁桃体炎、咽喉炎等呼吸道疾病,诱发或加重病情。

防治办法:

1. 及时补充水分,防止皮肤干燥。
2. 注意保暖,避免上呼吸道感染。
3. 不吃辛辣食物,不饮酒。
4. 适当锻炼增强体质。

● 鱼鳞病

此病为遗传性角化障碍性皮肤病,主要表现为皮肤干燥,伴有鱼鳞状脱屑,常因搔抓导致继发感染,甚至引发视听功能障碍,且冬季症状明显。

防治办法:

1. 用皮肤保湿剂舒缓和症状。
2. 皮肤过度角质化时,用软质角质剥脱剂。
3. 严重时进行抗菌防感染,如外用康肤霜或用洁肤液湿敷。

● 寒冷性荨麻疹

寒冷性荨麻疹的特点是:遇到寒冷后,出现瘙痒性水肿和风团,多发于露出部位,如面部和手部,可在短短几小时或几天内消失,不留痕迹,严重者其他部位亦可受累。口、舌、咽部等黏膜部位遇冷食物或冷饮亦可发生水肿,甚至腹痛。常伴有头痛,严重者可能出现低血压、晕厥等症,冷水中游泳或冷水淋浴可发生休克,甚至死亡。

防治办法:

1. 要在医生指导下服用抗组胺药,甚至联合使用多种抗组胺药物。
2. 如果发作很轻微,建议避免冷空气、冷水,避免冷饮,出门注意戴口罩和帽子,注意保暖。避免刺激性食物及饮酒。
3. 可以从夏季开始注意锻炼身体对寒冷的适应能力。

● 带状疱疹

带状疱疹由水痘——带状疱疹病毒引起,又称“缠腰丹”。成人易被该病毒感染而潜伏于神经节内,当抵抗力下降时,病毒被激活引起受侵犯的神经节发生炎症,导致神经痛,引起相应区域皮肤出现红斑和簇集性水泡。常表现为分布于单侧的条带状红斑及簇集性水泡伴疼痛。老年人症状相对较重,部分患者可出现带状疱疹后神经痛,甚至持续多年,严重影响生活质量。

防治办法:

1. 早期进行足疗程治疗,同时予营养神经、止痛及外用药等治疗。
2. 水泡不要自行弄破,泡壁不要揭掉,否则容易引起继发感染。皮疹靠近眼部时请眼科医生进行专科检查。

● 低温烫伤

低温烫伤是指身体接触44℃到50℃的物体超过30分钟造成的皮肤以及皮下各层组织的渐进性损害。与高温引起的烫伤不同,低温烫伤的创面疼痛感不十分明显,仅在皮肤上出现红肿、水泡、脱皮或发白的现象,面积往往也不太大,表面看似不太严重。但是,低温烫伤伤口往往程度较深,严重者甚至会造成深部组织坏死,如果处理不当,会继发感染,加深创面,形成慢性溃疡。被低温烫伤的人,一般是晚上睡觉不易苏醒的人和感觉迟钝的人,不少烫伤到了很严重的程度才被发现。

防治办法:

1. 不要长时间接触热源,避免皮肤与热源存在一个长时间、持续的接触。取暖物品尽量不要过夜使用。
2. 使用暖宝宝贴时,不要直接接触皮肤,应该隔着衣服贴。可以定时给暖宝宝贴更换位置,以免某一部位的皮肤被热量持续渗透,不知不觉中发生低温烫伤。使用暖水袋、电热毯等保暖产品时注意一个度,使用时尽量不要温度太烫,时间太长。
3. 一旦发生低温烫伤,先用凉毛巾或凉水冲一下烫伤处,以达到降温的目的,然后要及时就医,千万不要用酱油或是牙膏涂抹烫伤处,容易引起烫伤处感染。

● 冬季护肤注意事项

在寒冷的天气里,很多人喜欢每天用高温热水洗澡。然而,由于冬季人体代谢减缓,皮肤含水量和皮脂分泌都会降低。过热的水会破坏皮肤表面的天然保护层,导致皮肤干燥加剧,并容易引发皮肤瘙痒。大家多多注意以下几点,可以减少各种皮肤问题。

1. 减少洗澡次数。洗澡没必要太勤,时间也不宜太长,水温更不宜过高,避免用力揉搓皮肤和使用刺激性肥皂或沐浴露。
2. 使用加湿器。在干燥的环境中,可以在有暖气的房间内使用空气加湿器来提高空气湿度。
3. 保持营养均衡。多吃新鲜蔬菜和适合体质的食物,避免酒类、辛辣食物、羊肉、海鲜等对皮肤健康有风险的食物。
4. 多运动。适度的运动可以促进血液循环,有利于上皮细胞再生和增加胶原蛋白的产生,预防皮肤干燥。
5. 戒烟酒。烟草、酒精以及过度暴露在阳光下会加速皮肤老化,导致皮肤干燥,应戒掉。
6. 选择合适的衣物。建议穿宽松柔软的衣服,避免与毛巾和粗糙衣物的摩擦。
7. 内衣应柔软宽松,以棉织品为好,避免尼龙、毛织品、真丝、羊绒等。同时不要穿着过暖。
8. 洗浴后3分钟内用保湿霜,或凡士林乳膏、维生素E乳、马油膏等。
9. 避免搔抓,你可能越抓越痒。
10. 充分睡眠,不要晚睡和熬夜。避免过度劳累,保持大便通畅。

● 冬季应多给皮肤保湿

冬季皮肤保湿尤为重要,保湿产品能够阻止水分丢失、修复皮肤屏障,缓解瘙痒,理想的保湿产品应该安全、有效,作用持久,不含超标化学物质和潜在致敏物质。保湿产品中的主要功效成分可分为三大类:吸湿剂、封闭剂、润肤剂。

吸湿剂这类成分可以从皮肤深层将水分吸引到表皮角质层,也可以从环境中吸收水分,并将它们锁定在表皮角质层内,但此过程要求空气中的相对湿度较高。常用吸湿剂包括甘油、丙二醇、尿素、各种氨基酸、胶原蛋白、透明质酸、甲基纤维素等。

封闭剂这类成分通常为油脂类物质,可在皮肤表面形成惰性保护膜,防止表皮的水分蒸发。封闭剂大致可分为非生物脂质(凡士林、石蜡、橄榄油、乳木果油、霍霍巴油等)和生物脂质(神经酰胺、脂肪酸、胆固醇等)两类。

润肤剂多为酯或长链醇的化合物,涂抹后可填充干燥皮肤角质细胞间的裂隙,使皮肤光滑和润泽。常见润肤剂成分包括十六烷基硬脂酸盐、二辛酰基马来酸盐、异丙基棕榈酸盐等。建议大家养成阅读化妆品成分表的习惯,在秋冬季选择封闭性较好且有润肤效果的保湿产品。

鼓励皮肤病患者尝试多种保湿剂,以既不干燥又不油腻为准。保湿剂每日至少使用2次。面部、手部等暴露部位多涂,受洗手、低温和风吹等影响更容易出现皮肤干燥,使用次数需要更多。

温馨提示

总之,冬季气候干燥,皮肤作为人体防御外界环境的第一道防线应得到悉心呵护,合理使用外用药物,不要长期外用糖皮质激素软膏,如有问题应及时到医院就诊。如发现自己患有皮肤病,切勿胡乱用药,应及时到医院接受治疗,或在医生的指导下正确用药,争取早日康复。

据《羊城晚报》《南方日报》“科普中国”微信公众号



公益广告

守护冬日健康 从皮肤开始

—— 株洲市卫健委 株洲日报 宣

