

够了! 别再制造护肤焦虑

夏日医院皮肤科门诊量骤增 专家提醒护肤要把握好度

名医档案

阮一民 青岛市第三人民医院皮肤科主任、副主任医师,原中国人民解放军第八十八医院济南军区皮肤病诊疗中心副主任医师。山东省研究型医院协会皮肤美容与皮肤外科专业委员会委员,山东省中西医结合学会毛发学组委员,青岛市医学会变态反应学专科分会委员,青岛市中西医结合学会皮肤性病专业委员会委员。曾在中国医学科学院皮肤病研究所、上海中医药大学附属曙光医院医学整形激光美容治疗中心进修学习。参与了大量的临床科研工作,曾在国家级及省级核心期刊发表论文十余篇,参与编写专著一部,获得军队医疗成果三等奖两项。

专业特长:常见病如皮炎湿疹、痤疮、银屑病、白癜风等,疑难病如结缔组织病、皮肤肿瘤、大疱性皮肤病、深部真菌病、血管炎性皮肤病等的诊疗。色素性疾病如雀斑、咖啡斑、太田痣、文刺等,血管性疾病如毛细血管扩张等及皮肤老化的激光治疗。皮肤外科如毛发疾病和甲病的诊治、腋臭手术、皮肤良恶性肿瘤的诊疗、各种皮瓣转移术、皮肤移植术以及疤痕的美容手术等。性病如梅毒、淋病、非淋菌性尿道炎、尖锐湿疣等的诊断治疗。



有必要! 防晒+防皮肤传染病

夏日“面子工程”需做好

27岁的市民小王因为帮好友筹备露天婚礼,周末在草坪上顶着烈日晒了一个多小时。婚宴结束回到家,小王发现自己脸上出现一团团红斑,又痛又痒。刚开始,她以为是食物过敏,可是第二天脸上的情况并没有好转,只能到医院皮肤科就诊。医生告诉小王,这是多形性日光疹。

阮一民介绍,多形性日光疹患者多数是中青年女性,春末夏初是高发季节。现在,医院每天大约接诊10例左右。多形性日光疹是一种日光诱发的迟发型变态反应性皮肤病,发病机理虽未完全清楚,但临床认为,可能与遗传、内分泌、代谢异常,以及某些药物和食物有关。

“多形性日光疹发生相当迅速,患者在春夏季只要受到较强日晒约30分钟,面部、颈部、前胸V字区、双手、前臂背侧等部位日晒数小时或数天后就会出现红斑、丘疹、风团、水疱等多形性皮疹,而且会伴有剧烈瘙痒。”阮一民说,患了多形性日光疹之后,避光一段时间病情可自行缓解,但如果再次日晒,这种皮肤病很容易复发且加重。

阮一民说,日光疹主要是对阳光中的长波紫外线UVA过敏,所以选择防晒乳时,要注意里头是否有抗UVA成分。上班族出门擦防晒乳就可以抵一天,若是到海边度假游玩等长时间晒太阳,则建议每两个小时补一次防晒。

另外,不少市民认为夏天在户外才需要防晒,冬天或者是在屋里就不用防晒了。事实真的如此吗?阮一民提醒,无论室内室外,一般紫外线指数大于3就需要防晒。防晒分为硬

防晒和软防晒:硬防晒包括穿防晒衣、撑遮阳伞等遮挡阳光、阻隔紫外线;软防晒则指涂抹防晒霜保护皮肤。市民出门前应提前半小时涂抹防晒霜,并做到每隔2小时补涂一次。阮一民提醒:“防晒不分四季,建议大家日常养成防晒习惯,毕竟防晒除了可以保持美丽,对于预防皮肤肿瘤也有着重要作用。”

去游乐场所防传染性皮肤病

这几天,黄女士发现两个孩子口鼻附近先后长出了黄色的脓疱,溃破后结成了黄痂。她带着孩子到医院皮肤科就诊,被诊断为脓疱疮。这是种传染性皮肤病,为何两个孩子会同时感染?黄女士思前想后,最后猜测是在游乐场染上的。

黄女士有两个孩子,儿子8岁、女儿6岁,刚刚放暑假,想让两个孩子好好玩一次,便带着兄妹二人去了一回游乐场。虽然天气炎热,但两个孩子玩得很开心,到下午才尽兴而归。两天后,黄女士发现女儿嘴角出现了黄色脓疱,没多久鼻子附近也出现了,又痒又痛。紧接着,哥哥也出现了相同症状。

“患上脓疱疮,首要措施就是做好隔离及患者的生活用品消毒,不要搔抓患处,避免搔抓引起疾病扩散。”阮一民提醒,脓疱疮只要能早发现、早诊断、早治疗,及时消毒患处,予以络合碘、莫匹罗星软膏等外用控制感染,就能控制住病情。

另外,如果脓疱疮合并全身症状如发热等,一定要及时就医。阮一民建议,夏末秋初是脓疱疮高发季节,特别是幼童要尽量少去人多的公共场所;注意卫生,勤洗手、洗澡;不与脓疱疮患者接触。如果患皮疹应及时处理,不搔抓,避免感染。

没必要! 天天面膜+过度清洁

面膜多用无益反伤肤

近日,皮肤科门诊异常繁忙,接诊了各类过敏性皮肤病、感染类皮肤病、皮炎湿疹瘙痒类皮肤病患者。其中不乏自称面部“过敏”者,患者的面部皮肤有红斑或呈潮红肿胀状,伴有瘙痒或干燥、疼痛,致病的原因竟然是“敷面膜”。爱美的市民刘女士对护肤颇有研究,对各种产品如数家珍,用的也都是大牌护肤品。自诩“护肤达人”的她,深知保湿对皮肤的重要性,于是入夏以来每天都要敷2片保湿面膜,为了物尽其用,不浪费每一滴精华,每次都会敷30分钟以上。然而,她的皮肤却变得越来越干,脸上有时候还会无缘无故泛红、瘙痒。

阮一民打了一个形象的比喻:皮肤屏障由皮肤表面的皮脂膜和“砖墙结构”所组成。皮肤中的角质形成细胞就像“砖墙结构”中的“砖块”,而细胞之间的脂质和天然保湿因子则组成了“砖墙结构”中的“灰浆”。只有具备了完整的皮脂膜和稳固的“砖墙结构”,才能具有完整且功能正常的皮肤屏障。屏障功能一旦破坏,皮肤就会像干枯的土地一样变得粗糙、紧绷,甚至出现脱皮、皲裂。正是因为过度敷面膜,刘女士的皮肤才变得异常敏感。

此外,不少女性夏天保湿喷雾不离手,但保湿喷雾其实是矿物质水,本身只是“增湿”,对锁水保湿并没有作用,喷了水还是要用保湿霜把水分锁住才是正确方法。另外,喷水后蒸发还可能带走皮肤本身水分,会让皮肤变得更干。

阮一民说,使用面膜的频率也要因人而异,一些油性肤质的人,夏季不建议每天都使用面膜。敷面膜频率过多,面膜内的精华容易堵塞毛孔。面膜敷到半干状态摘下比较好,不要等完全干了再从脸上摘下,否则反而会吸收皮肤上的水分。如果使用免洗的睡眠面膜,夏季最好敷完后将面膜清洗掉,再进行基础护肤。至于3岁小孩敷玻尿酸“面膜”的传闻,完全是有人贩卖护肤焦虑,宝宝日常护肤只要简单的护肤霜就足够。

夏天易脱发 洗头别太频

每逢夏天,头发护理就成了很多女性的难题,无论是长发还是短发,如果不天天洗,头发就油油的。我们有必要每天洗头吗?阮一民接受记者采访时表示,频繁洗头会令头皮角质层新陈代谢过快,还会造成一定量脱发。

夏天天气热,毛孔张开,分泌的油脂旺盛。而油脂分泌过多会把头发的毛囊压扁,导致毛发根基不牢,容易脱落。“如果把头皮比作土地,那么头发就是树苗。土地水分太多,树苗根部就会松动脱落。”阮一民说,夏天,许多人一天会洗好几个澡,并连带着把头也洗了。他提醒,如果你有脱发症状的话,夏天洗头不要太频繁。头皮上有一层保护膜,那是必要的油脂,如果洗头太勤,把这层保护膜洗掉,头皮为了保持平衡,反而会分泌更多油脂。

对于头发稀少的人,建议两天洗一次头,这样的频率比较合适。另外,阮一民建议尽量使用中性洗发水,“市面上声称去油去头屑的洗发水,清洁力比较强,如果头发只是偏油一些,使用中性的洗发水清洁力就够了。经常用强去油的洗发水,会造成头皮油分失去平衡。”

特别提醒

晒后4至6小时 抓紧皮肤急救

“当出现红斑等轻微晒伤的情况,就要进行局部降温,减少皮肤屏障功能的破坏。”阮一民表示,晒后4至6小时是皮肤急救的黄金时间。可使用冷藏过的生理盐水或者矿泉水冷敷10分钟,减轻炎症造成的红肿热痛等症状;如果情况严重,应尽快到医院就诊。他还提醒,日晒后的皮肤处于缺水状态,可以使用补水面膜或用凝露涂抹皮肤,同时多喝水,补充体内缺失的水分。当皮肤已经出现色素沉着,即变黑现象时,阮一民建议:“此时皮肤已处于相对稳定期,可以使用一些含维生素C、烟酰胺等美白成分的产品加快其修复,并继续做好保湿和防晒工作。”

观海新闻/青岛早报记者 徐小钦 院方供图