



江苏省中医院皮肤科副主任医师郭顺(右)做客现代快报“名医天团”直播间

收好这份“自救”指南

不和“敏感”
一起过春天

春天的脚步渐近,万物复苏,本应是出门撒欢的好时节,但不少人却开始“受罪”,比如鼻子不停地打喷嚏,眼睛痒得像是有小虫子在爬,皮肤更是这里红那里痒的。别怀疑,这很可能是过敏了!在春天这个容易过敏的时节,我们的皮肤会出现哪些问题?如何做好防护?我们特别邀请到江苏省中医院皮肤科副主任医师郭顺,来聊聊大家关心的皮肤问题。

现代快报/现代+记者 张宇文/摄

一到春天就变“大花脸”? 让南京人最“敏感”的是……

春天是万物复苏的季节,这时候去医院看皮肤过敏的患者明显增多,“春天,门诊中常有面部过敏性皮炎前来就诊的患者,还有患者出现全身过敏引起的湿疹、荨麻疹,紫外线引起的日光性皮炎等。”郭顺表示,春季皮肤过敏,最主要的症状是瘙痒。如果发生在面部,可能会有皮肤灼热、发烫的感觉。皮损会有各种各样的表现,可能是红斑、风团、丘疹等,不同疾病的表现是不一样的。

为什么一到春天换季的时候,皮肤就特别敏感?郭顺提到

了三个方面,一是换季的时候,温差变化较大,皮肤不能立马耐受,屏障出现损害;二是春天大家热衷于室外活动,这时候会增加接触外界花粉、柳絮的概率,容易产生过敏;三是春天紫外线相较于冬季明显增强,也容易出现光敏反应。

“怎么南京一到春天就很容易让人过敏啊?”是不是听到身边人发出这样的灵魂拷问。在郭顺看来,春季是过敏高发的季节,其实全国各地都一样,“如果一定要说南京有什么与众不同的地域特色,一方面南京地处中

国的东方,从中医角度而言,东方属五行的木,在外表现为风,我们中医说风性开泄,也就是说容易出现皮肤屏障松动,不能维持它的功能,容易出现过敏的症状。而且,春季空气中会存在很多花粉、柳絮,这些就像‘敌人’一样。而我们的皮肤屏障就像明城墙,要防御入侵。在屏障损伤的时候,就像城墙破损了,‘敌人’容易进入我们的皮肤,引起过敏反应。另一方面,春天南京法桐的毛毛以及柳树的絮絮漫天飞舞,如果不注意防护,也增加了我们过敏的概率。”

含激素药膏“一用就灵”? 小心皮肤损伤难以恢复

出现了皮肤过敏怎么办?郭顺表示,首先要判定一下皮损的症状和表现,如果只是局部的皮损,症状比较轻微,譬如只是手部、面部局部的发红、瘙痒,可以先自己考虑一下可能是什么原因诱发的,很多时候避免接触过敏原、用点抗过敏药,可能很快就能自愈了。但如果皮损累及的范围比较大,瘙痒症状严重,甚至过敏严重的时候,觉得胸闷气喘不上来了,那就需要及时到医院就诊。他还特别提醒,有的患者会轻信网络上的一些宣传,购买一些所谓抗过敏的护肤品,或者有些人自行不规律地使用一些含激素的药膏,一开始可能觉得一用就灵,但久而久之,

对皮肤的损伤反而会导致疾病迁延难愈。“有很多患者,因为皮肤过敏的问题会来我们医院皮肤科求医问药。针对春季皮肤过敏,我们有一系列中西医结合的手段。有不少本院制剂获得了很好的口碑,比如有口服抗过敏的消风冲剂、针对红斑脱屑时期可以外用的黄芩油膏、针对有渗液表现的皮炎洗剂湿敷,当然有些患者需要中医四诊合参,口服中药治疗。临床也会有患者不适合或喝不下中药,我们有一些现代的仪器,譬如舒敏之星黄光的治疗,定期来照光,也可以修复皮肤屏障,减轻过敏反应。”郭顺说。

郭顺告诉现代快报记者,避

免春季的过敏,主要从日常起居、衣食住行的角度来预防。

衣:外出踏青,拥抱大自然的时候,佩戴帽子、口罩、太阳镜等,减少花粉、紫外线对皮肤的接触;

食:减少高敏性食物或容易过敏的人减少鱼虾海鲜这类食物的摄入;

住:定期打扫房间,清洗沙发、地毯、床上用品,因为粉尘螨、屋尘螨也是过敏的常见诱因;建议早点睡觉,减少熬夜,充足的睡眠可以给皮肤很好的修复和保护。

行:外出做好防晒,避开花粉、柳絮浓度高的地方,或者在过敏期间减少外出的活动。

冲热水澡缓解“痒痒痒”? 抓住洗澡后的保湿“黄金时间”

如今正处于冬春交际,说起这个时节的皮肤问题,除了“干”之外,最令人困扰的就是“痒”了。不少人觉得手臂、小腿和背部奇痒难耐,洗澡或抓挠也无法止痒,有时甚至会抓破皮。郭顺指出,冬季是皮肤容易瘙痒的季节,因为冬季温度较低,皮脂腺分泌油脂的功能降低,油脂减少,皮肤就会容易干燥,丢失水分。“另外与大家的生活习惯也有关,譬如有人洗澡过勤,过度清洁了皮肤的油脂;有人长时间待在室内温暖的环境中,皮肤水分丢失比较厉害;还有人穿着

的衣物有关,一些化纤的、容易产生静电的、紧身不透气的衣物都容易产生皮肤瘙痒。”

谈到缓解的办法,郭顺坦言,需要在生活习惯中去改变。譬如减少洗澡和使用肥皂、沐浴露的频率;穿宽松、柔软透气的衣服;加强对皮肤的保湿护肤;在空调有地暖的环境里,使用加湿器增加室内的湿度。“还有很多人会觉得痒了以后,洗热水澡或者用热水烫洗局部皮肤就能止痒。这是因为热水能够暂时麻痹皮肤的感觉神经,而且热水能够促进局部血液循环,软化干燥

的角质层,这些都能一定程度上减轻瘙痒感。但太热的水会破坏皮肤的屏障,洗澡太多会减少皮肤的油脂,这些又会诱发皮炎湿疹的发生。”郭顺解释道,这时候发生的湿疹称为“干性湿疹”,“大家可能会困惑:湿疹里带着一个‘湿’字,怎么会跟皮肤干燥扯上关系呢?其实湿疹可能是干性的皮损表现,也可以是有水泡、渗液偏湿性的表现,只是在不同时期的表现不一样。”他还特别提醒,洗澡后3—5分钟内是保湿的黄金时间,“这时候如果不及时保湿,皮肤会变得紧绷干燥。”

常见皮肤问题 Q&A

针对大家常见的皮肤问题,郭顺也为大家答疑解惑。

Q:最近“以油养肤”在网络上也很火,皮肤紧绷干燥,到底该补水还是补油?

A:大部分情况下,皮肤紧绷干燥,是缺水 and 缺油共同作用的结果,因此补水+补油是最有效的解决方案:补水是为了增加角质层的含水量,补油是因为皮肤的屏障损伤,表皮的水分容易丢失,补油可以修复屏障,帮助锁住水分。干性皮肤一般是补水+补油,注重修复屏障。油性皮肤以补水为主,选择轻薄的水溶性保湿产品。混合性皮肤需要分区护理,T区补水、U区补油。当然一些痘痘肌的人,要注意减少补油。

Q:除了脸部皮肤外,还有一个部位不易发现,但却是很多人常见的问题——脚后跟开裂。脚后跟开裂是因为皮肤缺水吗?有什么改善措施和预防要点?

A:脚后跟开裂和很多因素相关,缺水只是其中之一,其他如维生素E或维生素A的缺乏、鞋袜的刺激、真菌感染也就是脚气等,都可能引起脚后跟开裂。一般我们保湿总是关注“面子问题”,但脚后跟干燥也需要我们的呵护,要注意保暖,可以适度泡脚或配合中药足浴来改善。

Q:很多女性会长斑,什么样的斑能消?日常注意什么能避免长斑?

A:长出来的斑,要自行消退的难度都有点大。常见的斑有雀斑、黄褐斑、老年斑,分别是在青少年、中年和中老年时期最容易出现。雀斑和老年斑通过激光治疗,常常会有很好的疗效,黄褐斑比较复杂,常常需要中药或西药的内调,配合外治或者激光等综合的方法才能缓解。所有的斑,最需要注意的就是防晒。有太阳的时候,做好物理防晒,能减少色素斑的发生。

Q:越贵的护肤品越好吗?

A:经常会有患者说“医生,我皮肤敏感,特地买了好贵的护肤品,可怎么还是容易过敏呢,用上去皮肤还是会发红或者火辣辣的刺激”。

其实,这里说了一个特别常见的现象,护肤并不是越贵越好,永远是适合你的才是最好的。你需要摸清楚自己皮肤的状态,选择适合自己的护肤产品。另外,针对敏感肌,我们常常说的是:多做减法,少做加法,不要过多或过杂地使用护肤品。皮肤就像土地,过多的施肥反而会引起土质的破坏。

Q:敏感肌的人在这种容易过敏的季节要注意什么?

A:在皮肤的日常保养中,最重要的是防晒和保湿,建议使用专门针对敏感肌温和的保湿护肤品。防晒上,最好以物理防晒为主,平时尽量减少化妆。如果一定要化妆,要尽量少用含有酒精、香料或防腐剂的化妆品,妆后需要用温和的卸妆产品彻底卸妆,减少对皮肤的负担和刺激。