

长期戴口罩、勤洗手 注意这些皮肤问题

悦薇

最近很多人都陆续复工了,不论是地铁上、公交上还是办公室内,每人每天必须长时间佩戴口罩,面部肌肤一直处于闭塞潮湿的环境,难免会出现闷痘、干燥发炎的情况。还有很多人因为过度清洗、频繁使用清洁剂和消毒剂造成手部红斑、丘疹、干痒、疼痛甚至皲裂。那么,我们该如何预防这些皮肤问题呢?



接触性皮炎

有些人被口罩压着的地方出现了红斑、丘疹。原因主要有3个:一是对口罩材质过敏,引起皮炎,导致脸发红、发痒,但这种情况比较少;二是使用了不合格的“三无口罩”,材质刺激皮肤,出现红斑肿胀,刺痛明显;三是戴口罩者自身皮肤屏障出了问题(如长期清洁过度),口罩捂得潮湿温热,刺激皮肤。

医生建议:不要买三无产品,如果对正规口罩过敏,及时更换其他材质的口罩。如没有条件更换,可以在口罩内层垫两层医用纱布,觉得口罩内层变潮时,把纱布抽出来更换新纱布,不仅可让皮肤与口罩的材质隔开,还能保持口罩干燥,延长使用时间。如果只是局部出现轻度的红斑、瘙痒或刺痛,可以用清水清洁皮肤。出现水泡、糜烂,可以用3~4层浸泡过冷白开水的纱布湿敷,每天3次,每次20分钟左右;瘙痒时,可在医院或正规机构、大平台开设的线上问诊渠道咨询,在医生指导下服用抗过敏药物。若一周内无好转甚至加重,建议去医院请皮肤科医生治疗。

皮肤干燥

戴口罩时,鼻子嘴巴呼出的水分不能及时蒸发,皮肤表面一直潮湿温

热,导致角质层肿胀,细胞屏障受损,皮肤锁不住水,容易出现干燥、粗糙、脱屑的现象。

医生建议:用温和的香皂或者洗面奶清洗面部,水温不可过高,洗脸后用软毛巾及时擦干,外涂保湿霜、维生素E霜等,每日可外涂多次,加强保湿。注意不要选择厚重、油腻的润肤霜,这样戴上口罩也会让皮肤不透气,最好选清爽的护肤品。

痘痘加重

青春痘实际上是痤疮的俗称,好发于青春期,是毛囊皮脂腺的慢性炎症性疾病。疫情防控期间,大家每天戴着口罩,面部形成比较封闭的环境,皮肤潮湿造成细菌滋生,易使痘痘加重。

医生建议:首先要注意面部清洁。尤其是复工以后化妆的女性,涂抹了防晒霜、粉底等产品,回家后必须及时卸妆,并选择适合肤质的洗面奶进行面部清洁。对于已经形成的痘痘,千万不可用手挤按,应当根据症状轻重,遵循如下方式解决:如果粉刺属于白头粉刺、黑头粉刺这类轻型痤疮,可使用外用维甲酸软膏,需要注意的是,此类药物具有光敏性,建议只在睡前使用;如果皮肤问题加重,出现疱疹和脓疱,可使用外用抗生素,比如夫西地酸、莫匹罗星;如果皮肤问题进一步

加重,出现中重度痤疮,就需要配合使用抗生素,如口服异维A酸进行治疗。需要注意的是,以上药物需要在医生的指导下使用,切忌自行随意使用。此外,出现皮肤问题应当注意饮食清淡,少吃辛辣、刺激的食物,少吃甜食,保障睡眠,保持生活规律。在使用外用药膏时必须洗净双手,避免手部不卫生造成的污染。

手部皲裂

由于疫情期间需要经常洗手,还会用到一些消毒用品,很多人因为过度清洗、频繁使用清洁剂和消毒剂造成手部红斑、丘疹、干痒、疼痛甚至皲裂。洗手消毒之后,破坏了皮肤酸碱度、角质层含水量、透皮水分流失等皮肤屏障功能,诱发或加重手部湿疹。

医生建议:在洗手或消毒后,一定要用护手霜,保护手部皮肤。涂护手霜的最好时机,是在刚洗完手还微湿的时候,护手霜里面的油脂成分可以将水分保持住。在皮肤干燥或皲裂部位,可每日多次涂抹护手霜。本身有皮肤问题的市民不宜过度防护,平时清洁手部少用酒精等消毒剂。如出现明显线状裂纹,需在减少刺激、加强保湿的同时,外用生长因子凝胶或多磺酸粘多糖乳膏。如果情况仍不见好转,建议及时就治疗。

重庆市预防接种服务逐步恢复

近日,重庆市卫生健康委发布消息称,为满足群众疫苗接种需求,全市预防接种门诊正在逐步有序恢复预防接种服务。

重庆市卫生健康委疾控处处长李畔表示,根据目前疫情防控情况,预防接种门诊须严格落实接种独立区域和专门通道,有效避免预防接种过程中人群大量聚集,降低潜在感染风险,如有无法改造通道的接种单位,可以采用屏风隔断或通过人员控制实现错时进出通道的方式减少受种者和其他人员的接触。严格按照规定做好接种场所消毒,定时开窗通风,配备手消毒剂和

测温装置。严格控制留观区的人员数量,原则上,每天每单位接种量不超过30人,并保证人员间隔至少1米以上,避免留观区人员聚集现象。

目前,重庆市优先安排接种免疫规划疫苗及可能超出接种年龄上限的非免疫规划疫苗,主要包括乙肝表面抗原(HBsAg)阳性母亲所生新生儿的乙肝疫苗接种;卡介苗、含麻疹成分疫苗、脊髓灰质炎疫苗和百白破疫苗等国家免疫规划疫苗的预约接种;超过免疫程序时间的儿童预约接种,因疫情耽误未全程免疫的13价肺炎疫苗、5价轮状疫苗及HPV疫苗等接种。(本报综合)

长寿区人民医院 举办卒中规范化治疗培训会

本报讯(记者 何军林 通讯员 张雯菁)为进一步提高基层医疗机构卒中诊疗水平,服务群众健康,推动长寿区脑卒中的规范化治疗,前不久,长寿区人民医院举办卒中规范化治疗培训会。

本次培训会由该院神经内科主任文治成主持,重庆医科大学附属第一医院神经内科李光勤教授、心血管内科陈明教授受邀出席。区直医院相关临床科室医务人员,各乡镇医联体医院、辖区骨干和乡村医生等参加培训。

文治成、李光勤、陈明及该院神经内科主任医师瞿伦学、副主任医师刘

妍汐进行专题授课。他们从临床实践出发,结合卒中国际前沿发展,从“老年房颤患者的抗凝治疗”“新发缺血性卒中患者的血压管理”“卒中的早期识别和处理”等方面对卒中规范化治疗进行了深入讲解,提高了基层医务人员对脑卒中的早期识别和处理能力,推动了长寿区人民医院卒中绿色通道建立。

据了解,长寿区人民医院卒中中心在未来工作中将进一步加强与区内医联体单位的精诚协作,定期组织专家到基层开展卒中规范化治疗的医师培训及卒中高危人群筛查工作,为全区慢病防治工作助力。

老人养生应注意护腰椎

阮文玲

不少老人经历过不小心闪了腰的困扰,这主要是由于老人骨关节退化,腰部肌肉力量逐渐减弱,腰椎不堪重负造成的。为了避免损伤腰椎,应注意以下生活细节:

1.打喷嚏或咳嗽时双手叉腰:打

喷嚏或者咳嗽时,腰部会突然收紧,此时特别容易使腰部受伤,叉腰的动作能帮助稳定腰椎。

2.做家务时把案板垫高:洗漱时膝部微屈下蹲,然后再向前弯腰,可以减小腰椎间盘所承受的压力。常用的灶台、洗碗池、案板的高度以操作时稍弯腰为宜。腰痛严重者可对生活用品进行改装,比如使用较长的拖把或跪在地上擦地板、将案板加高等。

3.走路时少拎东西:过重的手袋会增加腰椎压力,从而增大腰痛的风险,因此要尽量减轻手袋重量。搬重物前要先活动一下腰部,量力而行,搬时用力不要过猛,最好采用蹲姿。

4.坐硬背椅子准备靠垫:挑选一把椅背坚硬、在腰部的位置向前凸出、椅面要硬的椅子。坐椅子时尽量挺直腰部。座位的高度应以大腿与上身的角度大于90度为宜,正确坐姿应为直腰、含胸。靠背下方最好放一软垫,可使腰椎保持生理曲度。

此外,针对腰部做些活动,如转腰、弯腰。转腰时以腰为轴,胯部按顺时针方向水平均匀缓慢旋转,然后按逆时针方向旋转,各10-30次。接着弯腰,腰部前屈后展各10次左右。

