

巴州疾病预防控制中心
预防疾病 保障健康 服务人民

联办



秋冬季皮肤干燥,试试这几招

一到秋冬季,我们的皮肤就会以肉眼可见的速度变得越来越干燥。如果此时出现了起皮、紧绷、干纹等情况,可能是皮肤在提醒你“缺水”了。

注意这些问题

相对湿度下降,对皮肤有多大影响?一方面,它会影响到皮肤表层的含水量——相对湿度下降过快,会加重皮肤的干燥;另一方面,除了干燥,皮肤还会更粗糙,弹性也有所降低,进而短期内细纹更明显。

每个人适应干燥气候的能力不同。当很难适应的时候,有的人洗脸后皮肤紧绷,有的人皮肤细纹增多,有的人皮肤瘙痒,有的人长湿疹,还有的人表现为原来的皮肤病复发或者加重……概括来讲,可能出现以下问题:

一是皮肤干燥、加速老化。单纯的皮肤干燥,指的是皮肤发红、起颗粒或者明显瘙痒。这种情况很普遍,好在症状比较轻微。比较常见的干燥部位是脸和手,还有的表现在嘴唇、小腿和脚后跟等部位。长期干燥可能导致皮肤屏障功能受损,引发敏感、瘙痒等问题。

虽然秋冬季阳光不如夏季强烈,但紫外线依然存在

且穿透力强,若长时间暴露在阳光下,会加速皮肤老化,破坏皮肤屏障功能,导致皮肤松弛、皱纹加深、色斑增多等。

二是湿疹与皮炎。天气干燥可能导致皮肤水分蒸发过快,使皮肤表面形成微小的裂痕,为细菌、真菌等微生物的入侵提供机会,从而引发湿疹、皮炎等过敏性皮肤病。

这里所说的“湿疹”主要指干性湿疹,也叫乏脂性湿疹,通常由气候干燥、开空调/暖气、空气相对湿度降低而引发,胳膊、腿、屁股等部位都可能遭殃,表现为皮肤发红、开裂和瘙痒。

三是“蛇皮肤”和“鸡皮肤”。这个季节,“蛇皮肤”和“鸡皮肤”较为常见。“蛇皮肤”指的是医学上的“鱼鳞病”,喜欢长在小腿,表现为蛇皮样不易脱落的片状皮屑。其特点是小腿部位的皮肤干燥、粗糙、起皮屑,且旧的皮肤细胞脱落比较慢。进入秋冬季后,天气变得更加寒冷、干燥,这些表现也就更明显。“鸡皮肤”指的是医学上的“毛周角化症”,喜欢长在脸颊、上臂和大腿等部位,表现为围绕着毛囊长出很多小颗粒,颗粒中心往往有卷曲的汗毛,有的颗粒还能挤出白色的物质。同样,气候

干燥时,“鸡皮肤”也会更明显,像鸡皮疙瘩似的。

之所以会出现上述症状,最直接的原因是室内空气相对湿度下降(同季节关系大),皮肤短时间无法适应。

如何预防

保持室内湿度。通过使用加湿器或放置水盆等方式,增加室内湿度,减少皮肤水分蒸发。同时,注意定期开窗通风,保持室内空气流通。建议关注室内的相对湿度,如果低于40%,可以考虑开加湿器,大多数人更适应40%~60%的相对湿度。

合理膳食,适度运动。应多吃富含维生素A、C、E及Omega-3脂肪酸等抗氧化物质的食物,如胡萝卜、菠菜、柑橘类水果和坚果等,这些食物有助于增强皮肤屏障功能,抵抗外界刺激。多喝水也是保持皮肤水润的好办法。

适当的运动可以促进血液循环和新陈代谢,有助于改善皮肤状态。但运动后应及时擦干汗水、更换干爽衣物,避免汗水长时间停留在皮肤上引发不适。此外,晚睡的人们别忘了调整作息,尽量保证充足的睡眠,避免熬夜和过度劳累,因为良好的作息习惯有助于调节内分

泌系统,改善皮肤状态。

温和清洁,加强保湿。洗澡时间不用太长,一般5到10分钟即可,不建议超过15分钟。水温不要太高,以免破坏皮肤表面的油脂层,最好别超过42℃,38℃到40℃适合大多数人。选择适合敏感肌肤的洁面产品,比如弱酸性的沐浴露这类温和不伤肤的沐浴产品,不建议使用普通香皂和药皂。

洁面后应及时涂抹保湿产品,以锁住皮肤水分,可选择含有透明质酸、甘油等保湿成分的面霜、乳液等护肤品,或者定期敷保湿面膜,为皮肤提供充足的水分和营养。对于特别干燥的部位,如手肘、膝盖等,可以涂抹更滋润的护手霜或身体乳。虽然是秋冬季,防晒工作依然不能放松。选择SPF值适中、质地轻盈的防晒霜,每天出门前涂抹于暴露部位,以减轻紫外线对皮肤的伤害。

怎样缓解

对于已经出现干燥症状的皮肤,可以采取以下护理措施进行缓解:

温和去角质。定期使用温和的去角质产品,比如尿素乳膏、水杨酸乳膏等,去除皮肤表面的死皮细胞,促进

新细胞的生成和代谢。但频率不宜过高,以免损伤皮肤屏障。

舒缓修复。选择含有芦荟、洋甘菊等舒缓成分的护肤品进行护理,维生素E乳膏、凡士林乳膏也是常用的保湿剂,有助于减轻皮肤的不适。对于已经出现红肿、瘙痒等症状的皮肤,可以使用冷敷或涂抹抗过敏药膏进行缓解。“蛇皮肤”和“鸡皮肤”虽然无法治愈,但有很多护理和改善的办法,比如少用粗糙物品过度摩擦患处,适当使用改善角质的外用产品等。

抗炎抗敏。对于因干燥引发的过敏性皮炎等皮肤问题,可以使用含有抗炎、抗过敏成分的护肤品来护理。如果有些严重,可搭配药物治疗,比较常规、有效的药物是地奈德乳膏(力言卓)、丁酸氢化可的松乳膏(艾洛松),这些虽然药店就能买到,但最好在医生指导下使用。

专业治疗。如果干燥症状严重或持续不改善,建议及时就医寻求专业治疗。皮肤科医生会根据患者的具体情况制定个性化治疗方案,包括药物治疗、物理治疗等。

(据《光明日报》)

中国福利彩票
http://www.xjflcp.com

远离风险,理性购彩,筑起安全防线

彩票,是生活的调味剂,是公益事业的助力。心怀善念,量力而行,给梦想一个机会,给他人一次援助,才是购彩的意义。切勿大额投注、赌博心理、轻信私彩、盲目跟风……这些不安全行为严重危害购彩者个人利益,让我们一起树立理性购彩观念。

情景1

你怎么又来买彩票了?昨天不是说没钱了吗?快别买了!

我又借了点钱,这次一定能中!

这是典型的非理性购彩,为了追逐大奖背负沉重的经济负担。

彩票是公平公正的机会游戏,中奖只是小概率随机事件。以双色球为例,其一等奖中奖概率约为1772万分之一。国家发行彩票的目的是筹集社会公益资金,促进社会公益事业发展。因此,切勿把彩票当成理财工具或发财致

富的捷径,更不能孤注一掷。

远离风险,爱护自己,避免非理性购彩带来的危害。

带来经济压力:大额投注、借钱购彩、债台高筑,无法合理规划购彩资金,不惜代价投入彩票,造成经济损失。

影响工作事业:无心工作、沉迷彩票、侥幸心理,为研究彩票忽视工作生活,影响工作效率,造成工作差错、纰漏不断。

损害身心健康:脱离社会、焦虑抑郁、想法极端,沉浸于中奖的幻想,投入过多时间精力关注彩票,影响生活、社交。

导致家庭失和:忽视家人、亲情淡漠、伤害感情,过于重视彩票中奖的价值,对亲友疏于关心,损害亲友关系。

(未完待续)
(福彩宣)



巴州慈善总会(捐款二维码)

捐赠不分多少,善举不分先后。助人为乐,其乐无穷。热心慈善,情义无价。

捐助热线:0996-2023593

温馨提示

巴州福彩提醒您:购彩时请在由新疆福利彩票发行中心颁发“代销证”的销售网点购彩。

中国福彩,一起造福!



欢迎关注巴州福彩微信公众号,了解更多内容。

服务热线:0996-2502203