

炎夏 皮肤面临多重“烤”验

这份护肤攻略请收好



记者 王敏

炎夏到来，阳光中的紫外线不断飙升。不经意间，蚊虫开始变得肆无忌惮，室内空调也将迎着热力“上岗”。夏季的骄阳、蚊虫、干燥的空调房和旅途疲劳，都悄悄为我们的皮肤健康埋下隐患。5月25日是全国护肤日。本期，就让我们通过几位患者的案例，听听医生解读夏季常见的几种皮肤问题，一起来了解夏日如何防治皮肤疾病。

案例 1

海边度假归来 患上日光性皮炎

32岁的市民李女士最近从海南度假回来，面部和手臂出现了令人困扰的皮肤问题。她在海边游玩三天后，面部和手臂的皮肤开始泛红，逐渐发展成大片红斑，摸上去有明显的灼热感。仔细观察可以看到皮肤表面有细小的白色皮屑脱落，就像晒伤后脱皮一样。最让她痛苦的是每到夜晚，这些部位就会奇痒难忍，让她辗转反侧，无法入睡。李女士尝试用平时常用的含酒精的爽肤水来缓解症状，结果不但没有效果，皮肤刺痛感反而更加剧烈。就诊时，医生看到李女士面部皮肤发红肿胀，手臂多处出现脱屑，最后确诊她是典型的日光性皮炎。

■医生解答：

宁夏医科大学总医院皮肤科主治医师焦亚宁解释，夏季海边的紫外线特别强烈，尤其是上午10点到下午4点这段时间，紫外线强度能达到冬季的5倍之多，敏感肌肤的人群只要暴露在紫外线下15分钟就可能引发皮肤炎症反应。

焦亚宁特别强调了夏天防晒霜的使用方法，“很多人涂防晒霜时，量都不够，也起不到防晒效果。防晒霜应足量使用，面部每次至少需要半茶匙的量。”同时要注意，防晒霜需要在出门前20分钟涂抹，让防晒霜充分成膜。对于已经出现日光性皮炎症状的患者，建议立即用冷毛巾敷在患处，同时要避免使用含酒精等刺激性成分的护肤品。

案例 2

蚊虫“偷袭” 招来虫咬皮炎

大学生小张参加野外露营活动后的第3天，腰腹部突然冒出了几十个纺锤形的红色小疙瘩，每个约有绿豆大小。最特别的是，这些小疙瘩中央都有个针尖大小的暗红色瘀点，排列成一条条线状。一到晚上，这些疹子就痒得厉害，小张常常控制不住去抓挠，严重影响了睡眠质量。就诊时，医生看到小张的腰腹部布满红色丘疹，有些已经结痂，周围皮肤因为反复抓挠变得粗糙增厚。

■医生解答：

对此，焦亚宁介绍说，小张这是典型的虫咬皮炎症状。“夏季是蚊虫、螨虫等节肢动物的活跃期，它们的唾液中含有特殊蛋白，叮咬人体后，会引发人体免疫系统的过度反应。”焦亚宁指出一个值得注意的现象：“根据临床数据，约35%的患者在被虫子叮咬后3~10天才出现典型皮疹，很多人都不记得是被什么虫子咬了。”

对于户外活动者，焦亚宁建议不仅要穿浅色长袖衣物，更要特别注意在帐篷内使用蚊帐。“很多人以为白天做好防虫工作就足够了，但其实很多蚊虫叮咬是在夜间人们熟睡时发生的。”被虫子叮咬后出现皮疹的患者，可以用冷藏的生理盐水浸湿纱布后湿敷，能有效缓解瘙痒症状。

案例 3

空调引发皮肤干燥 湿疹突然来扰

28岁的程序员小王最近也遇到了皮肤困扰。他的双侧肘窝和膝盖后方突然出现了对称性的红斑，皮肤表面覆盖着细碎的银白色鳞屑，因为实在太痒，小王经常抓挠，导致这些部位布满了明显的抓痕。最让他困扰的是每天凌晨3~5点，瘙痒感会达到高峰，常常把他从睡梦中痒醒。就诊检查后，医生发现他的皮肤屏障功能明显受损，表皮水分流失值比正常人高出很多。“办公室空调开得很足，经常一坐就是一整天，皮肤总是感觉很干燥。”小王说。

■医生解答：

小王这是特应性湿疹急性发作。焦亚宁解释道：“持续吹空调，会让我们的皮肤变得异常干燥。在护肤上，很多人存在一个误区，认为皮肤出了问题就要加强清洁。实际上，过度清洁皮肤反而会加重病情。”焦亚宁建议，湿疹患者日常最好使用37℃左右的温水洗澡，时间控制在5分钟以内，沐浴后要立即涂抹含神经酰胺的保湿霜。“临床数据显示，规律使用医学护肤品可明显降低湿疹复发率，但需要坚持至少8周才能重建皮肤屏障功能。”她特别强调，修复皮肤屏障是个循序渐进的过程，不能急于求成。

案例 4

疲劳引发带状疱疹 让她剧痛难忍

上周，70岁的陈阿姨结束了一周的成都游回到银川。旅途中的疲惫还未消散，陈阿姨就感觉左侧胸部有针刺样的疼痛感，慢慢地疼痛部位开始冒出成簇的小水疱，并沿着肋骨的走向分布。“这种疼痛像电击一样突然发作，在夜里疼得尤其厉害。”陈阿姨说，有时候一个轻微的触碰，比如穿衣服时的摩擦，都能引发皮肤剧烈的疼痛。就诊检查后，医生发现陈阿姨皮肤水疱内含有大量病毒，她被确诊为带状疱疹急性发作。

■医生解答：

“带状疱疹是由水痘一带状疱疹病毒引起的，这个病毒会在人体神经节内潜伏多年。当人体过度疲劳免疫力下降时，病毒就会沿着神经纤维扩散，引发典型的带状疱疹症状。”焦亚宁特别提醒，50岁以上的患者中约有30%会遗留带状疱疹后神经痛，这种疼痛可能持续数月甚至数年。

“带状疱疹有个72小时黄金治疗窗口期，在出现皮肤刺痛感3天内服用抗病毒药物，可将后遗症风险降低70%。”对于预防，焦亚宁推荐50岁以上人群接种重组带状疱疹疫苗：“这种疫苗的保护效力可达90%以上，能有效预防带状疱疹的发生。”

小贴士

这3个护肤误区要知道

1

热水洗脸更干净？

高温破坏皮脂膜，可导致水分流失，敏感泛红。建议改用32℃温水轻柔洁面，保护肌肤屏障。

2

每天敷面膜，皮肤会更好？

过度敷面膜，会让皮肤紧密排列的细胞变得更松散。外界的一些过敏原或者过敏性物质，很容易通过细胞间的间隙进入到皮肤中，引起皮肤的过敏反应。

3

去角质越勤越好？

频繁去角质会破坏皮肤屏障，引发皮肤问题。油性皮肤每周可去角质1次，干性皮肤2~3周1次，敏感肌尽量避免去角质。

制图：蔡廷