

敏感肌是天生的吗？ 皮肤科医生帮您揪出敏感肌元凶

记者 刘威

季节交替时，气温和湿度变大，面部干燥就会引起紧绷、泛红起皮；一换护肤品，皮肤就会刺痛发痒、灼热难耐；吃了麻辣火锅，皮肤也会发红、发痒。如果你也有以上这些困扰，大概率是被敏感肌缠上了。对于敏感肌人群来说，换季的时候更是苦恼，皮肤频频亮起红灯。

那么，敏感肌到底是什么？它为什么会找上你？本期，银川市中医医院皮肤科副主任医师雪彦锋，就来帮你揭开敏感肌的真面目。



制图：蔡廷

敏感肌常有这些典型表现

泛红发烫

稍微遇到一些微小刺激，如进空调房、吃火锅或者情绪紧张，脸颊就突然变红，伴有不同程度灼热感。

刺痛瘙痒

使用新护肤品、敷面膜时，皮肤会有针扎似的刺痛，还伴有瘙痒，让人忍不住想抓。

遇刺激症状更严重

换季、花粉粉尘多的时候，皮肤容易冒出小疹子，症状比平时更明显。

1 先弄清什么是敏感肌

32岁的市民徐女士每到换季的时候，皮肤就容易发红、起皮。前段时间她听朋友推荐，使用了一套宣称能“深层补水”的护肤品，使用3天后，脸颊开始泛红，涂面霜时刺痛明显，风吹后还会紧绷起皮。到皮肤科就诊后，医生分析说徐女士的皮肤属于敏感肌，皮肤屏障在换季时本就脆弱，可能是新换护肤品中的酒精成分刺激皮肤，引发了敏感症状。

雪彦锋介绍，敏感肌可不是简单的皮肤过敏，而是一种高度不耐受的皮肤亚健康状态，就像一个“小警报器”，对外界的各种刺激反应过度，稍有风吹草动，就会引发一系列皮肤不适症状，比如阵发性发红、瘙痒、刺痛、灼热、紧绷等。

有数据显示，我国女性敏感肌发病率约为36.1%，且患病率随年龄增加而增加。敏感性皮肤者的皮肤外观是正常的，但会感觉到不同程度的皮肤灼热、刺痛、瘙痒及紧绷感等症状。

2 敏感肌是天生的吗？

有些人抱怨自己天生皮肤太娇气。那么敏感肌是天生的吗？对此，雪彦锋表示，敏感肌的形成原因很复杂，天生因素只是其中一部分。“遗传因素在敏感肌的形成中起着重要作用，有些人天生皮肤屏障功能就相对较弱，对外界刺激的抵御能力不足，更容易受到伤害。长期暴露在恶劣的环境中，如干燥、寒冷、炎热、污染等，会让皮肤受到不同程度的刺激。紫外线也是敏感肌的一大‘杀手’，它会破坏皮肤的屏障功能。”

另外，作息不规律、长期熬夜、压力大、饮食不均衡等，都会影响身体的内分泌系统和免疫系统，进而影响皮肤的正常代谢和自我修复功能。长期处于这种状态下，皮肤就会变得越来越敏感。

3 护肤不当，易引起皮肤敏感症状

雪彦锋重点提醒，生活中，一些不当护肤行为容易损害皮肤天然的保护屏障，导致敏感肌发难。

雪彦锋说：“很多女性朋友喜欢频繁使用清洁力过强的洗面奶、洗脸仪器或者频繁去角质，这样会过度去除皮肤表面的油脂，破坏皮肤的屏障功能。皮肤屏障一旦受损，外界的各种刺激就会乘虚而入，容易发生红斑、刺痛、瘙痒、干燥等皮

肤敏感症状。”

不仅如此，护肤品使用不当也是皮肤屏障受损的“幕后黑手”。现在市面上的护肤品种类繁多，功效各有不同，有些女性为追求全面的护肤功效，会往脸上涂抹一层又一层护肤品，复杂的成分会让皮肤不堪重负。还有些女性沉迷于频繁刷酸，使用含酒精等刺激性较大的化妆品，这些行为同样会损伤皮肤的保护屏障。

4 保护皮肤屏障，缓解敏感症状

当面部皮肤处于敏感状态时，应停用一切化妆品、香水、防晒霜。尽可能避免各种触发因素，如日晒、进食辛辣食物、饮酒、情绪波动、密闭的环境等进行物理防晒。

保护皮肤屏障是治疗敏感性皮肤的重要措施，需使用适宜敏感性皮肤的护肤品。合理护肤要遵循温和清洁、舒缓保

湿、严格防晒的原则。宜选用经过试验和临床验证、安全性好的医学护肤品。禁用去角质产品，宜用温水洁面，每日洁面次数不宜过多。受热后症状加重的敏感肌患者，可通过冷喷或冷湿敷来收缩扩张的毛细血管，达到减轻炎症的目的。

另外，也可使用光电治疗，以促进皮肤屏障功能修复，缓解皮肤敏感症状。

温馨提示

“当敏感性皮肤出现灼热、刺痛、瘙痒持续3天以上，并且不能自行缓解时，建议至皮肤科就诊，在医生的指导下合理使用药物和局部对症处理，不要自行用药，以免产生不良反应，甚至长期外用含激素药膏导致激

素脸。我科皮肤专病门诊也可针对性调理敏感肌，如用黄连、黄芩、黄柏、马齿苋、千里光等清热燥湿止痒功效的中药煎液，或选择黄柏溶液等制剂中药湿敷、外用低敏无刺激的中药药膏等特色治疗。”雪彦锋提示。

日常防护小贴士

外界环境的小刺激，对敏感肌来说可能是“大伤害”，建议日常注意以下几点。

- 天冷时，出门戴上口罩，避免冷风直接吹脸。
- 冬天室内别开太足的空调或暖气，可放个加湿器，避免皮肤缺水变干痒。
- 别用太热的水洗脸、洗澡，使用温水（37℃左右，和体温差不多）才不会刺激皮肤。