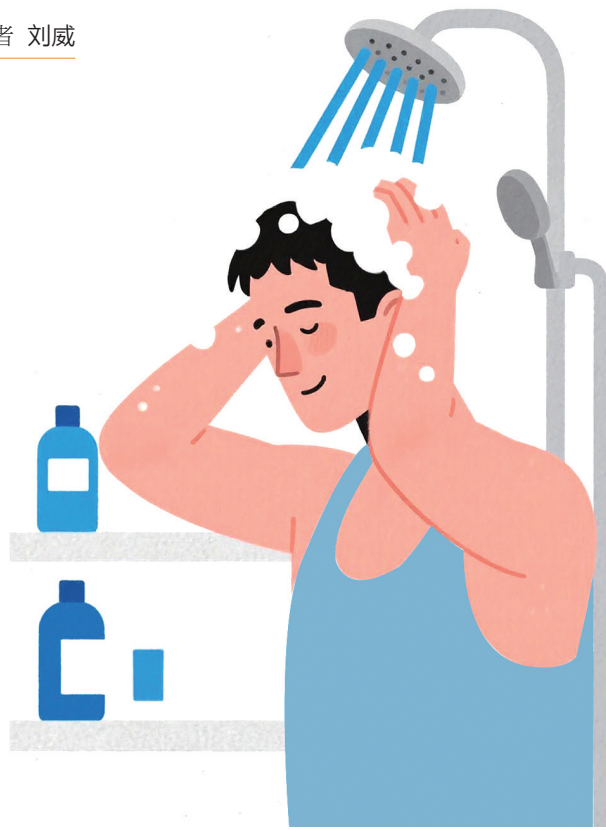


越干净不等于越健康 这些部位清洁过度,可能带来健康隐患

记者 刘威

我们从小就被家长教育要注意卫生,所以有的人日常生活中非常爱干净,甚至有些小洁癖。一个人讲卫生是好事,但我们身上的有些地方并不是越干净越健康,有些部位过度清洁反而不利于健康。



资料图片

1 每天用漱口水 可能导致菌群失调

有些人喜欢每天用抗菌漱口水漱口,认为这样能更彻底地清洁牙齿。但是漱口水真的有必要每天都用吗?

对此,银川市口腔医院副院长、牙周黏膜科副主任医师王晓飞表示,并不建议大家频繁使用含有抗菌药物成分的漱口水,“治疗型漱口水含有一些消炎杀菌的药物成分,能预防和控制牙周组织炎症,可用于牙周病、口腔黏膜病的辅助性治疗。其实健康的人口腔里也存在一些正常菌群,如果频繁使用抗菌漱口水,可能会在一定程度上破坏口腔中的正常菌群,导致某一种类的细菌被过度抑制,造成口腔内的菌群失调,反而不利于口腔健康。”

也就是说,不管是治疗性漱口水还是保健性漱口水,都不宜每天使用。

2 频繁清洁耳道 警惕真菌性外耳道炎

30岁的市民小王总觉得耳朵要“深度清洁”才健康,平时他经常去采耳店采耳,还在网上买了掏耳工具,没事就掏。但最近,他时常感觉左耳瘙痒难耐,慢慢还伴有耳闷、耳内堵塞感,这下可把他吓坏了。小王到耳鼻喉科就诊后,被确诊为真菌性外耳道炎,病因和他频繁掏耳朵有关。

宁夏回族自治区人民医院耳鼻喉科副主任医师邓斌解释说,我们的耳朵中会自发产生一定量的耳屎(医学上称为“耵聍”)。很多人认为耳屎是不洁之物,会时不时用挖耳勺或者棉签去清理它们。但其实,频繁清洁和过度清洁都可能对耳道健康造成危害。

“外耳道内1/3是无菌的,如果频繁用不干净的器具或手挖耳朵就会破坏这种无菌的环境,增加外耳道真菌感染的风险。另外,频繁挖耳朵会使外耳道正常的耵聍保护作用减弱,外耳道的正常防御功能受到破坏。”邓斌进一步解释。

其实,耳朵具有一定的自净功能,耳朵分泌的耳屎,会随着咀嚼、吞咽、头部运动等自然地向外耳道口移动,然后自行脱落。如果碰到耳道耵聍太多,引起了耳痒及堵塞感,可寻求医生帮助,对耳道做适当清洁。

3 频繁清洗眼睛,小心眼病找上你

25岁的小林姑娘很重视眼睛保健。一个月前,小林在网上买了款宣称能“深层清洁、缓解疲劳”洗眼液,于是她每天睡前用洗眼液给眼睛“洗澡”。但一段时间后,小林的眼睛开始出现不适,“发干发涩,总感觉有风吹进眼睛”。到医院检查后,医生告知小林,她患了干眼症,可能和她频繁使用洗眼液有关。

记者了解到,正常人的眼

睛具有自洁功能,因为有睫毛作为屏障和快速闭眼的自我保护功能,一般很难有脏东西进入。平时有灰尘等入眼,可以通过眼泪冲刷的方式保持眼睛的洁净,并不需要额外帮助眼睛做清洁。通常情况下,只要你的泪液正常分泌,就可以满足日常生活中眼部清洁的需要。长时间用洗眼液冲洗眼睛,药物反复刺激眼睛,反而可能会对眼表造成损伤或产生菌群失调。

4 头皮过度清洗,可能越洗越油

头屑纷飞,头皮又油又痒怎么办?很多人的应对方法就是:每天用强效去油洗发水洗头,结果却发现头皮越洗越油。

“其实,过度清洁头皮可能引发头皮的‘报复性出油’。频繁使用强力去油洗发水,虽然能在短时间内带来清爽感,但却可能破坏头皮的微生态平衡。头皮上的皮脂腺是自然分泌皮脂以保护和滋润头发的重要组成部分。当这些天然油脂被过度去除时,头皮会感受到威胁,进而启动

一种代偿机制,加倍分泌油脂以补偿损失,结果就是头发看起来更加油腻。”银川市中医医院皮肤科副主任医师雪彦锋提醒。

想要缓解头油问题,首先要改善生活方式,避免高脂高糖饮食,多吃水果和蔬菜补充多种营养,避免熬夜等,从而由内而外调节油脂分泌。一般来说,一周洗头2~3次比较适合,不建议频繁洗头。如果是干性皮肤,建议降低洗头频率。

5 肚脐过度清洁,小心皮肤发炎

神秘的肚脐也是过度清洁的重灾区。很多人洗澡时,总喜欢用指甲或棉签把肚脐抠得干干净净,认为那一块黑就是“污垢堆积”。其实,肚脐的皮肤也是比较脆弱的,它里面的泥并不是什么有害的东西,一般是人的汗液、灰尘等物质的混合物,

对健康没啥影响,在一定程度上可能还有助于保护此处皮肤。但若是经常抠肚脐,导致皮肤破损了,或许会滋生细菌,引起炎症感染。

如果想清理肚脐,应在沐浴后皮肤柔软时,用棉签蘸在肚脐内轻轻打转,不可深入掏刮,也不要过于频繁。

6 私处清洗过度,反易惹来妇科病

很多女性觉得“私处洗得越彻底才越健康”,但其实私处自带“保护罩”,过度清洁反而可能打破平衡,招来麻烦。

“一些女性很注意私处卫生,每天都用各种含有杀菌、消毒成分的洗液清洗。但是过度的清洁和滥用洗液会改变酸性环境,生殖系统的自洁

功能遭到破坏,各种细菌乘虚入侵,有可能诱发妇科炎症。”宁夏回族自治区人民医院妇科主任医师李煜提醒。

另外,女性私处自身就具有洁净功能,如果分泌物异常,别想着自己用洗液解决问题,建议最好去医院检查,遵医嘱治疗,不要自己乱用药。