

冬季频繁洗澡 皮肤瘙痒难耐

医生提醒:洗澡并非越勤越好



图据新华社

冬日,洗个热水澡似乎能祛除一身的疲惫与寒意。然而,过于频繁地洗澡,可能让皮肤病悄然找上门来。医生提醒,冬季气候干燥寒冷,皮肤油脂分泌减少,过度洗澡易破坏皮肤屏障,导致皮肤瘙痒等问题。

■记者 叶楚榕

冬季皮肤瘙痒患者增多

36岁的王女士平时非常注重个人卫生,进入冬季后,她仍保持着每天洗澡的习惯,而且喜欢用热水和强力的沐浴露。最近一段时间,她发现自己的皮肤开始变得干燥、粗糙,随后便是难以忍受的瘙痒,晚上都睡不好觉。

无独有偶,年轻的上班族小周遭遇了同样的困扰。小周是个健身爱好者,每天下班后都会去健身房锻炼。“我想着锻炼完洗个澡能放松一下,而且冬天洗个热水澡很舒服。”小周说。但近段时间,他的皮肤总是瘙痒难耐,尤其是在手臂和腿部,常常忍不住去抓挠,有的地方甚至已经破皮感染。

经过仔细检查,市太和医院皮肤病中心副主任医师唐吉云表示,王女士和小周都是典型的“冬季瘙痒症”,若不及时治疗,进一步发展会出现皮肤干燥鳞屑、发红、皲裂、甚至糜烂、结痂,也叫乏脂性湿疹或干性湿疹。主要原因是皮肤屏障受损,表面的油

脂分泌减少,保湿能力下降,外界的干燥环境进一步加重了问题。

唐吉云介绍,近期就诊患者有所增多。冬季瘙痒症在老年人和干性皮肤、鱼鳞病人中发病率较高,尤其是50岁以上的人群。年轻人虽然发病率低一些,但因为过度清洁而导致皮肤屏障受损的情况也不少见。

“很多人以为洗澡可以缓解皮肤紧绷和瘙痒,但冬季频繁洗澡却往往适得其反。”唐吉云介绍,过度清洁会把皮肤表面的天然油脂膜洗掉,反而让皮肤更干燥。特别是冬天,天气干燥、热水的高温会让皮肤的水分蒸发得更快,皮肤屏障受损后,外界刺激物容易侵入,导致瘙痒加重。

过度洗澡还可能引发其他皮肤疾病。皮肤屏障受损后,细菌、真菌等病原体更容易侵入皮肤,引发感染,如毛囊炎、体癣等。长期的皮肤瘙痒、过度搔抓还可能导致皮肤苔藓样变,使皮肤变得肥厚、粗糙,严重影响患者的生活质量。

此外,冬季还应注意饮食调理。多吃富含维生素A、B、E的食物,如胡萝卜、坚果、鱼肝油等,这些营养物质有助于维持皮肤的正常功能。

对于已经出现皮肤瘙痒的患者,千万不要用力抓挠,以免形成越抓越痒、越痒越抓的恶性循环,甚至抓破皮肤引发感染。可以使用一些止痒的外用药物。如果瘙痒症状严重,影响到了日常生活,应及时就医,在医生的指导下进行治疗。

唐吉云提醒,皮肤是我们最大的器官,也是保护我们免受外界伤害的重要屏障。健康的皮肤需要我们用心呵护,尤其是冬天这样的敏感时节。别为了“干净”而忽视皮肤的耐受力,少洗一次澡,比多涂一层护肤品更有效。

冬季易发肩周炎

教你8招给肩膀“解冻”

一到冬天肩膀就隐隐作痛,严重时甚至胳膊都抬不起来,这很可能是肩周炎犯了。别以为肩周炎是老年病,长期伏案的上班族、体质虚弱者都有可能因天气寒冷而引起肩部炎复发。快来跟医生学学,如何给肩膀“解冻”吧。 ■记者 赵清

天冷为何易诱发肩周炎?

十堰市中西医结合医院名医堂主任医师李国臣表示,肩周炎又被称为五十肩、冻结肩、漏肩风等,它是人体正气不足在肩部的表现。

诱发肩周炎的原因很多,其中温度是重要因素。冬季气温骤降,为了保存身体的热量、减少温度的丢失,人体周身血管收缩,血液循环相对减慢。肩部作为人体活动的重要部位,其周围的肌肉、肌腱、滑囊等软组织在寒冷刺激下也随之变得“僵硬”,血液循环不畅、代谢能力减弱,从而引发炎症。

此外,冬季人们户外活动减少,肩部缺乏必要的运动,容易导致肌肉僵硬。随着年龄的增长,人体的正气逐渐减弱,肩部结构亦逐渐老化,对寒冷刺激的抵抗力减弱,也易引发肩

周炎。李国臣表示,冬季是肩周炎的高发季节,以下几类人群更容易受到影响:

中老年人。随着年龄的增长,中老年人抵抗力减弱,加上肩部结构也在渐渐老化,对寒冷刺激的抵抗力减弱,这个年龄段也就成了肩周炎的高发年龄。

长期伏案工作者。如程序员、设计师等,由于长时间保持同一姿势,肩部肌肉循环较差,容易劳损,增加肩周炎的风险。

肩部受过伤者。肩部曾经受过伤的人群,筋脉瘀堵,气血不畅,在寒冷天气下更容易发生肩周炎。

体质虚弱者。体质虚弱的人群对寒冷刺激的抵抗力较弱,是肩周炎的高发人群。

8个小妙招为肩膀“解冻”

一是热敷疗法。生姜热敷疗法最常见。取适量不去皮的生姜,洗净后捣烂,挤出姜汁备用。将姜渣在锅中炒热,用纱布包裹扎口,在患侧肩部热敷。姜渣包凉后,加些姜汁入锅炒热后再敷。每次热敷15至20分钟,每日1至2次。

还可以试试用醋热敷。取适量食盐放入铁锅内爆炒,另取适量陈醋,边炒边洒入盐内。醋洒完后,再略炒一下,倒入事先准备好的布包内,趁热敷于肩部疼痛处。每次热敷15至20分钟,每日1至2次。

热水袋热敷法。选取大小合适的水袋,检查无漏气后,将60℃至70℃热水装至热水袋容量的三分之二,排出气体,旋紧袋口,擦干袋外面的水,敷于患侧肩部。每次热敷15至20分钟,每日1至2次。

李国臣提醒,热敷时温度应适宜,太低效果不佳,太热易烫伤皮肤。热敷后应立即擦干、擦净皮肤,穿好衣服,注意保暖,防止局部风寒侵袭和受凉感冒。局部皮肤溃烂、出血者不宜用热敷法,孕妇禁用。

二是药物辅助,消炎止痛。局部外用药物如麝香止痛膏、红花油等,可以外用于患处,起到缓解疼痛的作用。但使用时要遵循医嘱,避免过敏等不良反应。

此外,遵医嘱服用口服药,如布洛芬缓释胶囊、塞来昔布胶囊等,可以缓解疼痛和炎症。

三是按摩推拿,舒筋活络。通过按摩肩部肌肉和穴位,可以促进血液循环,缓解肌肉僵硬和疼痛。

四是中药调养,内外兼顾。中药

内服可以根据个人体质和病情进行个性化调理,通过补气、温经、散寒、活血等功效来缓解肩周炎症状。需要在专业中医医生的指导下进行。

中药外洗也是一种有效的治疗方法,对症选取中药,煎水后用于浸泡或擦洗肩部,可以促进血液循环、缓解肌肉紧张,注意避免过敏等不良反应。

五是穿戴保暖,抵御风寒。冬季外出时,应穿戴保暖的衣物,尤其是肩部要特别注意保暖。可以选择围巾、披肩等。在室内时,避免肩部长时间暴露在寒冷环境中,可以使用暖气、空调等调节室内温度。

六是适度运动,增强体质。适度进行肩部运动,如耸肩、旋转肩膀等,可以促进肩部血液循环,缓解肌肉僵硬和疼痛。但运动时要避免过度用力,以免加重症状。

此外,瑜伽中的一些动作可以帮助放松肩部肌肉,提高肩关节的灵活性。可以选择一些简单的瑜伽动作进行练习。

七是物理疗法,科技助力。如超短波、微波等物理疗法,可以通过电磁波的作用来促进肩部血液循环、缓解炎症和疼痛。但上述操作需要在专业医生的指导下进行。

八是肌肉训练,关节锻炼。通过针对性的力量练习增强肩部及周围肌群力量,提高稳定性并减少炎症,对慢性期或恢复期的肩周炎患者效果较好。关节功能锻炼包括被动牵引、主动屈伸等动作,旨在维持或恢复肩关节灵活性及正常范围内的活动度。此类措施适宜于各期肩周炎患者日常生活中开展。