

口罩戴久了，“闷”出皮肤问题怎么办？



“口罩还要戴多久”是目前很多人最迫切想知道的问题。不少人因为长时间戴口罩，开始出现泛红、发痒等一系列皮肤问题。但特殊时期，大家不得不长时间戴口罩。如何减少对皮肤的伤害？四川大学华西医院皮肤性病科主任李利列出久戴口罩可能会导致的皮肤问题，并一一给出解决方案。 □ 据《生命时报》

引起接触性皮炎

有些人被口罩压着的一圈出现了红斑、丘疹。原因主要有3个：对口罩材质过敏，引起皮炎，导致脸发红、发痒，但这种情况比较少；使用了不合格的“三无口罩”，材质刺激皮肤，出现红肿肿胀，刺痛明显；戴口罩者自身皮肤屏障出了问题（如长期清洁过度），口罩捂得潮湿温热，刺激皮肤。

建议：不要买三无产品，如果对正规口罩过敏，及时更换其他材质的口罩。但现在口罩紧缺，如没有条件更换，可以在口罩内层垫两层医用绵纱布，觉得口罩内层变潮时，把纱布抽出来更换新纱布，不仅可让皮肤与口罩的材质隔开，还能保持口罩干燥，延长使用时间。

如果只是局部出现轻度的红斑、瘙痒或刺痛，可以用清水清洁皮肤。

出现水疱、糜烂，可以用3~4层浸泡过冷开水的纱布湿敷，每天3次，每次20分钟左右；瘙痒时，可到医院或正规机构、大平台开设的线上问诊渠道咨询，在医生指导下服用抗过敏药物；若一周内无好转甚至加重，建议去医院请皮肤科医生治疗。

用药提高免疫力并非人人适合

因抗疫一线的医务工作者通过注射胸腺肽来提高免疫力，胸腺肽一时间也成为了人们的关注点。普通人是否需要注射胸腺肽来提升免疫力？号称“万能补药”的人血白蛋白，是否也能提高人体抵抗力？

□ 据《快乐老年报》

胸腺肽确实可增强免疫功能

用途 胸腺肽是胸腺组织分泌的一组具有生物活性的多肽，胸腺肽具有调节和增强人体免疫功能的作用，可用于治疗原发性或继发性的T淋巴细胞缺陷病、感染性疾病、自身免疫性疾病及肿瘤的辅助治疗。

风险 对正常人而言，自身免疫力水平本来就维持着动态的平衡，一般情况下，同一个人不同的时间点免疫力水平略高略低都是完全正常的，虽然胸腺肽可以达到在短时间内提高免疫力水平，但会打破既定的免疫平衡，进而可能引发免疫亢进，增加患病的风险。而且，由于胸腺肽为异源性物质（多为小牛胸腺提取物），容易引发过敏等不良反应。盲目使用胸腺肽类制剂，尤其是注射剂，存在着风险。

注意事项 要到医疗机构对自身的免疫力水平进行检测，以判断是否真的存在免疫缺陷，然后再决定是否用药。上海交通大学医学院附属瑞金医院药剂科主任石浩强表示，用药前应当详细了解自身过敏史，对胸腺肽所含成分过敏者禁用，过敏体质者慎

引起皮肤干燥

戴口罩时，鼻子嘴巴呼出的水分不能及时蒸发，皮肤表面一直潮湿温热，导致角质层肿胀，细胞屏障受损，皮肤锁不住水。

建议：擦保湿霜和唇膏，但不要选择厚重、油腻的润肤霜，这样戴上口罩也会让皮肤不透气，最好选清爽的。

加重面部皮肤病

戴口罩最容易加重的皮肤病就是长痘痘，因口罩使皮肤温暖又潮湿，加上压着皮肤，皮脂腺开口堵塞，给痘痘创造了条件。

建议：不需要戴口罩时立即取下，严重者在医生指导下用药。

常洗手、消毒致手部皮肤越来越干

为了避免频繁清洁造成的皮肤屏障损伤，洗手后要及时涂抹护手霜等保湿剂。如果手上有伤口，在外面一定要贴创可贴，避免伤口暴露在空气中。最好随身携带创可贴，浸湿后更换，更换前先用碘伏消毒。手部有湿疹等皮肤病不能过度清洁，或者因经常洗手造成了接触性皮炎等情况，可以戴手套。

有些人经常戴乳胶手套，但用久了觉得手发红、有点痒，可能是对乳胶过敏。极少数人对乳胶过敏表现非常明显，戴上手套的几分钟至十几分钟内就可能出现皮肤发红、瘙痒，而且症状会影响到全身。

一旦出现这种情况，应及时脱掉乳胶手套，用生理盐水反复冲洗双手，避免再次接触乳胶手套及其他乳胶制品，如果没有缓解，及时去医院就诊。

用。用药期间一旦出现过敏症状，应立即停药并进行救治。不能盲目轻信、跟风用药，以致机体的免疫力平衡被打破而遗留后患。

人体免疫力与白蛋白无直接关系

用途 人血白蛋白是由健康人的血浆提取并经病毒灭活后制成的生物制品，该药适用于人体自身产生的蛋白质已经跟不上消耗的低蛋白血症的治疗。

风险 白蛋白大量应用后可造成人体脱水以及机体循环负担，导致心力衰竭和肺水肿。本品来源于血液，虽经过处理，但其中的某些物质可能会引起过敏反应。临床上使用的人血白蛋白都经过了长时间高温加热处理，但高浓度的白蛋白对许多细菌都是良好的培养基。如果输注被细菌污染后的白蛋白，可能引起发热、休克甚至败血症。

常见误区 重庆大学附属肿瘤医院药学部主管药师袁中珍表示，很多人认为白蛋白可以帮助老人延年益寿，帮助孩子提高抵抗力，其实人体免疫力与白蛋白水平无直接关系，输注白蛋白不但不能提高免疫力，其中的某些成分反而可使机体免疫力下降。传统观点认为，手术后给予人血白蛋白可减少术后组织水肿，促进伤口愈合。循证医学研究表明，输注白蛋白并没有改善病人原发病的治疗效果，也不能减少并发症的发生率或改善临床预后。

生活百科

喝三花茶“压压惊”

面对疫情，有些人难免有恐惧情绪，常会莫名地过度紧张。给有需要的人，推荐一款三花茶。取玫瑰花3克，茉莉花3克，鸡蛋花3克，大枣2个（去核）。将所有食材洗净，放入茶壶中，先用温水冲泡一次后滤出，再加热开水浸泡数分钟，即可饮用。

玫瑰味甘性辛温，能调中活血，舒郁结；茉莉味甘性辛温，能和中下气，辟秽浊。二物配合清热利湿的鸡蛋花，可清利头目，调畅情志，也可作为特殊时期及春季养生保健的茶饮常喝。鸡蛋花可用干品，材料难寻时也可不加。 □ 综合

初春喝粥滋补肝肾

雨水节气一过，江南一带的气温开始逐渐回升。初春养生要注意养肝和防风，按时就寝、充足睡眠是最好的保肝良药，防风则要求出门注意保暖。

从养生的角度来说，对一般人而言，“春时宜食粥”，能补脾养胃、去浊生清，如喝点山药枸杞粥。取粳米100克，山药200克，枸杞10克。将山药洗净，去皮切丁备用；枸杞子洗净备用。粳米淘洗干净后备用。锅置火上，倒入适量清水与粳米，用大火熬煮，煮沸后改小火熬煮，待粳米成粥时放入山药，山药熬煮软烂后加入洗净的枸杞子熬煮片刻即可。此粥能滋补肝肾，益精明目。 □ 综合

听传统音乐疏肝养神

宅在家感到烦闷压抑的时候，可以听听传统音乐。宫调音乐如《秋湖月夜》《鸟投林》等可以健脾；商调音乐如《阳春白雪》《阳关三叠》等可以养肺；角调音乐如《昭君怨》《塞上曲》等可以疏肝。通过轻柔舒缓的古典音乐，有助于人们心情舒畅，缓解精神紧张。

通过音乐养生、治病的例子在历史上也出现过，宋代文学家欧阳修就曾通过学古琴治好了抑郁症。他说，弹着弹着时间长了，不知不觉病就好了。后来他把这段经历写在《送杨真序》里。

□ 据《齐鲁晚报》

断糖减肥很容易走极端

近期有不少艺人在社交媒体上分享“断糖减肥法”，他们声称，为了减肥要完全戒糖，“碳水化合物、果糖、咖啡和巧克力等都要断掉。”

断糖减肥真的能如愿以偿吗？北京中医医院营养科副主任佟丽说，她在坐诊时也经常遇到尝试“断糖减肥”的患者，但是很多人容易走极端，不仅不吃糖，甚至连主食和水果也完全不敢吃。这样一来，很容易导致代谢异常、肌肉流失。

大连市中心医院营养科主任王兴国推荐以低能量摄入来健康减重，比如轻断食。一种是隔日断食法，头一天正常饮食，第二天将食量降到正常的25%~50%。还有5:2断食法，即在一个星期中有5天的饮食是正常的，另外两天食量降到正常的25%~30%，但这两个断食日不要连在一起。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红则建议，减糖首先要吃好吃好三餐饭，避免产生强烈的饥饿感。有的人疯狂节食，一旦忍受不住饥饿，就往往特别想吃蛋糕、巧克力等高糖高热量食物。日常减糖，要从减少饮料、甜食的摄入量入手，但不能盲目拒绝主食和水果。

□ 据《北京青年报》