

春敏、晒伤、桃花癣……

皮肤与春天过招 专家教你这样应对



许阳 张治纲 摄

春光明媚,出门踏青一天,回来后皮肤又痒又痛,医院一查居然是“晒伤”。春天不仅会出现皮肤晒伤,还会有过敏、桃花癣等问题。现代快报记者采访了江苏省人民医院皮肤科副主任医师许阳,她来教大家如何应付春季常见的皮肤病。

现代快报+ZAKER南京记者 刘峻 梅书华 任红娟

春季也会晒伤 防护遵循ABC黄金法则

听说过夏天晒伤,春天也会被晒伤?龚女士一不小心就被春天的太阳“伤”到了。随着温度的上升,出门的人越来越多,龚女士踏青逛了一天,当晚觉得脸上皮肤又痒又痛,抹上润肤乳液后,疼痛更加明显。第二天她赶紧到医院就诊,许阳仔细检查后发现,龚女士整个面部潮红明显,微微还有点肿胀,而耳后、躯干等非暴露部位却没有问题,许阳诊断,龚女士的皮肤是遭受了“日晒伤”。

许阳解释,虽然春季跟夏季比起来,紫外线没有那么强烈,但是长时间的暴露,依然会引起日晒伤,或者其他类似的紫外线的损伤。

春季该如何防晒呢?许阳介绍,遵循ABC法则即可,A是Avoid(避免),要尽可能地避免在紫外线特别强烈的时候外出,建议在上午10点到下午2点之间尽可能避免长时间的日晒。B是Block(遮挡),外出的时候可选择戴帽子、墨镜、口罩、穿长袖这些物理性的遮盖措施来进行防晒,效果好于防晒霜。因为大多数防晒霜只能防紫外线,日光中可见光、远红外线或者是近红外线也可以对皮肤造成损伤。C是Cream,指防晒霜。要尽可能在暴露的部位涂抹上防晒霜,在日晒前使用。建议每日使用SPF为15的防晒霜,若在户外或盛夏,则要常规使用SPF为15以上的防晒霜。每2—3个小时,游泳、剧烈活动后,毛巾擦汗之后都要进行及时补充涂抹。许阳强调,ABC原则这个防晒金法则需要三个元素同时实施才能达到最好效果。

孩子脸上晒出白斑 可能是桃花癣

太阳晒多了,除了可能会晒伤,孩子还可能晒出桃花癣。上六年级的小米(化名)在踏青回来后,脸上出现了一小块一小块的白斑,还有小皮屑粘在上面。妈妈害怕是白癜风,急忙带着孩子到医院检查。

许阳诊断后表示,这是单纯糠疹,一般不痛不痒。这种皮肤病爱在桃花盛开的春季出现,所以也叫桃花癣,常见于儿童和青少年,尤其是过敏体质的孩子。医学界对单纯糠疹的看法有两类,一类认为是缺乏维生素,另一类认为它其实是非常轻的湿疹或者是过敏性皮炎的表现。

如何避免孩子长桃花癣?日晒之后可能诱发桃花癣,皮肤敏感的小朋友要尽可能减少在日光下暴露的时间。如已出现白斑,要加强皮肤保湿,使用保湿乳(霜),配合医生开的药膏使用,然后多补充维生素或多种维生素。一般3—4周就可恢复正常。

暂时性“春敏”不要慌 药膏不能随意用

“这段时间,一擦护肤品,皮肤就有刺痛感。”陈女士最近很纳闷,明明这个品牌的护肤品以前用没有问题,怎么最近像用了“假货”?许阳了解到,陈女士是敏感皮肤,且最近才去过公园,于是推断,陈女士并不是对护肤品过敏,而是皮肤生病了,导致不再耐受以前的护肤品了。许阳建议陈女士将护肤品停用,用清水洁面后,只用润肤霜。等治疗好了,再使用原来的护肤品。

许阳为陈女士开了一些带有激素的药膏,陈女士听到激素二字有些紧张:“我用激素,脸会不会成为激素脸啊?”许阳解释,这是一个短期原因引起的短期病症,用药是非常短暂的,一般1—2周后皮肤就会有好转,不要过于担心药物副作用。她提醒,激素药膏使用需要医生指导。

一到春天,许多人皮肤特别敏感,容易“受伤”。许阳表示,这是因为春季万物复苏,空气中飘散着花粉、柳絮、梧桐毛毛,当裸露在空气中的皮肤接触到这类东西之后,就引起了季节性皮炎。春季季节性皮炎其实是接触性皮炎的一种,也叫春敏,好发于春、秋季,女性多见。临床表现为季节性突然发生,皮疹多局限于颜面、颈部,表现为轻度红斑、水肿、米粒大小丘疹等。常伴有瘙痒,每年反复发作,可自行消退。

出现季节性皮炎之后,该怎么样处理呢?许阳表示,首先要做好预防,如果是去公园这类植物多的地方,要戴上口罩,可以起到遮挡隔离的作用。但是做了预防后,仍然出现了类似的红斑、瘙痒,甚至是有脱屑症状,需要到皮肤科就诊。

口罩戴久了开始爆痘 这里的皮肤要少“喝水”

近日,在许阳的门诊上,来了不少被“口罩痘”困扰的患者,痘痘都只长在被口罩遮盖的部位。尤其是原先有脂溢性皮炎或者痤疮的患者,这段时间痘痘明显加重。

这到底是怎么回事?许阳表示,单纯从物理角度分析,口罩其实是一个遮盖物,正常暴露在空气中的脸部皮肤可以消耗更多水分,但被口罩遮挡后,使皮肤经皮丢失的水分减少,皮肤过于水合导致皮肤的pH值升高,给痤疮杆菌这一类的菌群营造了更好的生长环境,菌群增加,痘痘自然就猖狂了。

针对这种情况,建议大家尽量减少戴口罩的时间,可以在相对独立的空间、通风的场所摘掉口罩,让皮肤进行正常水分的蒸发,当经皮水分丢失恢复到正常的范围之后,皮肤状态就会好转;另外,皮肤本就因为戴口罩过度水合了,爱美的女士就不要再给皮肤“喝水”,频繁使用喷雾或者面膜了。

还有一部分人口罩下出现的问题是过敏,导致接触性皮炎。这类患者可以考虑选择换一个品牌或者种类的口罩,还是不行的话,可以用棉柔巾衬在口罩内,避免皮肤直接接触口罩。出现过敏之后,可以根据医生的建议和指导使用药膏,或者是一些口服的抗过敏的药物。

如果你在寻医问药过程中,有什么不明白的事、有什么不愉快的体验,甚至遭遇了欺诈,请跟我们韶一韶。可以拨打现代快报大健康投诉热线96060,也可以扫码关注“乐活健康族”微信公众号。

