

随着气温变低，昼夜温差变大，皮肤也进入“换季模式”。除了感觉缺水不适，一些皮肤疾病也进入高发期，皴裂、脱屑、发红、发痒……如何护理皮肤以安稳度过干燥的冬季？出现皮肤疾病应当如何应对？北京清华长庚医院皮肤科主治医师张竹影给您支支招。

秋冬季节皮肤病多发

专家支招如何预防

□本报记者 陈曦

秋冬季节皮肤问题高发

“皮肤是人体最大的器官，也是抵御外界侵扰的第一道防线。它直接接触外界环境，所以对气候变化非常敏感。”张竹影介绍，随着季节变化，气温和湿度降低，使得皮脂腺的分泌减少，多数人都会感到皮肤干燥、起皮，而干燥和缺乏油脂，会破坏角质层的保护力，使皮肤表浅的神经末梢处于更活跃更敏感的状态，对于那些本身皮肤屏障功能就有问题的人群，就容易出现相应的泛红、瘙痒、刺痛及脱屑等症状。

此外，使用过热的水洗澡、频繁洗手以及长时间暴露在干燥环境中，也会加剧皮肤干燥。因为皮肤免疫屏障受侵，一些炎症性皮肤病，如慢性湿疹、特应性皮炎等，容易在秋冬季节发病或

反复发作。同时，随着气温降低，寒冷性荨麻疹也进入高发期。

张竹影介绍，寒冷性荨麻疹是物理性荨麻疹的一种，大人、小孩都有可能患病。与荨麻疹不同的是，寒冷性荨麻疹有比较明确的冷物质接触史。其典型特点为皮肤接触冷水、冷空气及其他冰冷物质后，于受冷区域出现瘙痒性红斑、风团。虽然多数患者可自行消退，但是也有部分患者可能诱发严重的全身性过敏反应，如出现咽喉肿胀、胸闷憋气、腹痛腹泻等，应及时就医。

老年人要警惕带状疱疹

需要注意的是，老年人更是皮肤问题的高发人群。

随着年龄增长，老年人各项生理结构逐渐发生改变，皮肤的防护和调节能力也会下降，滋润皮肤的油脂和水分减少，皮肤变得干燥敏感，皮肤屏障功能受损，皮肤厚度变薄，弹性明显降低，对周围环境刺激的适应能力也在降低，如遇到外界刺激，就容易出现皮肤问题。

秋冬季节，老年性皮肤瘙痒症比较常见。国外流行病学研究显示，65岁以上门诊患者皮肤瘙痒症的发病率为12%，85岁以上患者瘙痒症发病率达20%，这和中老年人皮肤老化、皮脂腺功能

减退有关。

除了干燥问题，由于换季造成的人体免疫功能降低，也比较容易增加病毒性皮肤病的发生几率。

带状疱疹是一种秋冬季节好发的病毒性皮肤病。它是由长期潜伏在脊髓后根神经节或颅神经节内的水痘·带状疱疹病毒经再激活引起的感染性皮肤病。

带状疱疹在50岁及以上的中老年人中发病率比较高，很多患者是同时伴有慢性疾病，比如糖尿病、慢阻肺等。患有免疫性疾病等其他免疫功能低下的患者，也属于带状疱疹的高发人群。

罹患带状疱疹往往祸不单行，可能会导致严重且持久的并发症，最常见的是带状疱疹后神经痛，如果在疾病早期不采取干预措施，这种疼痛可持续数月甚至数年。

保养皮肤注意防干燥多保湿

张竹影表示，秋冬季节多数皮肤病的发生，都与皮肤干燥、皮肤屏障功能受损有关。因此，要预防皮肤疾病，需要在生活中加强皮肤护理。

由于人体皮肤表面有一层天然的保护性油脂膜，秋冬季节气候干燥，因此清洁皮肤的次数不宜过多、时间不宜过长、水温不宜过高，以免破坏油脂膜和皮肤

屏障，同时，使用温和且不含刺激性成分的洗涤产品，减少使用碱性强的清洁用品。尽量避免过度清洁皮肤。洗澡后立即涂抹保湿乳液或霜剂，如含有尿素、甘油或玻尿酸的产品，并多喝水保持身体内部水分。

生活中注意维持体温平稳，保持良好愉快的心情，保证睡眠充足、规律作息。饮食方面可以多选择食用葡萄、香蕉、苹果、胡萝卜以及卷心菜等果蔬，以及时补充皮肤所需要的维生素和糖等营养，注意膳食均衡摄入，尽量少喝浓茶以及咖啡等。在室内可以使用加湿器增加空气湿度，避免长时间暴露在干燥环境中。

出现皮肤瘙痒时，注意尽可能避免过度抓挠，以免加重对皮肤屏障的损伤。如果实在难以忍受，可以轻轻拍打瘙痒部位，或擦拭专用药膏。选择宽松柔软、透气好的纯棉衣物和床单被褥，避免使用化纤类、毛类产品，以减少对皮肤的刺激。此外，皮肤问题也可能是身体内部疾病的表现，比如糖尿病、肝胆疾病、甲状腺疾病，甚至恶性肿瘤等。

张竹影提醒，当遇到皮肤类疾病时，不要自行盲目涂抹药膏，还是建议及时就医，尤其是如果皮肤干痒严重或问题持续时间较长、伴随其他症状，更需要进一步检查和治疗，以免贻误病情。

【健康红绿灯】

绿灯

小睡30分钟可抵消久坐伤害



久坐会增加肥胖、2型糖尿病、心血管疾病等慢性病的风险，从而导致过早死亡。研究显示，即使不增加跑步、快走、游泳，甚至爬楼梯等中度至剧烈的体育活动时间，把部分久坐时间替换为睡觉时间，哪怕只有30分钟，也可以降低久坐的负面影响。

容易泛酸晚上要做4件事



缓解泛酸，做好以下4点：晚饭要少吃，睡前4小时内不宜进食，把夜间胃内容物和胃压减到最低程度；禁食过酸过辣的刺激性食物，以及其他重口味食物，戒烟忌酒；饭后适当运动，例如散步，促进胃排空；睡觉时不宜平躺，尽量用枕头把肩膀稍微垫高，必要时可把床头位置抬高10厘米，利用重力缓解症状。

红灯

3种牙疼不能拖



3种牙疼不能拖：遇冷就疼，有人吃冷饮时牙齿钻心痛，如果痛感持续5-10秒就消失，说明问题不严重，但如果痛感持续不消退，可能是牙龈萎缩；牙龈肿痛，牙髓受到感染发炎也可能引起牙龈肿痛；一嚼东西就疼，可能是牙齿出现裂缝，刷牙时间长、力度大等都可能造成牙裂。

越好吃的红薯片热量越高



红薯片，听上去美味又健康，事实并非如此。红薯本身的脂肪含量非常低，仅0.2%，但市面上大部分红薯脆片经过油炸，脂肪含量高达20%-30%，有些商品还会额外添加白砂糖、蜂蜜等。如果产品配料表里只有红薯一种，说明它采用的是非油炸脱水工艺，从营养来看更接近原料。如果是真空冷冻干燥工艺制得的产品，营养保留得更好，但吃起来就没有那么“香酥”了。

·广告·

丰台区市场监管局卢沟桥街道所

多方联动 开展食品安全进社区活动

近日，丰台区市场监管局卢沟桥街道所联合属地多部门在康馨家园南区社区开展食品安全宣传活动，以“食品无小事，健康是大事”为主题，普及食品安全知识、及时开展消费提示，更好地满足辖区居民食品营养及健康需求。

市场监管、司法所、社区、青春新动力社区青年汇等多部门选派优秀干部走进社区，悉心筹备，宣讲活动通过以案释法等方式解读食品安全知识。执法人员针对保健食品、特殊医疗用途配方食品在选购时如何甄别信息、查询核对信息等注意事项进行消费安全提示。

本次活动共计100余位社区居民参与，切实提升了居民对保健食品质量安全知识的了解程度，真正让食品安全工作深入人心，有助于共同推动高质量发展，共享高品质生活。

(赵泓睿)



慢阻肺患者冬季需要加强防护

慢阻肺是一种常见呼吸道疾病，患者主要症状包括呼吸困难、慢性咳嗽和咳痰，以及在活动后呼吸困难。其中，活动后呼吸困难是慢阻肺患者典型的临床表现。需要注意的是，慢阻肺患者在急性发作期往往伴有呼吸衰竭，严重时可能危及生命。

专家提醒，40岁以上人群尤其是吸烟人群，发现自己有咳嗽、咳痰、活动后气促等症状，应该及时就诊，尽早做肺功能检测。慢阻肺是一种慢性病，目前，临床上还没有治愈慢阻肺的方法，但是患者可以通过早期干预和规范治疗缓解症状，减慢病

情进展，提高生活质量。

慢阻肺患者在确诊后，应该由专业医生科学评估是否需要药物干预，减轻当前的症状。很多慢阻肺患者有吸烟史，这部分人群要严格戒烟，还需要在医务人员指导下开展吸氧治疗和呼吸肌锻炼。

需要注意的是，很多慢阻肺患者存在营养不良的问题，应及时进行营养治疗。慢阻肺患者可以少吃多餐，多吃营养丰富、易消化、高热量、高蛋白的食物，多吃新鲜水果、蔬菜，多喝水，同时控制碳水化合物的摄入量，少吃辛辣油腻食物。

专家提醒，慢阻肺患者在冬季的症状容易加重，需要定期到医院进行门诊随访，进行肺功能检查，坚持规范治疗。慢阻肺患者在冬季可以及时接种流感疫苗和肺炎链球菌疫苗，预防呼吸道感染性疾病，降低病情加重的风险。(新华)