



今日高邮微信
高邮日报手机报

在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100 QQ: 486720458

详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

晒伤的皮肤如何养护?

炎炎夏日,皮肤长期暴露在紫外线下会导致皮肤晒伤,出现皮肤红肿、疼痛,甚至起水泡等症状。如果处于晒伤后的急性期,大家可以对皮肤进行冷敷或湿敷。

紧急护理措施

一、记住冷敷、湿敷的时间

冷敷:用干净毛巾包裹冰块(或冷水浸湿毛巾),轻敷晒伤部位,每次15~20分钟。间隔1~2小时重复上述做法。避免冰块直接接触皮肤,以防冻伤。

湿敷:纱布用生理盐水浸湿,敷于晒伤部位10~15分钟,每日2~3次。

晒后1~3小时,毛细血管扩张,出现红、热、刺痛等灼烧反应,可用常温纯净水、补水保湿喷雾进行湿敷。

晒后3~6小时,皮肤处于缺水状态,敷一张补水面膜或舒缓面膜,给皮肤补水。

晒后1~2天,受损细胞开始脱落,补水保湿后使用修复屏障的护肤品,加入舒缓修复屏障的护肤品。

晒后3天以上,修复的同时,为了使黑色素尽快沉淀,可选择修复类护肤品。

晒后7天以上,黑色素大面积沉淀,皮肤恢复正常代谢,此时应尽快淡化黑色素,同时做好清洁、补水、保湿,舒缓皮肤。

二、脱皮和水疱的护理方法要正确

脱皮:不可撕扯。涂抹凡士林或低敏保湿霜保护新生皮肤,穿宽松衣物减少摩擦。

水疱:保持完整的小水疱,可用无菌纱布覆盖、包扎。已破裂的小水疱,可用温和肥皂清洁后涂抗生素软膏,覆盖透气敷料、包扎。注意,出现大水疱或感染迹象,需尽快就医。

生活注意事项

严格防晒:恢复期避免日晒,外出穿长袖、戴宽檐帽,选用SPF50+物理防晒霜(含氧化锌/二氧化钛)。

衣着选择:穿纯棉宽松衣物,减少摩擦刺激。

补水与饮食:多喝水,多摄入富含维

生素C(柑橘、猕猴桃)、维生素E(坚果、菠菜、蛋黄、芝麻油)和ω-3(深海鱼)的食物。

温和护理:洗澡用温水(非热水),避免使用搓澡巾;停用含酒精、香精的护肤品。

慎用药物:服用苯佐卡因类止痛药可能导致出现过敏反应,因此要避免服用此类药物。可口服布洛芬止痛。

就医预警信号

一旦出现以下情况,应尽快就诊:

皮肤症状:大面积水疱(尤其直径>1厘米)、剧烈疼痛、渗液或感染(红肿、化脓、发热)。

全身反应:高热(>38.5摄氏度)、寒战、头痛、恶心、呕吐、意识模糊(警惕中暑或热射病)。

症状无好转:48小时后,红、肿、疼痛等症状未缓解或症状持续加重。

定期更换筷子、科学清洁餐具、避免饮食过热

保护胃部健康,这些细节要注意

每日与我们相见的筷子,或许正成为威胁胃部健康的“隐形杀手”。不少家庭将筷子用到开裂、褪色仍舍不得丢弃,却不知长期使用的筷子,表面会布满肉眼难察的细小凹槽,成为细菌、霉菌肆意滋生的“安乐窝”。辽宁抚顺市第二医院外科副主任医师耿超提醒,定期更换筷子,可降低致病物质传播风险,守护胃部健康。

上海市消保委实验显示,使用超6个月的筷子,霉菌数量比新筷高出30%。木筷、竹筷,表面易磨损,吸水受潮后容易成为黄曲霉毒素和幽门螺杆菌滋生的温床。此外,部分塑料筷子或劣质一次性筷子在高温下可能释放甲醛等有害物质,危害健康。不同材质的筷子更换周期不同,木筷、竹筷建议每3~6个月更换一次,一旦出现裂痕、霉斑或异味,应立即丢弃;不锈钢、陶瓷筷因表面光滑不易藏菌,可每3个月检查一次,若未出现明显磨损,可适当延长使用时间。

除定期更换筷子外,餐具养护与饮食选择对守护胃部健康同样关键。耿医生介绍,餐具清洁也有大学问,成把清洗的筷子菌落总数比单根清洗高30%~50%,建议将筷子分开清洗,用洗洁精擦拭后彻底冲洗。高温消毒是有效手段,100摄氏度沸水煮10分钟可杀灭99%的致病菌,但黄曲霉菌的杀灭需区分菌体与毒素:菌体可通过高温、紫外线灭活,而毒素需280摄氏度以上高温或碱性处理,日常家庭环境中一般无法杀灭。此外,家中常用的碗盘、砧板、刀具和洗碗布也易“藏污纳垢”,日常清洁与定期更换不可忽视。

值得警惕的是,大家常挂在嘴边的“趁热吃”这一习惯暗藏风险,有些人把“趁热吃”变成了“趁烫吃”。国际癌症研究机构经过评估后认为,饮用温度超过65摄氏度的热饮有致癌风险。耿医生建议,食物温度应控制在10~40摄氏度为宜。

胃部健康筛查,是预防胃部疾病的“前哨站”。幽门螺杆菌是胃炎、胃癌的主要诱因之一,建议健康成年人定期检查幽门螺杆菌。同时要注意分餐,使用公筷。此外,胃镜检查对于发现胃部疾病以及早期胃部恶性疾病的筛查至关重要。随着科技进步,无痛胃镜也越来越普及,检查痛苦大幅降低。耿医生建议成年人每3~5年进行一次胃镜检查,为胃部健康筑牢防线。

这几款天然饮料 助你喝走坏胆固醇

在追求健康的过程中,很多人关注饮食和锻炼,往往忽视了饮料对身体的影响。饮料在管理健康方面发挥了重要作用,特别是对胆固醇水平的调节。

胆固醇是一种存在于血液中的蜡状物质,它是构建健康细胞所必需的。然而,低密度脂蛋白胆固醇(俗称坏胆固醇,英文简称为LDL-C)水平高会导致心脏病。

今天,为大家介绍几款有助于降低坏胆固醇水平的饮料,可以用简单而又美味的方法来改善心脏健康。

★豆浆:这种乳制品的替代品具有降低胆固醇的特性。豆浆富含异黄酮,这种化合物能降低低密度脂蛋白胆固醇水平,改善心脏的整体健康。异黄酮这种植物化合物能在人体内模拟雌激素的作用,有助于降低胆固醇水平和改善动脉功能。

除了对心脏健康有益,豆浆也是蛋白质、维生素和矿物质的良好来源,是一种美味而有效的饮料。

★橙汁:橙汁不仅仅是维生素C的来源,它还富含橙皮苷,这是一种能降低胆固醇的类黄酮。橙皮苷可以降低低密度脂蛋白胆固醇水平,并通过增强血管功能来改善心血管健康。

除了对心脏健康有益,经常饮用橙汁还能提高整体免疫力和改善皮肤健康。它酸甜的味道和清新的口感使其成为爽口的饮料和下午用于提神的流行饮品。

★姜茶:姜酮醇和姜烯酚是生姜的生物活性成分,它们具有抗炎和抗氧化的特性。在升高高密度脂蛋白胆固醇的同时,这些物质有助于降低低密度脂蛋白胆固醇水平和甘油三酯。经常饮用姜茶能促进血液循环,帮助降低氧化应激。

身心健康



身上长斑,是怎么回事?

在日常生活中,我们可能时不时地会遇到这样的情况,就是皮肤或黏膜局部出现一种颜色的改变,它既不鼓起来,也不凹陷下去,靠触摸无法感知,只是一个局限性的颜色变化,这种颜色变化我们称之为斑疹。

当然,不同颜色的斑疹,往往代表着不同的疾病。我们一起来了解一下吧。

红斑:

红斑是指局部颜色变红,由于发病机制不同,涉及的疾病也有所不同。

有一些是感染导致的红斑,比如丹毒是一种细菌感染性疾病,好发部位一般是在小腿,或者是单侧的面部,这种红斑叫炎症性红斑。由于炎症性红斑是充血导致的症状,除了颜色改变,还会有局部灼热、红肿、触痛,可能伴随区域淋巴结肿大等症状。

还有一些不是感染导致的红斑,比如有一些小孩生下来就有红色的胎记,这种也是摸不出来的,只是局部的皮肤变红。红色胎记好发于头皮枕后部位,皮肤发红,用手触摸是平的,而且这种红斑是由于血管发育异常导致的,按压会褪色。

按压褪色的原因,比如由于血管扩张、血管增多导致的红斑,按压变成正常肤色,

但是松开手,它又充血变成了红斑。

按压不褪色的,比如紫癜,紫癜是一种出血所致皮肤发红,是由于红细胞从血管里面跑到了血管外,所以按压不能褪色。当然,这种出血会逐渐吸收消退,所以它有一个颜色变化,初期鲜红色,逐渐变成暗红色;若出血深度较深,则会变成青色。就像大家磕碰的位置,皮肤容易出现紫癜,吸收的过程中可能会出现青色、暗红色、黑色,然后恢复正常肤色。

比肤色深的斑:

局限性的颜色加深,最常见的是炎症后的色素沉着。当皮肤受到损伤以后,局部的皮肤经过修复,皮肤黑色素产生增加,所以局部的颜色会加深。常见的如黑色痘印,它就是一种炎症后的色素沉着。还有烫伤以后,也可能会有一个局限性的颜色加深,这也是炎症后的色素沉着。

还有一些局部的颜色加深是由于一些复杂的机制导致的。比如临床上有一种常见疾病叫黄褐斑。黄褐斑是一种发生在颧部、面颊部的局限性色素加深,一般它的边界不太清楚,发病机制很复杂,可能跟雌激素有关系,也可能跟日光照射有关系。

另外,还有一些肝脏疾病,也可能导致局部的色素加深。

比肤色浅的斑:

如果这一块皮肤的颜色跟正常肤色相比更浅,我们称之为色素减退斑,这种情况在临床上最常见的就是白癜风。

白癜风的病因非常复杂,可能跟遗传因素有一定的关系,也可能跟临床诱因有关,如暴晒、情绪紧张、局部摩擦等。白癜风早期皮肤颜色变浅,以后会更明显,呈瓷白色。

除了白癜风以外,还有一些其他疾病也可以表现为局部皮肤颜色变浅,比如汗斑。汗斑的学名叫花斑糠疹,这种色素减退一般出现在油脂分泌比较旺盛的部位,有的地方也可以出现色素加深,表面可能会有一点细碎的鳞屑,属于一种浅表的真菌感染性疾病。

白纹:

有一种白纹是皮肤的继发性皮疹,可以称为生长纹,也可以称为萎缩纹。生长纹是由于生长迅速,把真皮的一些纤维拉扯断裂,形成了真皮萎缩。这种条纹摸起来有点凹陷,刚开始发生的时候是红色的,陈旧以后慢慢变成白色,宽度也会变窄,有这样的一个发展过程。

还有一种生长纹发生在妊娠期腹部,也叫妊娠纹,也是这样一种发生机制。

除了萎缩纹伴有皮肤组织的丢失或减少以外,还有别的疾病也可存在类似表现。按照丢失组织的部位不同,分为表皮萎缩、真皮萎缩和皮下组织萎缩。

如果萎缩发生在表皮,皮纹减少,看上去有折光性,类似羊皮纸样反光。如果萎缩发生在真皮,表皮是完全正常的,但由于真皮组织变少,会出现皮肤凹陷,若皮下脂肪萎缩,凹陷会更加明显。

如果这种皮肤的萎缩是继发于一些其他疾病,除了皮肤症状外,患者还会出现跟原发疾病相关的一些表现。

本版内容摘自“学习强国”,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。