

冬季洗澡有讲究,洗得勤并不好

老人尤其要注意,时间不宜过久

本报记者 李思璇

气温下降,每天晚上回到家里,洗个热水澡再睡觉,是一件很幸福的事。但是你知道吗?由于冬季气温较低,使得皮脂分泌相对较少,会导致皮肤干燥。这个时候如果还天天洗澡,就可能洗掉保护皮肤的皮脂和寄生在皮肤表面的保护性菌群,容易伤害角质层,引起瘙痒、干燥等症状,还可能导致乏脂性湿疹。

记者近日从开发区各大医院了解到,随着气温下降,因皮肤瘙痒来就诊的患者越来越多,不少人就是因为洗澡过勤或水温过热所致。

冬季频繁洗澡 会让皮肤干燥瘙痒

在下沙从事餐饮行业的小刘,这两天发现手上、后背瘙痒难受,也没有明显的过敏情况,就是觉得痒,尤其是衣服和皮肤摩擦较多的部位,比如脖子、腰部和大腿等地方,甚至皮肤上出现了一些干裂的小细纹。

“我的手碰到热水的时候尤其容易痒,又痒又胀的,睡觉时,身上也很痒。”

小刘说,实在痒得不行,只好用手挠,最后挠到皮破血流也没有任何好转。上周,小刘去医院皮肤科被确诊为乏脂性湿疹。

记者昨天从开发区各大医院了解到,

前来门诊就医的皮肤瘙痒症患者有很多,且多见于中老年人。因为他们的皮脂腺分泌功能减弱,皮肤屏障功能也相应减弱,更容易干燥。此外,常见皮肤病还有特异性皮炎、鱼鳞病等。

据悉,冬季成了不少皮肤病发作的高峰期,主要有三方面原因,气温下降是重要诱因。其次,冬天人体新陈代谢缓慢,流汗较少,没有了汗液的保护,皮肤抵御外界伤害的能力减弱。还有就是冬季气候比较干燥,皮肤处于干燥的环境,再加上较频繁地洗澡,皮脂被冲淡,导致皮肤就像缺水的田地,出现龟裂,易受到外界刺激。

乏脂性湿疹是一种季节性皮肤病 通常到了冬季多发

下沙街道社区卫生服务中心全科主治医生薛寒介绍,近半个多月来,每天都会接诊好几个乏脂性湿疹的病人,且老年人居多。

那么,什么是乏脂性湿疹呢?

薛寒说,乏脂性湿疹是一种季节性皮肤病,通常到了冬季多发。冬季气候干冷,人体水分流失较多,特别是老年人皮肤油

脂分泌本来就不旺盛,洗澡过频、常用沐浴露等会洗掉皮肤表层的大部分油脂,易使皮肤干燥。许多人认为是不干净的原因,所以不仅拼命洗澡,还不停地抓挠。其实这样只会加剧表皮屏障功能的进一步减弱,容易过敏,形成恶性循环,导致症状加重。每到晚上进了被窝,由于温度升高,在温度的刺激下瘙痒症状就会更加明显。

冬季老年人洗澡 时间不宜过久

薛寒提醒,冬季少洗澡多保湿,可避免乏脂性湿疹。洗澡时尽量用温水,避免过烫。一般油性皮肤的人在冬季一周洗两次澡即可,干性皮肤的人一周洗一次澡为佳,最好少用或不用肥皂、沐浴露等,洗完澡后要擦保湿霜。另外,在穿衣方面,要贴身穿纯棉的衣服,对皮肤的刺激性小。进入秋冬季后,皮肤易干燥,平时全身可适当应用润肤霜。

此外,冬季老年人洗澡,还有一个问题需要特别注意。薛寒说,老年人在冬季洗澡时,贪恋热水带来的温度,长时间把全身浸泡在水中,这样的举动很危险。时间过久,导致血管扩张,老年人的血管舒张能力

下降,血压的调节能力也下降,容易出现低血压导致昏厥,老人一定要注意。

对于患有高血压、动脉硬化、冠心病的老人来说,热水让毛细血管扩张,心、脑等重要器官的血液相对减少,容易诱发中风和心肌梗死。因此,老人洗澡时间不宜拖得过长,时间控制在20-30分钟,以免发生意外。

有的老年人习惯于在吃过晚饭后洗澡,这样的做法也是不正确的。进食后,血液集中在胃肠部位,此时如果立即洗澡,血管扩张,使脑部的供血减少,容易发生昏厥。老年人洗澡在饭后1小时以上为宜。

提升社工救助技能 湾南社区开展心肺复苏培训

日前,湾南社区请来了重症医学科兼急诊科主任左昔清医生对社区工作人员进行心肺复苏培训。

“能否应用心肺复苏,先要看三点:一要判断患者有无意识,如无反应,应立即拨打120呼救;二要判断有无胸廓起伏;三要判断颈部大动脉处有无脉搏。”讲课一开始,左医生先就心跳、呼吸骤停的判别,心肺复苏的原理、注意事项、紧急情况的处理方法等几个方面详细讲解了急救方法,通过图文展示带领在座的社工走入急救世界。

在急救知识入门后,左医生又教起了社区工作人员进行模拟训练,在演示过程中将心肺复苏的要领和方法传授给社工。“患者要平卧,双手放在身体两侧”“我们的双手要叠扣按压在双乳头连线与正中中线交界处。”许多社区工作人员都听得聚精会神,跃跃欲试,轮番上阵进行模拟练习。

“原本以为心脏复苏只需要按压胸腔就可以了,没想到还有这么多的学问。”湾南社区的工作人员金先生说,“这项实用的急救技巧,我们都听得很认真,并且通过模拟训练后基本掌握了,以后在工作中必能将更好地为居民服务。”

本报记者 胡师睿
通讯员 金江

新加坡杭州科技园 邀请你来参加圣诞嘉年华

转眼间圣诞节近在眼前,每到这时都是各大餐厅电话被打爆的时刻,如果你还带着女朋友去餐厅门口排队等号,那真的是太没有创意了。

传统的圣诞节又有哪些必备节目呢?是孩子们围绕在圣诞老人膝下一起唱圣歌,是琳琅满目的小商品,是香喷喷刚出炉的烤火鸡,还是与最爱的人在美丽的圣诞树下许下一生一世的诺言?

12月20日至23日,新加坡杭州科技园有一场别具一格的圣诞嘉年华。届时,新加坡杭州科技园一期广场将被装扮一新,这里不仅有30个小木屋商品集市对外开放,还有10米高的圣诞树亮灯仪式。同时各位下沙的吃货们也有福了,美食小吃吃到饱,更有免费游戏礼品抽奖环节,凡是12月23日参加活动的小朋友可以免费领取一份圣诞礼物,数量有限送完为止。

有兴趣的大家伙,快带上亲朋好友来参加吧。

本报记者 胡师睿