

澡堂文化火了,健康隐患不能小觑

# 洗澡“洗”进医院的人,还真不少



要说时下最火的话题,“南方小土豆”勇闯“大东北”绝对榜上有名,跨了个年,热度只增不减,旅游人数噌噌往上涨。

一起火出圈的,还有东北的“澡堂文化”。作为洗浴界天花板,十八般“搓”艺全往身上招呼,走出浴室大门的那一刻,觉得整个人的色号都亮了一圈。

在南方城市,约上三五好友,拖家带口,去浴场汤泉泡澡桑拿,舒服服躺一天,也成了冬天里最热门的休闲项目。

不过,与之相伴的,也有不少江湖传言和健康隐患。

听说搓澡会搓出皮肤病?泡汤可能惹上妇科问题和HPV?还有人在浴场直接晕倒进了医院……

那么如何才能健康地搓澡、舒心地泡汤?记者跟皮肤科、妇女保健科和心血管内科的专家们聊了聊,一起给大家支支招。

## 搓得太“干净” 皮炎反倒找上门

搓澡虽好,但也不能频繁“加倍”。浙江省中医院皮肤整形美容科副主任医师杨晓红副主任介绍,自入冬以来,因洗澡“洗”进医院的人不在少数,为此特意给大伙提个醒:有时候太爱干净,反倒会损伤身体。

人体的皮肤可分为表皮、真皮和皮下组织三层结构。表皮层由下至上又分为基底层、有棘层、颗粒层、透明层和角质层。

皮脂腺分泌的油脂、角质细胞产生的脂质、汗腺分泌的汗液和脱落的角质细胞经过低温乳化,会在皮肤表面形成一层皮脂膜,也就是大伙常说的“泥”,实则为人体的保护屏障。

“频繁搓澡会把角质层和皮脂膜搓没了。”杨晓红副主任医师说,这会对人体屏障产生机械性损伤,保护层被破坏后,皮肤内的神经及细小血管变得脆弱敏感,就更容易染上皮肤病。

这种情况在日常门诊中并非个例,以年轻人人居多,冬天本就气候干燥,他们打着“头油”的幌子,开着浴霸洗了又洗,导致乏脂性皮炎找上门。

杨晓红副主任医师接诊过最“疯狂”的患者,是个小姑娘,她一天两洗,酷爱把浑身每个角落都搓得白白嫩嫩,结果皮肤干裂,瘙痒难耐,撩起裤腿,全是暗红色鳞状小斑片,看着都揪心。

此时,有些同学要问了,为啥北方大哥搓澡就没事,难道是他们的皮肤比南方人厚?

“可能是部分北方人的洗澡频率比南方人低,一周左右搓一次澡,皮肤屏障有一个修复期,要是两三天就进一次澡堂,身体也容易发痒。”杨晓红副主任医师表示。

无论是油搓、盐搓、奶搓,从皮肤科角度而言,都会损伤屏障功能,所以有时候让自己“脏”一点,还是件好事。

关于冬天如何正确地洗浴,杨晓红副主任医师专门分享给大家几大要点——

水不能过烫,略高于皮肤温度即可,一般控制在三四十度,最高不宜超过42℃;若平时洗得较勤,推荐淋浴,十几分钟就能收工,而且不太建议每次都涂沐浴露,热水冲洗就行;而坐浴普遍时间较长,如果一周没洗,则可以好好泡一场;医生特别提醒:有皮肤病或是特别容易得湿疹的患者,建议用械字号的洗涤用品,可降低发生过敏的概率。

## 感染HPV、妇科病 未必是泡汤的“锅”

近期,有网友分享了自己泡汤后感染HPV、霉菌性阴道炎的经历,在网络上引起热议,惹得不少人心慌慌。

泡汤真的会传染HPV吗?浙大妇院妇女保健部副主任马袁英主任医师表示,其实不然。“HPV病毒的生存是有一定的条件的,其特性是耐寒不耐热。一般来说在温度比较高的环境下,它的活性是有限的,在55~60℃即会变质。此外,HPV感染的途径主要包括性传播、母婴传播,以及皮肤黏膜的接触传播。不存在泡汤过程中以水为介质进行传播的可能性。”

既然泡汤不会传染HPV,那用了公共浴场的毛巾,会存在感染风险吗?马袁英表示,这种风险不能完全排除,但是需要同时满足一系列条件。比如,上一位客人是HPV感染者,其使用后的毛巾,没有进行高温或紫外线、消毒剂等常规消毒;而下一位使用的客人,恰好存在皮肤黏膜破损,且自身抵抗力较弱。这种情况下,确实存在感染的可能,但属

于极小概率事件。

泡汤会泡出霉菌性阴道炎吗?马袁英介绍,霉菌性阴道炎是女性中非常常见的疾病,往往是由于外阴微生态环境改变,导致菌群失调,从而引发的炎症。霉菌的生长同样需要一定的条件,泡汤时在水中发生感染的几率非常低。但如果泡汤之后,没有及时清洗擦干,长时间潮湿、不透气的环境中,就容易滋生霉菌。

马袁英提醒,要想舒心、健康地泡汤,首先要选择符合行业规范、卫生达标的正规浴场、温泉场所,可以自备干净的毛巾、衣物。泡汤后注意及时清洁,保持干燥、透气的环境,除非有相关炎症,正常情况下不建议用洗液清洁消毒,否则反而会破坏正常的菌群微生态环境。

此外,经期前后、孕妇、产后恶露期,以及本身有妇科炎症的女性,抵抗力相对薄弱,感染风险可能会增加,不建议到公共浴室、汤泉泡澡。

## 温度太高、时间太久 都可能诱发心血管意外

冬日泡澡,人往池子里一躺,热水的包裹下,不一会儿,全身就变得酥酥麻麻,脑袋晕晕的,意识也仿佛随着蒸腾的水汽一起氤氲开……

等等,再这样泡下去,可能一身的疲惫和烦恼还没泡去,反而招致一系列健康隐患。

“泡澡桑拿虽然舒服,但是如果泡得不对,确实也有一定的健康风险。尤其在一些澡堂文化比较盛行的北方城市,因为泡澡引发心脑血管意外事件的案例报道并不少见。”

浙江省人民医院心血管内科主任王利宏主任医师解释道,这是因为泡澡时温度比较高,会使全身的血管舒张,血液就会更多地流向四肢、骨骼肌等全身各处,导致体内的一些重要脏器,比如大脑、心脏的供血减少。而浴场、桑拿房、温泉池,往往是密闭的环境,空间中又有大量的水汽,氧含量不高,容易导致呼吸不畅,脑供血、心脏供血不足的症状就会加重,胸闷、气急,甚至发生心脑血管恶性事件。

“如果是本身有冠心病、心肌缺血或脑血管狭窄的患者,严重的可能诱发心绞痛,甚至心梗;一些体质较弱、血压偏低的老年人,可能会发生低血压,引发头晕、晕厥;温度过高大量出汗,钾离子等微量元素随水分一起流



失,会造成体内电解质紊乱,血钾过低后,严重的会造成心律失常,甚至心源性猝死。”

背后风险那么多,还能愉快地泡澡吗?王利宏主任表示,泡澡时全身血管舒张,加快血液循环,只要方法得当,对于健康还是有一定益处的。建议做好以下几点——

其一,水温不宜过高,一般三十七八度是人体适宜的温度;其二,时间不宜过长,一般十几、二十分钟即可,不建议超过半个小时;其三,在环境的选择上,尽量不要太密闭,建议选择有窗、空气流通的环境,减少缺血、缺氧的症状;其四,要适当补充水分和电解质,可以搭配水果,比如橘子,其中就含有丰富的钾离子。

本报记者  
隋雪  
蒋升  
通讯员  
陈岩明  
黄思佳  
黄利添  
孙美燕  
杨陶玉  
文  
视觉中国供图