

暴晒后连敷两片面膜 却诱发接触性皮炎

医生:晒后护肤要“做减法”



漫画 严勇杰

炎炎夏日,不少人暴晒后会急于敷面膜急救护肤。然而,这一常见操作可能会加重皮肤的损伤。医生提醒,晒后肌肤屏障脆弱,急性炎症期护肤需坚持做减法,切忌盲目使用功效护肤品。

1 暴晒后敷美白面膜 反而让皮肤“雪上加霜”

上周末,家住北仑区的李女士(化名)与家人外出游玩,户外活动了一整天,脸和脖子被烈日直晒。当晚,她的脸颊和额头发红、发烫,还有轻微刺痛感。她立刻翻出家中的美白面膜,连敷两片,期望能补救晒伤的皮肤,防止变黑。

然而事与愿违。第二天早上,李女士发现面部红肿非但未消退,反而比前一天更加严重,整张脸灼热难忍,并冒出了密密麻麻的红色小疹子,伴有明显瘙痒。她不敢再自行处理,立即赶到滨海新城医院整形美容科就诊。

夏清副主任医师为李女士做了详细的面部皮肤检查,结合其暴晒史和

面膜使用情况,诊断为日光性皮炎合并接触性皮炎。

夏清解释,暴晒本身已使皮肤表皮细胞受损,血管扩张,屏障功能严重下降,属于典型的日晒伤。而在此脆弱状态下,李女士连续使用美白面膜,面膜中可能含有的酸性成分、香料或防腐剂等物质,对受损皮肤形成了二次化学刺激,诱发了接触性皮炎。两种损伤叠加,导致症状急剧加重。

针对李女士的情况,夏清为其采取抗炎抗过敏治疗,同时叮嘱她停用所有护肤品及化妆品,仅用生理盐水冷湿敷,避免日晒及高温环境,一周后复诊评估恢复情况。

2 晒后72小时 急性炎症期内要“减法护肤”

“很多人在晒伤后会第一时间想到敷面膜来补救,这其实是一个非常大的误区。”夏清强调,紫外线暴晒后,皮肤会积累大量热量和炎症因子,此时的首要任务是散热消炎。

贴片面膜形成的封闭环境不仅不利散热,反而会加重红肿,同时受损的皮肤屏障无法有效阻挡美白剂、果酸等成分,这些物质易穿透皮肤引发过敏反应,甚至导致水疱渗出。因此,晒后72小时急性炎症期内要“减法护肤”,停用一切功能性产品,只做降温、保湿和基础修护。

那么,晒后该如何正确处理呢?

夏清建议,暴晒后若皮肤发红、发烫或灼痛,应立即转移至阴凉处,用凉水或稍冷的矿泉水冷湿敷10分钟~20分钟,不能直接用冰块长时间冰敷,

以免二次冻伤。

等皮肤冷却后,可以涂抹成分简单、质地轻盈的修复霜等产品,但要暂停一切美白、去角质、深层清洁等功效性产品,所有护肤品应选择不含酒精、香精及过量防腐剂的正规产品。

同时,饮食宜清淡,多吃蔬果,避免饮酒和辛辣刺激食物,可适当口服维生素C、维生素E辅助抗氧化,帮助皮肤平稳度过炎症期。

夏清提醒,如果晒伤后出现大面积水疱、剧烈疼痛,或者自行处理后症状没有缓解反而加重,应及时到正规医院就诊,不要自行乱用药物或护肤品。晒伤后大多数人需要一周左右才能恢复,待皮肤状态稳定后,再逐步恢复正常的护肤和美白程序。

记者 陆麒雯 通讯员 李银燕

近日,宁波持续高温,不少市民发现,天气炎热时上厕所的频率和尿量明显减少,有人觉得这是正常现象,殊不知背后暗藏健康风险。

镇海区炼化医院急诊科前几天就接诊了一位因剧烈腹痛前来就医的户外工作者,后确诊为尿路结石。该院医生提醒:夏季泌尿系结石高发,多喝水是预防这类疾病最有效的方法。



患者下腹疼痛前来就诊。
通讯员供图

天热汗多 上厕所次数少很正常? 背后暗藏健康风险

凌晨突发剧痛,一查是尿路结石

“当时疼得实在受不了,全身冒冷汗。”回忆起发病时的情景,50岁的患者张先生(化名)仍心有余悸。他回忆,当天凌晨3点左右,他在睡梦中突然被一阵剧烈的腹痛惊醒,疼痛主要集中在肚脐下方,呈持续性胀痛,让他坐立难安、大汗淋漓,随后紧急前往镇海区炼化医院就诊。

接诊的急诊科医生徐炯烽在详细询问时发现,张先生长期在室外高温环境下作业,工作时常常汗流浹背。忙起来的时候,顾不上及时补充水分,导致全天尿量显著减少。

经过查体,徐炯烽发现其右肾区叩击痛明显。随后的进一步检查证实了判断:

其右侧输尿管上段有一颗横截面约8mm×5mm的结石卡顿,导致上游的输尿管及肾盂出现明显的积水扩张;同时右肾内还发现数枚细小结石。

“正是这颗‘不速之客’堵住了尿液排出的通道,引发了剧烈的痉挛性绞痛。”徐炯烽医生解释。在明确诊断后,急诊团队立即为患者进行了止痛、解痉等对症处理,张先生的疼痛很快得到了缓解。由于结石已引起尿路梗阻和肾积水,接下来,张先生需要尽早前往外科进行碎石等后续治疗,若长时间梗阻可能损害肾功能,造成更严重后果。

盛夏是结石高发期,尿量越少风险越高

大部分人在夏天都有“尿量减少”的体验,这件事本身正常吗?徐炯烽解释,在高温环境下,人体大量出汗,体内水分随汗液快速流失。身体为了维持水平衡,会通过肾脏减少尿液的生成,同时抗利尿激素分泌增加,让尿液变得更浓缩。所以,尿量减少、尿液颜色变深,确实是人体在高温环境下的正常生理调节反应。

但是,“正常”不代表可以高枕无忧了。如果此时饮水不足,尿液便会高度浓缩,其中所含的钙、草酸等成石物质浓度会不断攀升,极易析出结晶,日积月累便会形成结石。简单来说,尿量越少,结石形成的风险就越高。

“每年盛夏酷暑,都是泌尿系统结石的高发季节,这正是原因所在。”徐炯烽医生说。尿路结石在剧烈疼痛发

作前,有时候会有“预警信号”。比如腰部出现酸胀、隐痛或钝痛等,常被误认为是劳累或腰肌劳损;也有患者可能出现排尿习惯的改变,表现为尿频、尿急、排尿不畅或尿液颜色变深、浑浊。

那么,如何预防输尿管结石呢?徐炯烽说,最简便有效的方法就是足量饮水。通过多排尿来稀释尿液,可以有效减少结晶沉积。

补水应以白开水或纯净水为宜,不建议用可乐、果汁、奶茶等含糖饮料替代。如果高温天气需要室外工作的话,应坚持少量多次补水的原则,切勿等到口干舌燥时才喝水,保持尿液清亮或呈淡黄色状态。一旦出现腰腹绞痛、排尿异常等症状,务必及时就医。

记者 林桦
通讯员 郑玉翠