

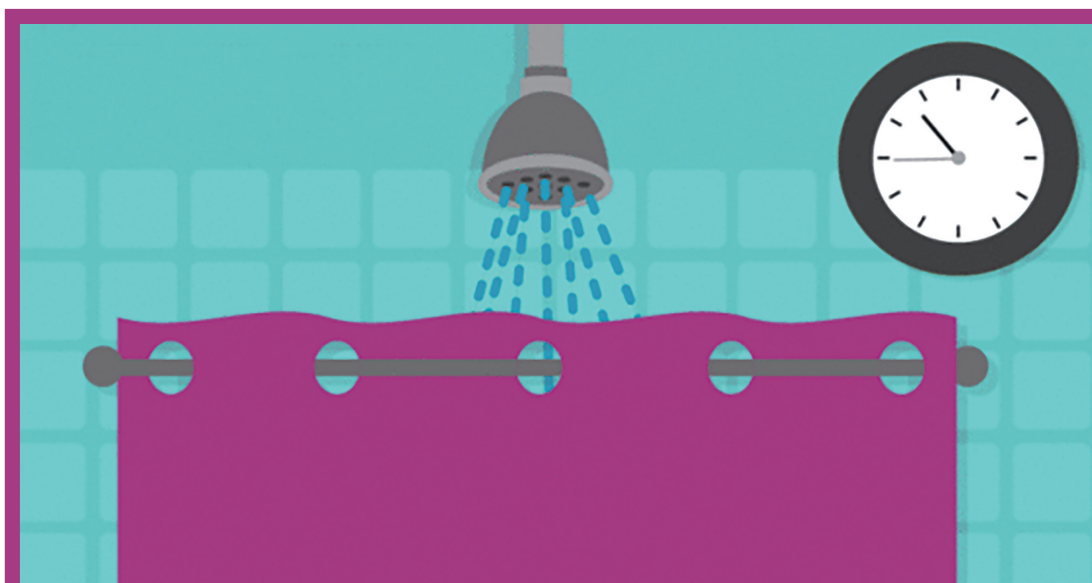
那个洗澡总“超时”的人 皮肤正承受干痒危机

天气转冷后,洗澡就成了一件痛并快乐着的事:

穿脱衣服时考验耐寒能力,被热水温暖的一瞬间又非常治愈,洗完头发干发痒的皮肤又让人十分难受……

试图用洗澡解决皮肤瘙痒的人,往往会发现,一个热水澡过后,身上更痒了。

秋冬季皮肤为什么容易发痒?专家为你解读,并教你对症缓解。



痒到睡不着的季节来了

瘙痒可由多种原因引起,以皮肤干燥最常见。进入秋冬季节,人体内的水分逐渐减少,导致皮肤缺水,引发瘙痒。

不少人还喜欢多洗一会儿或用很烫的水洗澡,甚至使用碱性较强的沐浴产品,使本就干燥的皮肤失去油脂滋润,加剧瘙痒。

另外,每年10月到次年4月是气候相对干燥的月份,也是湿疹的好发时间。

由于空气、环境等原因导致皮肤屏障破坏后,水分丢失增加,皮肤会变得干燥、脆弱,会产生湿疹、炎症等问题。

因此长湿疹并不是因为“湿”,而是因为“干”。皮肤破损后要及时修复,越干燥越不利于恢复。

皮肤干痒,洗澡别超10分钟

洗澡可以清洁皮肤,减少细菌真菌滋生,有助湿疹等皮肤问题的恢复。但本就皮肤干痒的人,要注意洗澡的细节。

控制洗澡时长

尤其对皮炎、湿疹患者来说,洗澡时间不能太长,最好别超过10分钟(普通人群建议不超过15分钟)。

长时间处于封闭、不透气的环境,热气腾腾还会令血管扩张,出现脑供血不足、头昏胸闷等症状。

洗澡水别太烫

洗澡水温度应与体温相当,最好不超过40℃。

有的人会用热水烫痒痒部位,这样做只能短暂“缓解”瘙痒,使皮肤屏障受损加重,烫和痒刺激相同的神经末梢,皮肤变得更痒。

选择温和的清洁产品

皮肤酸碱值与瘙痒有一定关系,酸碱值越高(偏碱性)越容易痒。尽量选择不含香料、无皂基的沐浴产品,香皂或浴液也不建议频繁使用。

洗澡后 6个注意事项

一到秋冬就皮肤干痒的人,在洗浴时和洗浴后,应格外注意加强护理。

擦干要注意力度

洗澡后,使用柔软的纯棉浴巾轻轻擦干,避免大力揉搓,特别是有皮损的部位更要小心地按压擦干。

洗澡后3分钟内保湿

第一时间给皮肤涂上润肤膏,防止水分流失,湿疹患者尤其要注意。

洗澡后3分钟内,皮肤还处于湿润状态,这时候涂抹身体乳,可以让水合作用达到最佳效果,也是滋润皮肤的最佳时机。

3分钟后,身上的水分都蒸发得差不多了,此时再涂身体乳效果会减弱。

护肤品要“厚涂”

以湿疹为例,保湿治疗不等于平时护肤,不是挖个硬币大小的量涂均匀就行,而是需要擦大量温和无刺激的保湿霜。

成人每周至少用250克,孩子每周至少用100克,每次都需把保湿霜厚涂在湿疹皮肤处才能达到保湿效果。

水+油,保湿加倍

一般的水分润肤膏较易吸收至皮肤底层,渗透力较佳。

如果皮肤干燥甚至有脱皮,建议先涂上水分润肤膏,再涂抹油润肤膏,有助防止水分挥发,持久保湿效果更理想。

衣着宽松舒适

涂好润肤膏后待皮肤吸收,再穿衣服。睡眠时建议选择纯棉、丝绸等材质的睡衣,日常着装也建议选择棉制品衣物,以宽松为宜。

干痒时避免抓挠

多次重复搔抓就像用太烫的水冲洗一样,是种强烈的刺激,会导致局部皮肤屏障进一步受损,炎症反而会越来越严重。