

秋冬季节皮肤干痒 切记千万别挠

天气愈来愈冷,很多人皮肤瘙痒的情况更严重了。感觉皮肤痒的时候人们总会不自觉地去抓挠,可有时会出现越挠越痒的情况,这可能是由皮肤瘙痒症引起的。小编教你几招,助你缓解皮肤瘙痒。

局部降温竟可缓解瘙痒

令人意想不到的,局部降温也可以止痒。广州市皮肤病防治所中山四路门诊皮肤科医师叶倩如表示,在瘙痒的部位给予降温处理,比如用布包裹着冰块或使用湿冷的布局部外敷,持续时间控制在5-10分钟或直至瘙痒消退。或者外用冷却剂,比如选用含有薄荷霜、炉甘石成分的产品,将其放于冰箱后,再涂在瘙痒处,可以达到降温止痒的效果。

瘙痒难忍时,洗澡就不要用热水淋浴或者泡澡了,水温过热容易破坏皮肤油脂,从而加重瘙痒。因此淋浴或泡澡时的水温控制在40℃以下,时间不超过10分钟。如果皮肤已经被抓破或者有水泡渗出,可以用燕麦浴,对瘙痒能起到舒缓的作用。

尤其需要注意的是,在治疗瘙痒的过程中,切忌搔抓。因为搔抓会加重皮肤瘙痒,形成瘙痒-搔抓-瘙痒加重的恶性循环,增加皮肤感染的风险。勤剪指甲以减少搔抓对皮肤的刺激及感染风险,儿童或老年人若无法控制对皮肤的搔抓,可戴上棉质的手套。



减少洗澡频率 改变擦拭方法也可缓解瘙痒

在冬天皮脂腺分泌少,对皮肤的保护不足,很容易因为太频繁的洗澡而导致皮肤干燥。实际上,如果没有大量出汗,两天洗一次也是可以的。而且沐浴露甚至都可以不需要。

叶倩如建议,洗澡时选用不含香精的沐浴露或非碱性肥皂,以减少刺激。皮肤干燥的患

者可尽量减少使用沐浴露或肥皂的次数,频率可控制在1-3次/周。

洗完澡后可用毛巾轻轻蘸干皮肤,切忌反复摩擦皮肤,然后在5分钟内,全身涂抹保湿润肤剂。叶倩如指出,在选用保湿剂的时候,注意挑选不含香料和添加剂的产品。

需要提醒的是,冬季最好穿宽松、全棉衣物,紧身、羊毛或其他纤维的衣物容易刺激皮肤,引起剧烈瘙痒。冬季若皮肤干燥明显,必要时可使用加湿

器。

自制杏仁雪梨茶 护肤止痒有效果

材料:杏仁粉1茶匙、梨汁150毫升、蜂蜜少许。做法:将杏仁粉及梨汁搅拌均匀,加入少许蜂蜜调味即可。

杏仁富含健康脂肪以及维生素E,这些营养素具有修复受损肌肤及滋润的功效。此外,杏仁还富含β胡萝卜素,它能在人体中转化成维生素A,维生

素A有助合成和修复上皮组织。梨富含维生素C及果胶等成分,维生素C可增加人体胶原蛋白的产生,让肌肤柔软光滑,果胶可维持皮肤弹性及光泽。蜂蜜则有保湿、滋润肌肤的效果。三者进行搭配,对缓解皮肤瘙痒有一定的效果。

中医支招 用“它”洗浴有奇效

中医认为,空气干燥环境下的皮肤瘙痒及风疹所致瘙痒,致病因素有两个:一是血虚,血虚则生风,风起则有瘙痒之感;二是阴虚,水液不能滋养皮肤,进而形成瘙痒。因此,治疗秋季皮肤瘙痒,就是要养血滋阴。

夜交藤,恰恰有养血、滋阴、安神、祛风、通络的效果。它不但对于皮肤瘙痒有明显的治疗效果,还可以对风湿病起到治疗作用。具体方法:准备夜交藤100克,水煎取汁,倒入浴盆中清洗皮肤,每天一次,坚持半个月,见效明显。

如果外洗效果不明显,我们还可以根据同样的思路来内服。准备熟地黄和当归各20克,水煎取汁,用药汁兑入热水煮粳米粥服用。熟地黄滋阴,当归养血活血,也能起到标本兼治之效。

十步操治疗冻结肩

不少人都被冻结肩困扰。冻结肩的另外一个名字可谓家喻户晓——“肩周炎”,全名叫肩关节周围炎,也叫“粘连性关节囊炎”。因为多发于50岁左右,又叫“五十肩”,女性多于男性。

冻结肩是无明显诱因出现的肩关节活动范围受限,最典型表现就是肩部疼痛,昼轻夜重,肩关节各个方向的主动、被动活动均受限,外旋受限最为明显。

冻结肩的发病原因尚不清楚,但不仅与炎症相关(关节内滑膜炎发伴新生血管形成),还与纤维化相关(关节囊增厚、僵硬、粘连)。

冻结肩通常发展缓慢,可分为3个阶段

首先是疼痛期,肩膀的任何动作都会引起疼痛和僵直的感觉,肩部活动变得愈发困难。此阶段可延续2-9个月。

其次是冻结期,疼痛可能开始减少,但肩膀变得更僵硬,肩关节活动更加困难,这一阶段通常持续4个月-1年。

最终是解冻期,肩关节活动范围开始慢慢恢复,通常持续5个月-2年不等。

长时间不能自主活动,肩膀活动能力降低,有一定基础疾病的人更容易出现冻结肩,比如糖尿病、甲状腺功能亢进、甲状腺功能减退、心血管疾病、帕金森病。

冻结肩患者要做好十步操

进行肩关节功能锻炼前应先局部热身,可洗热水澡或用热毛巾捂热患肩,持续10-15分钟后开始。

钟摆拉伸法。患者站立并轻弯腰,让患肢下垂并画圈,沿

顺时针方向和逆时针方向各十圈,一天一次。若症状好转,可增加画圈的直径,此外,可通过手持一定重量的物体(如水瓶、哑铃等)画圈,增加拉伸锻炼强度,物体重量约1-2千克。

毛巾拉伸法。两手从背后握住毛巾两端,先将毛巾保持水平位,然后用健手向上牵拉毛巾,使患肢向对侧运动。每天10-20次。若症状好转,可通过将毛巾搭在健侧肩膀上,双手握住毛巾两端牵拉的方法加强锻炼强度。

爬墙练习法。面对墙壁站立,与墙壁保持1/3手臂的距离,用手指接触墙壁,用手部的力量(不是肩关节的肌肉力量)从腰部水平开始,尽可能往上爬,然后缓慢将患肢放下,必要时可用健肢帮忙,每天10-20次。

横跨身体拉伸法。站立或坐立位,用健手握住患侧手肘,将患肢举起,横跨身体,并轻轻加压以牵拉患肩。每次拉伸持续15-20分钟,每天10-20次。

腋窝拉伸法。使用健侧手臂将患肢举起放在与胸部平齐的台面上,然后稍屈膝,使腋窝展开,然后缓慢加大屈膝幅度,从而拉伸肩关节。每天10-20次。



外旋拉伸法。双手握住橡皮筋,屈肘90度,使上臂贴于身体两侧,然后小范围外旋患肢,约30°-45°左右,持续5秒。一组10-15下,一天一组。

内旋拉伸法。站在关闭的门旁,用橡皮筋勾住门把手,患

侧手抓住橡皮筋的另一端,屈肘90°,向身体一侧牵拉橡皮筋至30°-45°左右,持续5秒钟,一组10-15下,一天一组。

后伸练习。两侧上肢尽量伸向后背,直到疼痛不能容忍,每组10-20下,每天3组。

耸肩练习。患者双侧同时用力划圈样耸肩,反复进行,一组10-15下,一天一组。

扩胸运动。双手放在门的两侧作为支点,身体向前倾斜从而拉伸胸部,每组10-20下,每天3次。