

全力以赴 坚决打赢疫情防控阻击战

口罩下的护肤攻略

随着生产生活逐步恢复正常,近日复工的人越来越多。复工后,由于长期戴着口罩,许多人的皮肤开始发出“抗议”了。闷痘、过敏……戴口罩的同时应如何保护皮肤?皮肤科专家发话了!

调整护肤品保持皮肤健康

在办公室里长时间戴着口罩,面部的温度和湿度都会急剧增高。

实验发现,室内口罩下的皮肤表面温度会升高2~2.5℃,皮肤湿度(含水量)会比正常高出50%,温湿的环境为螨虫繁殖提供了条件,同时也会使正常的表面菌群生态被破坏。由螨虫引起的皮肤过敏(螨虫皮炎、玫瑰痤疮等)会逐渐增多,严重的会在鼻周周围和面部中部出现丘疹、红斑、脱屑、瘙痒等一系列症状。

因此,长时间佩戴口罩的情况下,要想保持皮肤健康,需要在护肤品上进行调整。

1.首先要“弱清洁”

口罩闷热和摩擦之下的皮肤屏障已经受损了,不能再使用强清洁洗面奶二度摧残,建议使用温和无泡沫的氨基酸洗面奶。

2.改用轻薄型面霜或乳液。

由于口罩内长时间闷热潮湿,建议使用初夏时用的轻薄型面霜、乳液。

轻薄型面霜不仅质地轻薄,成分上也相对简单。此外,可以仔细观察一下产品成分表,神经酰胺(皮肤屏障修护神器)、角鲨烯(模拟皮脂膜保护)、甘草酸二钾(抗炎、抗过敏的舒缓作用)、积雪草(消炎、舒缓)等成分都是口罩闷热时较为适合的成分。

3.给防晒做减法。

做“蒙面侠”期间,口罩覆盖的区域可以不用涂防晒产品,否则长时间密封在湿热的口罩之下,会加重毛孔堵塞和螨虫生长。但值得注意的是,额头及口罩盖不到的地方还是需要涂抹防晒产品。

4.抽空给皮肤降温。

针对目前皮肤还没出现状况的人,建议隔几个小时就找一个相对空旷并且无人的地方,拿下口罩,用喷雾给口罩覆盖下的皮肤做个降温处理。

出现过敏要分情况治疗

平时我们购买的专业口罩,上面的消毒药水要经过挥发处理再出厂,现在口罩告急,不排除买到了不靠谱口罩或来不及做处理就加急发货的口罩。因此,如果出现突发戴口罩过敏,建议有条件的更换不同批次的口罩试试。

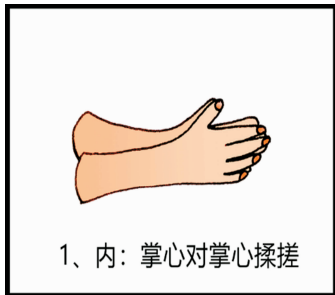
在口罩紧缺的情况下,也可以在佩戴时在口罩内层垫两层医用纱布,当觉得口罩内层有些湿润了,再及时把纱布抽出来更换,这样不仅可以使皮肤与口罩隔开,还能通过更换内层纱布保持口罩的干燥,延长口罩的使用时间。

当然,如果出现过敏,也要分情况进行适当治疗。

- 1.如果只是局部出现轻度的红斑、瘙痒或刺痛,可以用清水清洁皮肤,擦保湿霜/乳;
- 2.如果过敏情况严重,建议进行网上问诊,在医生指导下服用抗过敏药物;
- 3.如果在服用抗过敏药物后一周内都没有好转,就需要去医院看皮肤科医生了。(科普四川)

复工防疫的四大“护身符”

汪红霞/文 马丹/图



1、内:掌心对掌心揉搓



2、外:手指交叉,掌心对手背揉搓,并交换进行



3、夹:手指交叉,掌心相对揉搓



随着新冠肺炎疫情防控取得阶段性成效,各地将逐步恢复正常的工作、生活秩序。如何在忙碌的工作学习中继续进行有效的防护,今天我们就送给大家复工防疫四大“护身符”。

口罩防“飞沫”

新冠病毒的主要传播途径之一是飞沫传播,这是我们需要守住第一道关口。因此,工作期间正确佩戴口罩非常重要。建议购买正规企业的一次性外科口罩,佩戴时注意识别口罩里外、上下的方向,调整好鼻夹的位置,使口罩与面部完全贴合,将嘴、鼻、下颌完全包住。摘下口罩时需立即洗手,并将使用过的口罩作为有害垃圾妥善集中处理。此外,与他人交流时要保持一米以上的距离,以更好地防范病毒从呼吸道传播。

科学“勤”洗手

为阻断新冠肺炎病毒的接触传播,洗手是非常重要的环节。但要做到“勤”洗手、正确洗手仍需要下一番功夫:首先,就餐前、如厕后必须洗手;此外,与他人接触、与公共区域物品接触也需要加强洗手。洗手时,首选洗手液、流动水,双手稍低置,可以及时冲走手上的病原微生物。在外工作时,也可以根据情况携带一次性免洗消毒液或用消毒湿纸巾擦拭双手,做到时时保持手的清洁。

环境要消毒

为保证安全复工,企业和个人要做好工作环境消毒。首先,时常做好打扫并清除卫生死角,是保持良好卫生环境的第一步。其次,要在此基础上采用84消毒液(按说明书浓度配制)拖地,酒精擦拭物品表面,并注意时常开窗通风。值得一提的是,无论是工作学习的场所还是工作后回到家中,都可以按照这些方法对环境进行有效“杀毒”。

同时,洗手时应采用七步洗手法将手彻底洗净。七步洗手法包括七个步骤,每个步骤至少揉搓五次。

- 1、内(洗手掌):手指并拢,掌心对掌心揉搓;
- 2、外(洗背侧指缝):手指交叉,掌心对手背揉搓指缝;
- 3、夹(洗掌侧指缝):手指交叉,掌心对掌心揉搓指缝;
- 4、弓(洗指背):双手互握,相互揉搓指背;
- 5、大(洗拇指):拇指在掌中转动揉搓;
- 6、立(洗指尖):指尖在掌心揉搓;
- 7、腕(洗手腕、手臂):旋转揉搓腕部和手臂。



4、弓:弯曲手指在掌心揉搓,并交换进行



5、大:拇指再掌中揉搓,并交换进行



6、立:指尖在掌中揉搓,并交换进行



7、腕:掌心环绕手腕旋转,并交换进行

增强免疫力

良好的身体素质是预防新冠病毒感染的最大武器。人体当中的各种免疫系统、免疫细胞为机体设置了一道“杀敌”的防线,但强大的免疫力不是一朝一夕就能形成的,需要持之以恒地进行身体调理,在饮食、睡眠、运动、情绪等方面下功夫。

饮食上要多元化,根据自身情况摄入足够的蛋白质、蔬菜水果、微量元素等,保证身体能量的供应,为免疫细胞提供良好的营养基础;睡眠上要做到中午午休、晚上早睡,从而推动内分泌系统正常工作,保证精力充沛、免疫系统活力十足;在运动上注意每周进行3~5次的有氧运动,包括慢跑、快步走、跳绳、健身操、游泳等,老年人也可以采用散步、太极拳等适合自己情况的锻炼形式;另外,良好的情绪对健康的作用也是非常显著的,保持心情愉悦开朗可以延缓细胞衰老、提高身体的抵抗力。只有拥有一个健康强壮的身体,才能更好地投入工作学习中,最大程度地抵抗病毒的入侵。

(作者汪红霞系德阳市人民医院全科医学科副主任医师,马丹系德阳市第二人民医院急诊科住院医师)

最近,一条消息在网络中广泛传播,声称使用红外线测温仪检测体温最好测试手腕,如果红外线测温仪频繁照射到眼睛会伤害视网膜,轻则引起眼球的玻璃晶体混浊及白内障等眼病,严重的会产生眼底黄斑变性。如果测颈脖,因为靠近甲状腺,使用不当也会产生不良影响。那么,红外线测温仪真的对身体健康有害吗?

红外线测温仪对身体有害?

“毫无疑问,这是一则谣言。”正在武汉抗疫一线的青海大学附属医院副院长樊海宁说。

他介绍,日常生活中,人类接触的红外線设备非常普遍,如“小太阳”取暖器、按摩仪、电炉,以及近年来普及的感应式水龙头、无线鼠标、蓝牙耳机等。而红外线测温仪的工作原

理是将人体的红外线热辐射聚焦到检测器上,检测器会把辐射功率转换为电信号,电信号在被补偿环境温度之后,以温度的单位来显示。红外线测温仪并不是对人体发射红外线,而是接收身体发出的红外线热辐射,并不会对人体造成任何伤害。

同时,北京儿童医院顺义妇儿医院眼科副主任医师祁海燕在接受采访时也表示,红外线强度较大会对眼睛有一定的刺激和损害,严重的可引起白内障、视网膜损伤,甚至失明。眼睛对于波长小于1.5微米的红外线有一定吸收作用,如果直接照射

眼睛,可使眼球中的液体因吸收短波红外线而发生反应,引发眼病。“但是,市场上的红外线测温仪并不发射红外线,发出的红光是为了方便定位,其工作原理是靠接收人体散发的红外波长来测量温度。”祁海燕说。(据《科技日报》)

消毒切勿过量

什么是消毒?为什么要消毒?

消毒是指用物理、化学或生物的方法,杀灭或清除外环境中各种传播媒介物上存在的病原微生物及有害微生物,达到无害化处理。传染病的传播由传染源、传播途径、易感人群等要素构成,消毒的目的就是为了切断传播途径。

什么时候、什么地方需要消毒?

存在或可能存在病原微生物及有害微生物污染时,有可能造成传染病传播时,需要消毒。

哪些是过度消毒?

一般情况下,车轱辘消毒、楼道空气消毒、鞋底消毒、快递外包装消毒、空旷地面消毒,都属于过度消毒。如果有明确的局部环境受到了污染源污染,用消毒剂做一次性终末消毒就够了。大面积反复喷洒消毒剂存在环境污染的风险,一定要避免。

日常居家没必要频繁消毒

如果家中没有陌生人进屋,没有疫区回来的亲戚朋友串门,没有病人,也没有人感到身体不适,不必频繁消毒。常通风,勤洗手,做好清洁即可。

随时进行手消毒也没有必要

手本身就不是无菌的,在外环境中,细菌也是常碰到的,没有必要对手部频繁、过度消毒。

什么时候应该进行手消毒?

在接触过病人,或者从外部环境回到自己的工作、生活的地方,或者需要用手接触食品时,可以进行消毒。更多的时候,勤洗手、保持个人卫生就足够了。

一般外出回家后外套衣服不必消毒

日常的外套回家后直接挂在门口,把外面穿的衣服和家里穿的衣服分开即可,没必要每天回家都对外套消毒。如果感觉到外套可能被污染,比如去过医院、曾探视病人、接触过可疑症状的人,需要对外套进行消毒处理。

在家里安装紫外线灯用做空气消毒是有害的

紫外线照射过量有致盲和皮肤致癌的风险,这样做不仅达不到消毒目的,还会对人体造成伤害。

使用化学消毒剂时应该注意什么?

用化学消毒剂来进行室内空气消毒时,要确保没有人。往人体大量喷洒消毒剂,包括强迫通过消毒通道,可能使消毒剂经呼吸吸入,会对人体造成伤害。

保持健康的生活方式更重要

过度消毒不仅会杀灭有害的病原微生物,也会杀灭部分有益的微生物,可能损害人体健康。日常条件下,在正常的生活环境中,我们做到保持清洁卫生即可,不必过度消毒。(来源:人民日报)