

频繁洗手,不仅过敏还会“毁脸”?

真相来了:过度清洁真会伤肤

近期有媒体报道,一新手宝妈担心流感传染宝宝,便每天反复洗手导致面部红肿变形,引发大家热议。勤洗手,爱干净,不是好事吗,怎么反而还会伤害皮肤?专家告诉记者,确实如此。

“近期医院也接诊了多例双手皮肤粗糙、脱皮、开裂、瘙痒的患者,他们都有一个共同的特点就是‘勤’洗手。”南京市第二医院皮肤科副主任医师闫宁介绍,勤洗手的确能预防流感。可为了追求极致干净的频繁洗手、过度消毒非但不能更好地守护健康,反而会破坏皮肤表面的油脂屏障,直接损伤皮肤,削弱其锁水功能和抵御细菌侵入的能力。这会导致皮肤干燥,失去保护,变得脆弱敏感,进而引发皮肤过敏,甚至因微小伤口而增加

感染病菌的风险。尤其是儿童、老年人等皮肤屏障本就偏弱的人群,更易受到损害。

那勤洗手究竟该如何正确理解?专家表示,其实,只要掌握正确的方法和频率,就能在清洁的同时保护好皮肤。

首先要遵循七步洗手法,即掌心、手背、指缝、指背、拇指、指尖、手腕依次揉搓,揉搓时间不少于20秒,用流动水冲洗,洗完用干净毛巾或一次性纸巾轻按吸干水分,而非用力揉搓。

其次是洗手的时机。需要洗手的关键场景包括饭前便后、护理病患前后、触摸眼口鼻前、外出回家后等,做到按需洗手,而非无意义的频繁清洗。

专家建议,洗手应选用温和洗手液,避免使用刺激性强的清

洁产品;儿童皮肤娇嫩,建议选用儿童专用洗手液,同时控制洗手次数,家长协助轻柔清洗;老年人皮肤分泌功能减弱,洗手后及时做好保湿,减少干燥损伤。

闫宁介绍,除了频繁洗手,生活中还应注意以下情况,避免皮肤被偷偷损伤。

1.水温过高破坏皮脂。长期使用过热的水洗手、洗澡,高温容易破坏皮脂膜,引发干燥泛红,建议用37℃左右的温水清洁;

2.直接接触强效消毒剂。频繁使用酒精、含氯消毒剂等强效消毒产品时,如直接接触容易刺激腐蚀皮肤,消毒时可佩戴一次性手套,消毒后及时洗手保湿;

3.清洁后不保湿。皮肤干



燥如不及时护理,水分快速流失易导致屏障受损,建议每次清洁后3分钟内涂抹护手霜、身体乳,锁住皮肤水分;

4.过度摩擦与暴晒。摩擦

搔抓、紫外线暴晒、滥用去角质产品,也会加重皮肤损伤。

通讯员 金雨晨
扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

17岁少年 骑电动车摔倒,险截肢

不久前,17岁少年小磊(化名)骑电动车回家,快到家时不小心连人带车重重摔倒在地。小磊当时就感到左膝关节有撕裂般的剧痛,闻讯赶来的父母立刻将他送往当地医院,X光检查显示“无明显骨折”,被诊断为“韧带损伤”,当地医院为他进行了消肿、止痛等保守治疗。谁也没想到,严重的血管危机正悄然来袭……

起初,小磊受伤的左膝盖肿胀有所缓解,可是伤后第5天,小磊的左脚突然没了力气,脚背发麻,几乎无法活动。当地医生判断为腓总神经损伤,建议继续保守治疗。但小磊的症状并没有好转,反而急剧恶化,脚趾颜色明显发生改变,触觉逐渐消失。小磊病情的进展让当地医生感到奇怪,于是建议小磊父母带他到南京市第一医院进行治疗。

南京市第一医院骨科姚懿伦医生接诊后将小磊收住入院,骨科副主任、医学博士杨翥

勃查房时,仔细对比小磊的双脚,两脚的温差让他瞬间警觉:小磊左脚温度明显低于右脚!这绝不可能是单纯的神经损伤,大概率存在血管损伤,需要立刻做急诊血管造影!骨科立即联系介入血管科主任何旭和心胸血管外科副主任张雷杨进行多学科会诊。介入血管科何旭主任团队30分钟内完成造影准备,屏幕上的影像让所有人倒吸一口凉气:腘动脉断裂伴血栓形成,仅存少量侧支循环,这意味着小磊的腿正在“缺血坏死”,面临截肢的风险!

骨科立即通知杂交手术室做好准备,决定尽快为小磊进行手术。心胸血管外科、骨科、介入血管科团队无缝衔接:张雷杨主任主刀,发现血栓已机化无法取出,果断改行“大隐静脉旁路移植术”,精准桥接股动脉与胫后动脉;血管吻合的瞬间,实时造影监测血流重建效果,同时放置下腔静脉滤器,严防致命性肺栓塞发生。最终,



受伤的左腿

手术非常成功。

2月23日,小磊迎来了出院的日子,他难掩激动:“感谢所有医护人员们,是您们保住了我的腿,让原本要截肢的我,重获站立的机会。春节期间重获健康,这是我收到最好的新年礼物!”

通讯员 曹慧慧 张洁
扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

20岁小伙 长期戴骨传导耳机,变“耳聋”

近日,有媒体报道,一位20岁的运动达人小李,因健身时长期戴骨传导耳机,近期频繁被耳鸣困扰,就医时确诊噪声性耳聋,医生还表示,感音神经性听力损伤如果稳定下降超过3~6个月以上便很难逆转。相关话题随之冲上热搜。在许多人的认知中,骨传导耳机因其特殊的开放双耳设计,常被贴上“不伤耳道”或“保护听力”等标签。但南京同仁医院耳鼻喉头颈外科副主任医师陈金霞提醒,这并非“听力保险箱”,使用不当依旧可能造成不可逆的听力损害。

在陈金霞看来,听力损伤的关键并不在于耳机类型,而在于使用强度和时间。“如果使用耳机时音量过大,尤其是超过最大音量的60%,且使用时间过长,例如持续超过60~90分钟,过大的振动能量同样会过度刺激并损伤内耳的毛细胞,这种损伤一旦发生,在某些情况下是不可逆的。”

一旦诊断为噪声性耳聋,干预治疗则有着严格的“黄金窗口

期”。“发病后72小时内及时就医,听力恢复的可能性最高。如果错过了72小时的最佳窗口,也最好不要超过一个月,经过积极治疗,听力通常会有不同程度的改善。一旦听力损失超过半年甚至一年,再进行干预往往疗效甚微。”陈金霞说,如果听力已出现不可逆损伤,建议采取“长期听力保护与干预”的策略:中度及以上听力损伤者可佩戴助听器;重度至极重度患者,则可考虑植入人工耳蜗。“在日常生活中,这类人群一旦需要再次进入噪声环境,必须佩戴专业的降噪耳塞或耳罩,以防听力状况进一步恶化。”

陈金霞提醒,耳机使用要遵循“60、60原则”,即音量≤60%、时长≤60分钟。同时,建议每6~12个月做一次纯音测听,监测听力变化。如果在使用耳机后出现耳鸣、耳闷、听力下降或头晕等症状,必须立即停止使用耳机,并避免再次接触噪声环境,第一时间前往医院就诊。扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

低碳在身边

