秋冬皮肤干痒,尿素霜能“一支通用”吗

皮肤科专家提醒:并非“浓度越高越保湿”,用错反伤屏障

秋冬交替,气温和湿度双双下降,皮肤干燥、瘙痒、脱屑的人明显增多,几块钱一瓶的尿素霜成了不少家庭的“秋冬必备”。但泰康仙林鼓楼医院皮肤科主任桑红在接受记者采访时提醒,尿素霜并不是“一支通用”的保湿霜,低浓度、中浓度、高浓度的作用几乎相反,用错了不仅不保湿,反而可能破坏皮肤屏障。 扬子晚报/紫牛新闻记者 **吕彦霖**



“怎么用都保湿”是误区

“作为一个超级无敌大干皮,每天吹着空调,起来皮肤都会干到起皮,感觉大牌护肤品都不如尿素霜,上妆非常服帖……”在社交媒体上,网友“TX”不久前的发帖引发不少共鸣。评论区里,有网友直呼“被种草”,也有网友表示“虽然有效但建议不要用高浓度,以为自己能耐受,结果皮肤不仅痒还起了疹子。”

桑红介绍,尿素是皮肤中天然保湿因子(NMF)的重要成分,能够降低经表皮水分丢失,改善皮肤屏障。皮肤屏障常被比作“砖墙结构”,而尿素这类天然保湿因子能帮助角质层维持水合与柔韧性,让“砖墙”保持完整。换句话说,尿素不是简单的“补水”,而是帮助皮肤自己留住水。

“但皮肤有很多外用制剂,像尿素霜、水杨酸、维A酸等,都属于浓度双向性产品,低浓度和高浓度可能作用完全相反。”桑红说,正因为尿素是天然保湿因子,很多人就认为它“怎么用都保湿”,这恰恰是误区。浓度不同,尿素在皮肤上的角色也不同:低浓度是“修墙”,高浓度是“拆墙”。

从浓度看,10%以下(包括10%)的尿素霜主要作用是显著降低经表皮水分丢失、改善屏障,适合一般保湿和屏障修复;3%左右的低浓度洗剂对屏障改善就不明显了。

10%以上、30%以下的中等浓度,有一定保湿作用,但更重要的是软化角质,适合手脚部位角化型、厚厚的湿疹,摸起来粗糙的厚皮。

30%到50%的高浓度尿素,则用于强力剥脱,比如厚甲、灰指甲、老百姓说的“老茧”(医学上叫胼胝)等严重角化情况。部分高浓度产品为处方药,选购时应查看批准文号与浓度标识。

浓度用错会怎样?桑红解释,低浓度是保护屏障,高浓度是强力剥脱,“把屏障全都破坏了,肯定不行”。她提醒,使用过程中需观察刺激反应,若出现红斑、刺痛、皮疹甚至刺激性皮炎,应立即停用并咨询医师。尿素霜仅可作为皮肤护理的一环,不能替代药物治疗。

既要保湿也要保暖

立冬后,不少人频频出现“干、痒、红”等问题。桑红说,秋冬皮肤问题的核心不只是温度降低,还有湿度降低,“保暖保湿都是需要注意的”。这个季节特应性皮炎、银屑病等“冬重夏轻”的皮肤病容易反复,冻疮、寒冷性血管炎等与寒冷相关的疾病也会出现。

另一个常被忽视的是防晒。“很多人觉得气温低了,太阳紫外线就弱了,其实长波紫外线一年到头变化不大,防紫外线是全年无休的问题。”专家提醒,秋冬外出时仍可根据天气和户外时长做好防晒,别因为体感不热就忽略紫外线对皮肤的累积损伤。

孩子并未受凉感冒 为何每月“准时”发高烧、喉咙痛

孩子并没有受凉感冒,却每隔一段时间就突然高烧、喉咙肿痛、扁桃体发白……记者11月9日从扬州市妇女儿童医院了解到一起典型病例,这半年来,4岁多的乐乐(化名)被“定时生病”的魔咒打乱了生活节奏,她总是毫无征兆突发高烧,体温飙升至39.5℃甚至更高,伴随咽喉红肿疼痛、扁桃体附着白色分泌物,颈部淋巴结肿大压痛。

记者了解到,起初,乐乐妈认定是“化脓性扁桃体炎”反复,带孩子辗转就医,先后使用多种抗生素,都无法有效退热,只能任由症状持续5~7天,随后孩子退烧,恢复活力,和健康孩子并无二致。可让人揪心的是,间隔2~4周,一模一样的病症会准时复发,半年来循环往复,严重影响孩子作息与日常活动。直到乐乐再次复发,家长带她来到扬州市妇女儿童医院小儿风湿免疫科,终于揭开反复生病的真相——PFAPA综合征。

什么是PFAPA综合征?该院专家介绍,这是儿童最常见的周期性发热综合征,病因尚未明确,与遗传、免疫相关。全球每5000~10000名儿童中约有1例,好发于2~5岁儿童。属于良性自限性疾病,不影响生长发育。由于极易被误诊为普通扁桃体炎,该病实际发病率可能更高。近期,该院连续诊断几例PFAPA综合征患儿,这些孩子的共同特点是:反复发热、每月准时发作、抗生素治疗无效。

专家表示,PFAPA对应四大核心症状——

1.周期性发热:每隔2~8周准时发作,每次持续3~7天,体温可达39℃~41℃;2.阿弗他口炎:口腔溃疡,多见于内唇或颊黏膜;3.咽炎:咽部充血、扁桃体肿大,常有白色渗出物;4.淋巴结炎:颈部淋巴结肿大、有压痛。

该病最大特点是发作时症状典型,间歇期完全健康,吃喝、生长发育均不受影响。极易误诊为“扁桃体炎”,发作时的咽痛、扁桃体化脓、白细胞和炎症指标升高,和急性化脓性扁桃体炎几乎一模一样。因此,九成孩子被误诊为呼吸道感染、扁桃体发炎。

专家对该病给出三个鉴别要点:1.规律不同。PFAPA发热有固定周期,可大致预判发作时间;普通扁桃体炎无规律,多由受凉、上火、感染诱发。2.用药不同。PFAPA是自身炎症,抗生素治疗无效;细菌性扁桃体炎使用抗生素可快速好转。3.症状统一。PFAPA每次发作的症状、持续时间几乎完全一致。专家表示,PFAPA预后良好,多数孩子10岁前自愈。

专家建议,主要依靠“典型症状+发病规律+排除其他疾病”确诊。家长坚持记录发热日记、妥善留存检查报告、追踪记录3~6个月,能大幅提升诊断效率。

通讯员 **刘海霞 苏徽** 扬子晚报/紫牛新闻记者 **陈咏**

健康提醒

立冬后,孩子穿衣记住“三暖一凉”

立冬一过,气温逐渐下降。孩子们的“装备”也一天比一天厚。江苏省第二中医院公共卫生科副主任护师袁素洁提醒,小儿新陈代谢旺盛、活动量大、产热快,毛孔一直张着,一出汗,寒气顺着毛孔往里钻,所以此时容易感冒的常常是衣服穿得最厚的娃儿。袁素洁介绍,中医儿科常讲“三暖一凉”:背暖、腹暖、足暖,头部宜凉。

背暖,护住阳气。后背是督脉所居之处,为一身阳气之海,受寒易打喷嚏、流清涕。但暖不等于捂,摸上去温热干爽即可。加一件薄马甲,比套一件厚毛衣更管用,活动时也方便脱。

腹暖,护住脾胃。腹暖也就是常说的“肚暖”。小儿脾胃娇嫩,腹部受凉,多腹痛、腹泻、不思饮食。上衣要塞进裤腰,不穿短款露腹的衣裤;夜里被子盖过脐部,或用护肚兜、连体睡袋。

足暖,寒从脚起。脚离心脏最远,脂肪层薄,保暖能力差,脚一凉,全身都跟着凉。袜子选纯棉吸汗的,鞋子合脚不挤脚,太紧会影响血液循环。在家不可光脚踩凉地砖。

头宜凉。头为“诸阳之会”,血管丰富,散热快,是身体散热的主要通道。室温合适时不必戴帽;天冷出门风大,一顶薄棉帽挡风即可。捂得过严,孩子反而头面出汗、烦躁不安。

需要提醒的是,孩子手脚偏凉,多半是正常的。“他们末梢循环还没发育完善,手脚凉不代表身上冷。”袁素洁说,判断孩子的冷热,摸后颈和后背最准确,温热干爽,穿得正好;潮热有汗,是穿多了,减一层;后颈后背发凉,才真该加衣。 通讯员 **葛妍** 扬子晚报/紫牛新闻记者 **许倩倩**

医学前沿

新疗法有望增强大脑清除废物能力

芬兰奥卢大学研究团队开发出一种新疗法,有望在人体清醒状态下增强大脑的废物清除能力,促进有害蛋白质的排出。

奥卢大学近日发布公报说,大脑可通过脑内液体循环机制清除代谢废物,这一过程在睡眠期间尤为活跃。此前动物实验表明,暂时降低血压有助于促进脑脊液及其中大分子物质的排出。基于这一发现,研究团队开发出一种新型血管力学疗法,将降血压药物与全身节律性振动刺激相结合,尝试在人体清醒状态下增强大脑的清除机制。

研究人员招募了29名健康成年志愿者。结果显示,接受干预后,受试者血液中β-淀粉样蛋白等与神经退行性疾病相关的蛋白质浓度显著升高。同时,脑内液体循环发生明显变化。研究人员认为,这提示干预措施可能增强了大脑中一些有害蛋白质向外周循环的排出。

研究人员认为,如果未来能够在人们仍然健康时安全地增强大脑的清除能力,就有可能预防阿尔茨海默病等神经退行性疾病,或至少延缓其进展。

新华社

同村三人:静脉突起、黑肿腿、老烂腿 上海专家为什么说病因都一样?

读者问疑难 上海专家「答」



本期专家:王义成,教授、主任医师,“奚氏清法”第二代传人,三位上海名医创办的易可中医连锁专家团专家,原上海中西医结合医院名中医。国内率先提出“胫肿”诊疗新理念,擅长下肢静脉曲张、静脉功能不全、静脉炎、丹毒、慢性溃疡、老烂腿、动脉硬化闭塞症、糖尿病足等周围血管疑难病症。

无锡市梁溪区周阿姨:我们同村三个人一起来看腿,我只是青筋鼓出来,一位邻居腿发黑肿痛,还有一位腿痒抓烂,伤口一直长不好。差别这么大,为什么您都说是静脉功能出了问题?

王义成:这是静脉曲张炎变综合征。从青筋凸起、腿肿痛发黑、皮肤瘙痒,再到烂腿,是疾病的不同阶段,不少人还会合并静脉炎、瘀积性皮炎等。病根都是下肢静脉功能出问题了。

“奚氏脉管”运用三泵加压循环治疗,修复血管功能、降低静脉高压,既能消肿止痛、阻止发展成烂腿,也能为溃烂愈合创造条件。