

高温来袭，医院平均每日接诊 30 名皮肤病患者

# 摘不掉口罩，该如何“罩”顾好皮肤

今日女报 / 凤网记者 李诗韵

5月5日，劳动节小长假的最后一天，长沙在电闪雷鸣中迎接了夏天的到来。近些日子，随着气温骤升，不少人的皮肤出现了问题——新冠疫情还在防控期，“摘不掉的口罩”成了最易诱发皮肤问题的“凶手”。

今日女报 / 凤网记者从湖南中医药大学第一附属医院了解到，短短1个月时间，该院皮肤科门诊平均每天能接诊30多位备受肌肤困扰的患者——这些患者，都被医生称作“口罩脸”。

长期密不透风地佩戴口罩，口罩绑带勒痕发展成为伤口，皮肤被闷得喘不过气，发红又敏感……这些都是患者们抱怨最多的话。

究竟“口罩脸”面临着哪些肌肤问题？记者特邀湖南中医药大学第一附属医院皮肤科副主任医师祁林为大家解析。



## 关键词 1

### 痤疮、毛囊炎

长时间佩戴口罩，使面部形成一个湿热的环境，在相对封闭的湿热环境中，皮脂腺分泌就会旺盛，皮肤出油过多，细菌容易滋生，就会形成局部炎症，引起痤疮，毛囊炎，也就是大家所说的“爆痘”。

#### 主要症状：

口周及面颊出现红丘疹，基本没什么特殊不适或有轻度疼痛，几天后丘疹上会出现脓点，破溃后，慢慢愈合，会留下印迹，容易反复发作。

#### 处理方式：

轻度的痤疮、毛囊炎患者应注意面部清洁（皮肤油腻者可使用洗面奶）；忌挤压、自行挑刺，可外用抗生素药膏；脓包较多者，尤其是既往有严重痤疮患者需要到皮肤科门诊系统治疗。

## 关键词 2

### 糜烂、溃疡

这种情况最易发生于需长时间佩戴密闭性较好的专业口罩的医务工作者面部。由于长时间受压摩擦，接触口罩的边缘及系带处，如鼻梁、面颊、耳后等部位的皮肤血运受限，屏障被破坏。最初上述部位皮肤会出现红斑、压痛，持续受压后，红斑上会出现水疱，逐渐糜烂，疼痛加剧，严重可继发感染。

#### 处理方式：

佩戴口罩前，面部可使用一些保湿乳剂保护皮肤屏障；出现疼痛性红斑后可常规消毒后，外用金霉素乳膏，同时纱布覆盖创面；一旦出现水疱、糜烂后应由专科医生换药处理。

## 关键词 3

### 过敏

部分人群本身就是过敏体质，口罩里面含有某些成分，如无纺织、橡皮带、金属夹子（铁或铝）等等都有可能引起皮肤过敏，引发接触性皮炎；某些三无口罩或仿冒伪劣口罩，使用的无纺布材料不合格、不卫生，也可诱发接触性皮炎。

#### 主要症状：

最初在佩戴口罩的部位出现红斑、瘙痒，逐渐加重会累及额面部、颈部，瘙痒加剧，严重者伴肿胀，灼热、绷紧感，部分患者会出现出疱，逐渐糜烂。

#### 处理方式：

选择正规口罩，减少出门，地广人稀处可不佩戴口罩。每次佩戴口罩前以及取下口罩后都要涂上保湿乳剂，此期间不建议做任何面膜，避免化妆。灼热者可喷洒纯净水喷雾，遵医嘱口服抗组胺药物可减轻瘙痒。皮疹较多，尤其伴肿胀、糜烂请看皮肤科门诊。

## 支招

### 高温天气 该怎样“罩”顾自己

“戴口罩作为有效的防御手段，目前我们还是不能摘去。”祁林说，高温天气下戴口罩，可以选择正确佩戴口罩的方式。

#### 选择合适的口罩尺寸。

口罩尺寸若不合适，将对防护效果造成直接影响。同时，并非过紧的口罩才会导致皮肤损伤问题，过于宽松的口罩同样也会。过于宽松的口罩边缘会频繁摩擦皮肤带来损伤。非医务一线工作的普通人员使用医用外科口罩或医用一次性口罩就可以，相比N95类的口罩，这类口罩的舒适度会好一些。

#### 减少佩戴时间。

对于已经复工的小伙伴，建议每2至3小时前往天台、阳台、露台等通风位置，取下口罩给皮肤以休息的时间。再次佩戴上时，略微调整佩戴位置，避免重复压迫上次佩戴时的部位。如果脸上有汗，先清洁面部吸干水。

#### 口罩潮湿了一定要更换。

夏季天气湿热，容易出汗，口罩更容易潮湿，不但皮肤会浸润难受，口罩的防护作用也会降低，一定要及时更换。口罩一般4小时就需要更换，上班族可以午餐后更换新的口罩。

#### 多做预防性保护。

和口罩边缘接触的面颊、颧骨，以及与口罩鼻夹接触的鼻梁部位需要重点保护。医务人员可以用软聚硅酮泡沫敷料或水胶体敷料保护这些部位。没有这些用品的话，可以在戴口罩前在这些部位额外涂抹一些保湿霜或凡士林，来减少摩擦，预防皮肤损伤。另外，在耳朵上方或耳后直接受到口罩绑带压迫的部位，可以使用一些柔软的衬垫（例如软布和纸巾），减轻压迫和摩擦。



扫一扫，分享健康知识

## 小科普

### 何时最宜打轮状病毒疫苗

文 / 刘玉娟（湖南省儿童医院观澜输液科）

轮状病毒是引起五岁以下宝宝们腹泻的最主要的原因，因此要在合适的年龄来接种相关疫苗。最适宜的接种年龄就是两个月到三岁之间。一般来说，接种轮状病毒疫苗的时间是在7-10月份。与大多数疫苗最不相同的是，这疫苗的接种是一种带着甜味的口服液，一次口服一瓶，每年一次。如果你的宝宝已超过3岁了，就无需再接种了。因为即使宝宝没发过病，大多数也感染过了。只要体内有了抗体，发病率就会降低很多。宝宝在口服疫苗后的半个小时内最好别吃东西别喝水。另外，由于轮状病毒疫苗中含有的活性菌很可能传染到他人，所以妈妈们处理尿布时要多加注意。

### 如何预防缺铁性贫血

文 / 范钱秀（湖南省儿童医院血液内科）

要预防宝宝出现缺铁性贫血，爸爸妈妈应及早在食物中加铁。铁的吸收若按百分之十来计算，小儿时期推荐供给量为10~15mg/日。关于加用强化铁的饮食，足月儿从4~6个月开始（不晚于6个月），早产儿及低体重儿从3个月开始。最简单的方法是在奶方中或辅食中加硫酸亚铁。对母乳喂养儿每日加1~2次含铁谷类。尚可交替使用硫酸亚铁滴剂，足月儿纯铁用量不超过1mg/kg/日，早产儿不超过2mg/kg。每日最大总剂量为15mg，在家庭使用最多不超过1个月，以免出现铁中毒的情况。人工喂养的宝宝6个月大之后，若喂不加铁的牛奶，总量不可超过750毫升，否则就挤掉了含铁饮食的摄入量。

### 新生儿要做哪些检查

文 / 罗润红（湖南省儿童医院新生儿外科）

新生儿出生后，医生会安排哪些检查呢？

1. 身体外观的检查。如自然分娩下来的宝宝头部会经过产道的挤压，故而要观察下有无产道挤伤的痕迹。2. 皮肤的检查。刚出生的孩子皮肤比较红的，如果孩子皮肤发白或发青都不正常，有可能是胎儿有窒息的危险。3. 口腔检查。看看孩子的舌头，上颚等是否正常，检查舌根跟下颚连接的情况等。4. 胎儿生殖器官的检查也不能够忽略，男宝宝要看看男宝宝的阴囊是否对称，检查女宝宝的大阴唇和小阴唇是否分开。5. 检查下孩子的五脏六腑有没有问题，宝宝心脏尚没完全闭合，故要仔细听一听心脏内是否有杂音，确诊胎儿是否有先天的心脏疾病。

### 小儿得腹股沟斜疝，别慌

文 / 魏选东（湖南省儿童医院《临床小儿外科杂志》编辑部）

小儿腹股沟斜疝俗称“气蛋”，是一种小儿先天性发育异常，也是常见的小儿外科疾病，宝宝出生后即可发病，发病率以婴幼儿居多，男婴多于女婴，右侧多于左侧，单侧多于双侧。那么腹股沟斜疝如何治疗？目前尚无药物可治疗，患儿家长切勿听信谣言、存侥幸心理。临床上极少数病例可自愈，仅见于非常小的患儿。因此，除非有明确的禁忌症（如先天性心脏病），腹股沟斜疝的患儿都应进行手术治疗。在患儿全身状况较好、没有其他基础疾病的情况下可进行手术。但如果疝频繁掉入阴囊，需提早手术，甚至于新生儿期即可进行手术。