

健康生活小窍门

冬季痒痒痒？ 这些妙招助你解决皮肤瘙痒！

编者按：生活中，我们难免会碰到各种琐碎小难题。掌握一些窍门，略施小计，也许就可以让生活难题迎刃而解了。人民健康网《健康生活小窍门》专栏，为您出谋划策，用“小心机”化解“真危机”。本期，我们和您聊聊缓解冬季皮肤瘙痒的好方法。

皮脂分泌减少， 皮肤干燥引发瘙痒

为什么一入冬，就会发生皮肤瘙痒呢？广东省妇幼保健院皮肤科副主任医师李锐说，在解释这种变化之前，需要先认识皮脂膜。它主要由皮脂腺分泌的皮脂和角质细胞产生的脂质及汗腺分泌的汗液等一同组成，均分布在皮肤表面，形成皮肤表面的一层天然保护膜。

这层皮脂膜对我们的皮肤十分重要。李锐副主任医师指出，一方面皮脂膜是皮肤锁水最重要的一层，能有效地锁住水分，防止皮肤水分的过度蒸发，并能防止外界水分或其他物质的大量透入，保持皮肤含水的正常状态。另一方面，皮脂膜对皮肤而言就像汽车表面的蜡，脂质部分能有效滋润皮肤，保持皮肤的润滑和滋养，使皮肤柔润且富有光泽；水分可防止皮肤干裂，保持湿润度，此外皮脂膜是弱酸性，能抑制细菌等微生物滋生，减少感染的发生。

而导致皮脂分泌减少的因素有内分泌、年龄、性别、温度、湿度、饮食、生理周期、护肤方式等。一般来说，夏季外界温度湿度较高时，皮脂的分泌较多，而到了秋冬天气干冷时，皮脂的分泌也跟着减少，所以皮肤就开始显得干燥起来。

另外，随着年龄的增长，皮肤分泌功能减退，保护和滋润皮肤的皮脂分泌也跟着减少，也可引起皮肤的干燥瘙痒，这也是为什么皮肤干燥引起的瘙痒症更多的是在中老年人中出现。

外用保湿， 提高皮肤锁水能力

正因为皮脂分泌减少，所以在秋冬干燥季，一定要做好皮肤的保湿，以滋润和润滑皮肤。李锐副主任医师提醒，在洗完澡后记得及时给皮肤涂上一层保湿产品。目前保湿产品一般可分为乳、霜、油三种剂型。乳和霜有较好的补水保湿效果，适用于大部分类型的皮肤，油剂有较好的封包作用，可以防止水分经表皮丢失，但本身不具有补水效果，单独使用时肤感欠佳。

在涂抹护肤品的时候，用手指轻轻画圈按摩，让其慢慢地渗入皮肤，注意不要使劲搓皮肤。另外需要提醒注意的是，对于敏感皮肤者，最好是选用不含酒精、色素等刺激性物质的保湿产品。



老人抹点凡士林

首都医科大学附属北京中医医院皮肤科副主任医师周涛介绍，皮肤瘙痒分为全身性瘙痒症和局部性瘙痒症，老年性瘙痒症多全身性发作，不过小腿前更易发生，而且临床上患病人群年龄呈逐渐降低的趋势。有些老人一有瘙痒感，就会采用热水烫或用力抓挠的方式，以终止痒，使得全身皮肤出现抓痕、血痂等继发皮损，有时可出现湿疹样改变，抓伤皮肤易继发细菌感染。

缓解干燥瘙痒，医用凡士林

很适合老人使用。这类药在大多药店都能买到，价格便宜，是很多化妆品的配方原料。凡士林具有较好的防水保湿性能，一定程度上可起到“锁住水”的效果。另外，由于凡士林化学惰性的缘故，对皮肤较脆弱、易过敏的老人，可以进一步避免皮肤过敏等副作用，用起来比较安全。但有些人可能有疑问：“我过敏的时候用凡士林类药物，怎么还是觉得刺痒啊？”周涛解释，这可能有两点原因，一是自行购买的润肤剂

中可能含有某些添加剂，易造成局部刺激；二是处于急性过敏的人群，皮肤处于高敏状态，涂什么都会敏感。

对于含有凡士林的润肤剂该如何选择？周涛有两个小建议，首先选择添加剂少的；其次根据每个人的肤质，有针对性地选择不同剂型。比如乳液，有比较好的润肤作用，吸收快，清爽不油腻，适合中性皮肤秋冬季节的日常护理；乳膏，含有较多油脂，更适合皮肤干燥及瘙痒者。

生活细节也要注意

面对瘙痒，切忌搔抓。对于这种皮肤干燥引起的瘙痒，则是越抓越痒，容易形成瘙痒——搔抓——瘙痒的恶性循环，而且还容易损伤皮肤，甚至继发感染。

如果特别痒的话，可以先使用一些止痒的药膏，比如氧化锌、维生素E软膏或者炉甘石洗剂。然后使用润肤露缓解干燥。

需要注意的是，洗澡的时候，水温不宜太高，因为热水烫洗的过程中，造成皮脂过度破坏，影响皮肤的基本代谢功能，

从而加重干燥瘙痒的症状。一般来说，即便在冬天，冲凉的水温接近或略高于人体体温即可，即水温控制在37℃-40℃为宜，时间也不宜太长，最好能控制在10-15分钟以内。

洗澡后，贴身衣物最好选用宽大宽松的棉织品或丝织品。对于瘙痒程度比较重的人，甚至已经严重影响到日常生活和工作的人，则建议在医生的指导下使用一些药物，以免出现皮肤继发感染和过敏。

适合冬季滋养皮肤的食物

1. 润肤茶

材料：生地黄、桑叶、大枣。
做法：每日早上取生地黄10克，桑叶5克，大枣2枚，开水冲泡后一饮而尽即可。

饮食方面，也可以煲点猪肉、百合、银耳汤喝。中医理论中肺主皮毛，皮毛的干燥与肺燥有关系，百合润肺，所以吃点百合会有助于滋润皮肤。银耳也有滋阴养肺的功效，加猪肉就是为了口感更好一些。

方法也很简单，将猪肉、百合、银耳，加适量的水放到砂锅里煲就可以了，快要好时再加点盐调味。当然加了猪肉就是咸汤，如果想吃甜味的，可以不加猪肉，放百合、银耳，再加冰糖炖就可以。

2. 银耳百合无花果羹

材料：鲜银耳1朵、鲜百合150克、无花

果1个。

做法：银耳撕成小块，清水泡发，鲜百合洗净。锅内加入适量清水煮沸，放入上述材料，煮40分钟即可。

功效：此方中，银耳味甘淡，性平，具有补肾润肺、补气和血、美容嫩肤等功效。现代营养学研究认为，银耳富含天然特性胶质，加上其滋阴作用，长期服用可以润肤，对于祛除脸部黄褐斑、雀斑有一定功效。

百合性微寒，具有清火、润肺、安神的功效，鲜品富含黏液质及维生素，对皮肤细胞新陈代谢有益，常食有一定美容作用。

无花果熟时软烂，味甘甜如柿而无核，煮食时无需再加糖调味。整个膳食滋阴润燥，养颜润肤，特别适合冬季皮肤干燥或爱美之人保健食用。（来源：人民网-人民健康网）



怀孕期间查出糖尿病怎么办？听听专家如何支招

一些准妈妈会有这样的烦恼——怀孕期间检查出了糖尿病，考虑在饮食方面要有所忌口，但又担心不能给宝宝充足的营养，所以很是纠结。事实上，糖尿病孕妇的临床经过复杂，对母子都有风险，应该给予重视。那么，怀孕期间患糖尿病对胎儿有何影响？该如何治疗呢？

妊娠期间的糖尿病有两种情况，一种为妊娠前已确诊患糖尿病，称“糖尿病合并妊娠”；另一种为妊娠前糖代谢正常或有潜在糖耐量减退，妊娠期才出现或确诊的糖尿病，称“妊娠期糖尿病”，糖尿病孕妇中80%以上为妊娠期糖尿病。

到妊娠中、晚期，孕妇体内抗胰岛素样物质增加，如胎盘生乳素、雌激素、孕酮、皮质醇和胎盘胰岛素酶等，使孕妇对胰岛素的敏感性随孕周增加而下降。为维持正常糖代谢水平，胰岛素需求量必须相应增加。对于胰岛素分泌受限的孕妇，妊娠期不能代偿这一生理变化而使血糖升高，就会使原有糖尿病加重或出现妊娠期糖尿病。

哪些因素容易使孕妇患上妊娠期糖尿病呢？首都医科大学附属北京妇产医院内科主任、主任医师高红指出，首先是肥胖；其次，年龄也会影响脂肪代谢；第三，妊娠期有糖耐量异常；此外，有一些病人怀孕之前有多囊卵巢综合征，其发展糖尿病的几率也很高；还有一部分病人，在第一次怀孕时有过妊娠期糖尿病，这样的病人再次怀孕时，出现该病的几率会显著增加。

妊娠期糖尿病对胎儿的影响都有哪些？主要有以下几个方面：

1. 可能在妊娠早期出现胎儿畸形；
2. 中孕期是胎儿神经系统发育比较关键的时期，这时血糖过高可能会导致胎儿出现行为、心理和智力方面的问题；
3. 孕晚期主要是肌肉和脂肪组织生长的阶段，血糖控制不好的话，过度刺激会引起胎儿出生后出现肥胖、高血压、糖尿病等问题；
4. 胎儿出生后易出现低血糖。在母亲体内的长期高血糖环境下，胎儿的胰岛素发育和分泌会非常多，产后突然脱离高血糖环境，其血糖就会骤然下降，引起低血糖。

5. 胎儿在体内高血糖的环境下会出现氧供应缺乏，这样会导致红细胞的增多，产后易引发新生儿的高胆红素血症。

那么，妊娠期糖尿病该如何治疗呢？妊娠期糖尿病分为两类，一类为仅仅血糖升高，即A1型，这类病人调整生活方式就可使之恢复正常，如调整饮食，或通过运动来提高妊娠期胰岛素的敏感性，也可以降低血糖；另外一类为，调整生活方式后仍无法缓解，这时就需要胰岛素加以治疗。

胰岛素本身是大分子物质，其不会通过胎盘，对胎儿来说是安全的。

（来源：人民网-科普中国）

