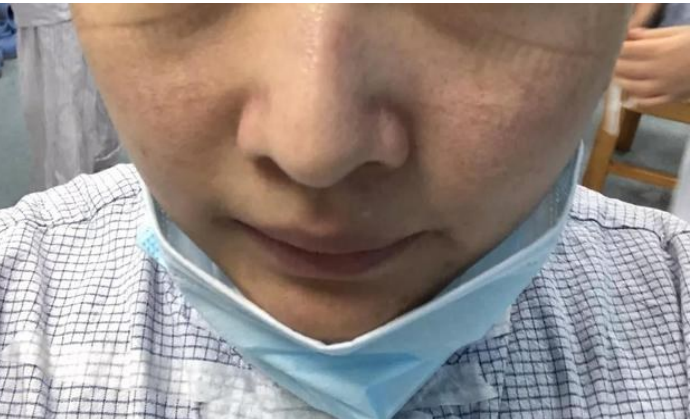


如何防治戴口罩带来的皮肤损伤？



新冠肺炎疫情下，奋战在一线的医护人员因为长期佩戴护目镜和口罩，导致面部过敏，被口罩勒出红红的印子，面颊和鼻子磨破皮，甚至压破起了脓疱，真的令人心疼。

对于复工上下班戴普通口罩的大多数人来说，虽然不会出现一线医护人员这样严重的皮肤情况，但毕竟每天也是要戴好几个小时，所以也有部分人会出现皮肤问题。那么我们该如何避免或减轻佩戴口罩导致的皮肤损伤呢？

- 居家观察须独居一室，出房间须戴口罩
- 接触家人保持1米以上距离，减少接触
- 生活用品要分开，尽量不共用卫生间

居家观察，不少人不知如何做感染防控。中国疾控中心副主任冯子健研究员说，要佩戴口罩，及时洗手，独居一室防控感染。

对于居家医学观察人员来说，要做好以下措施：选择家庭中通风较好的房间居住，多开窗通风；保持房门随时关闭，在打开与其他家庭成员或室友相通的房门时

如何预防皮肤损伤？

1. 选择规格合适的口罩。
 - ①宽沿口罩，边缘宽则皮肤受力面积增加，降低局部单位受力。相比于杯罩形，平面形口罩的压力较小。但在特殊环境下，如隔离区医务人员等需按防护要求选择性佩戴。
 - ②非耳挂式口罩如绑带式，可减少对耳后皮肤的摩擦及压力。
 - ③对易过敏者，佩戴前应检查口罩说明书，了解口罩材质，避开过敏成分，同时避免使用伪劣产品。
 - ④儿童佩戴口罩需由成人辅助选择尺寸规格，佩戴前可在儿童面部预防性涂抹护肤润肤霜等，减少口罩边缘摩擦对儿童薄弱皮肤的刺激。
2. 合理使用口罩。
 - ①定期休息，最好每2~3小时摘下口

先开窗通风。在自己房间活动可以不戴口罩，离开房间时先戴外科口罩。佩戴新外科口罩前后和处理用后的口罩后，应当及时洗手。

居家观察人员需要离开房间时，先戴好外科口罩，洗手或手消毒后再出门。不随意离开房间。尽可能减少与其他家庭成员接触，必须接触时保持1米以上距离，尽量处于下风向。生活用品与其他家庭成员或室友分开，避免交叉污染。避免使用

后形状类似钉子。除了形成病毒结构的蛋白质之外，病毒的核酸遗传物质还可以指导生成不参与病毒结构的其他病毒蛋白。只是，这些病毒蛋白不存在于病毒中，而存在于被感染的细胞中。

“所有这些病毒蛋白质都属于异己蛋白质，对于任何一种异己蛋白质，机体都有可能产生专门针对它的抗体。因此，被新型冠状病毒感染的人，体内可以产生多种不同的针对病毒的抗体。”黄波说。既然如此，是不是每种抗体都能发挥抗病毒作用？未必。“抗体要发挥抗病毒的作用，前提条件是抗体要识别并结合病毒。而且只有识别病毒表面蛋白质的抗体，才可能有抗病毒作用。”黄波说。

这样一来，有些病毒蛋白并不存在于病毒中，针对这类病毒蛋白质的抗体，是没有抗病毒作用的。另外，病毒包膜里面的病毒蛋白质，抗体无法接触到，这部分抗体也不具有抗病毒效应。

中和性抗体是抗病毒主力军
那么，能发挥抗病毒作用的抗体，又是怎么工作的？黄波介绍，新型冠状病毒让人生病，是通过病毒表面的钉子蛋白与肺部上皮细胞表面一种称为ACE2的蛋

罩或适度变换口罩位置使局部减压，减少面部压力性损伤的发生。

- ②医用口罩多为一次性材质，反复使用或超过6小时佩戴后需更换。如无条件更换，建议于口罩贴合面部的内侧再放置一层织布材质、可抛弃式的薄口罩，一方面加强过滤空气效果，一方面减少皮肤直接接触已污染的口罩。
3. 使用预防性敷料。泡沫敷料、透明薄膜敷料和水胶体敷料均可用于预防压力性损伤。在鼻梁、颧骨和耳后选择性使用上述辅料可衬垫压力，缓冲和保护皮肤免受剪切力、摩擦和潮湿的影响。建议方法：戴口罩前，先清洁局部皮肤，然后根据面部轮廓将敷料裁剪成适合的大小后贴敷。使用后在揭除水胶体敷料时须注意不可强行垂直用力撕扯，应一只手压住敷料一端，另一手捏住对侧，水平用力揭除。

已损伤的皮肤该如何处理？
首先判断皮肤状态，尽快修复皮肤屏障功能。较为严重者建议尽快前往医院专科治疗。以下列举几种较常见的症状及处理方案：

1. 面部仅有轻度压痕：一般无需特殊处理，但如果持久或反复发生或伴有皮下淤血，可外用改善局部血液循环的药物，

中央空调。

对于居家观察人员，最好限制在房间进食、饮水。尽量不要共用卫生间，必须共用时须分时段，用后通风并用酒精等消毒剂消毒身体接触的物体表面。

居家观察，要避免传染给家庭成员和室友。要讲究咳嗽礼仪，咳嗽时用纸巾遮盖口鼻，不随地吐痰，用后纸巾及口罩丢入专门的带盖垃圾桶内。用过的物品及时清洁消毒。居家医学观察通知，每日上午

白质结合。随后，ACE2的形状结构发生变化，病毒趁机进入细胞内。它们会利用人体细胞里的分子，通过化学反应合成新的病毒。这些新病毒释放到细胞外，会故技重施，继续感染周围正常细胞。

人体并不会束手就擒。人体内产生的针对钉子蛋白的抗体，可以结合病毒表面的钉子蛋白，阻断它们与ACE2结合，这样就阻断了病毒进入细胞。“这种针对钉子蛋白的抗体，就是所谓的中和性抗体。中和性抗体通过阻止病毒入侵细胞，而发挥保护作用，是抗体发挥抗病毒效应的主要力量。”黄波说。

针对病毒的中和抗体一旦产生，可以高效地阻断病毒进入细胞内。病毒不能进入细胞，就不能繁殖、扩增，细胞外的病毒会逐渐分解。

别忘了，除了钉子蛋白，冠状病毒表面还有包膜蛋白和膜蛋白。黄波介绍，后面两种蛋白可能并不介导病毒进入细胞，所以抗体与它们结合，可能不影响病毒进入细胞。但是，与它们结合的非中和抗体，可以介导机体免疫细胞对病毒颗粒的吞噬。

充分认识抗体的复杂性
总体而言，抗体发挥作用的途径分为

如多磺酸粘多糖软膏等。

2. 皮肤红肿破损：皮损处宜外用抗生素软膏，可适当使用创可贴、纱布等保护皮肤创面，尽量避免口罩或其他物品继续刺激破损部位。

3. 皮肤浸渍：指局部皮肤出现变软、发白、起皱等。在佩戴口罩前局部外用含氧化锌或凡士林的护肤润肤剂，减少汗液、摩擦对皮肤的刺激；可增加口罩的更换频率，并在更换期间将汗液擦干后涂抹护肤剂；脱摘口罩后清洁皮肤并及时使用护肤润肤剂，浸渍明显者可使用收敛剂如氧化锌乳膏等。

4. 痤疮样损害：长时间佩戴口罩对皮肤局部的压力及封闭，导致毛囊皮脂腺堵塞，继而可能引发痤疮样损害或加重原有痤疮。建议每日温水洗脸至少2次，适当使用面部清洁剂，轻者可外用抗生素、过氧化苯甲酰、维A酸类药物；严重者请请专科医生指导口服米诺环素或异维A酸等。

5. 过敏反应：首先停止使用该类口罩，如皮损较轻，可无需处理，等待自行缓解。如果较为严重，皮肤明显瘙痒，可口服第二代抗组胺药，如氯雷他定、西替利嗪等，可外用中强效激素如糠酸莫米松软膏、卤米松软膏等。

下午测量体温，自觉发热时随时测量并记录。出现发热、咳嗽、气促等急性呼吸道症状时，及时联系隔离点观察人员。

冯子健强调，居家医学观察人员的家庭成员或室友，要佩戴外科口罩，保持房间通风。尽量不进入观察人员房间。与居家医学观察人员交流或提供物品时，应当距离至少1米。注意手卫生，接触来自房间物品时原则上先消毒再清洗。不与被观察者共用餐饮器具及其他物品。

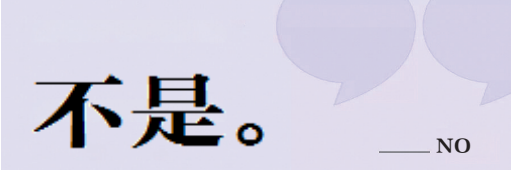


两类：中和性表面抗体与病毒结合，可以阻止病毒进入细胞，御敌于“国门之外”；非中和性表面抗体与病毒结合，可以介导免疫细胞吞噬、清除病毒，杀敌于“国门之内”。

黄波还表示，非中和抗体主要是介导病毒进入巨噬细胞，在早期阶段发挥抗病毒作用，但在中后期可能会导致肺部免疫损伤。“在新冠肺炎疫情面前，抗体被寄予太多希望。但抗体并非一般理解的那样简单。对于抗体的复杂性，甚至对疾病加重的一面，我们需要有足够的认识。”黄波说。

黄波认为，认识到这一点，对于疫苗研发也很重要。因为接种疫苗的目的，主要是让机体产生针对病毒表面蛋白的中和抗体。产生抗体容易，产生这种中和抗体却很难，这正是疫苗研发面临的巨大挑战之一。我们应持谨慎的态度，开展深入细致的工作。

空气中飘有病毒，所以不能开窗通风？



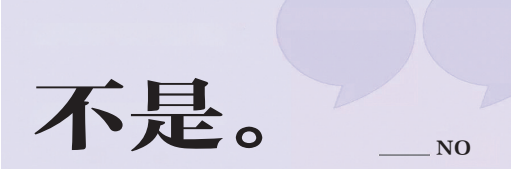
在日常通风环境下，空气中一般不会有新冠病毒。建议每天至少两次开窗通风，这是降低感染风险的有效措施。一般的工作生活条件下，正确佩戴口罩足以保护个人不被感染。

果蔬、肉类上会有病毒，要放一段时间再吃？



病毒通过飞沫、直接接触等方式传播，污染果蔬、肉类的几率很低。建议食物买回家后先用流水清洗，不要放置太久，否则可能变质滋生细菌

电梯按钮等光滑表面上，病毒存活时间长？



干净光滑的表面，微生物不容易存活，病毒在一些阴暗、潮湿的地方存活时间更长。电梯按钮、门把手风险比较高，是因为这些地方被频繁接触，交叉感染的风险大。勤消毒、勤洗手、用面巾纸隔开是应对方法。

蝴蝶拥抱帮你提升复原力



在新冠肺炎疫情期间，受到威胁的不只是人们的生命安全，紧张、恐慌、焦虑的情绪也影响着人们的身心健康。现为大家介绍一个简单的方法——蝴蝶拥抱，可以帮助降低精神压力，提升复原力。

蝴蝶拥抱是在墨西哥发展起来的，一开始是用来帮助那些经历过心理创伤的儿童做眼动治疗的。之后治疗方案迅速传遍世界各地，治愈了各种遭遇自然灾害和人为灾难的儿童和成人。

蝴蝶拥抱的做法很简单。在做这个练习之前，请想象过去生活中让你感到愉快、有安全感或是被关爱的景象，同时想象与这个景象相联系的积极词语，让自己慢慢进入安全或平静的状态。然后，双臂在胸前交叉，右手放在左上臂，左手放在右上臂，双手交替在两个上臂轻轻拍打，左右各拍一下算一次，慢慢拍打大概4~6次，同时关注你的各种感受，之后停下来，做一次深呼吸，看看感觉怎么样。

如果你感觉好受一点，那么请你接着再重复做五套这样的动作。如果每做一次你发现情况都变得更加糟糕，或者出现更为消极负面的事情，那就放弃它，使用其他的调节方法。如果积极的状态不断增加，那么请再次闭上眼睛，让自己尽情感受刚才的感觉，然后想象那个积极词语。随着那积极的感受不断上升，请再次交替轻拍两边4~6次。

这种方法是用来强化和增加安全或平静地带的力量，这样你就能利用它来处理暂时性的困扰。这种方法是在你开始探索自己一些未处理的记忆时，能带给自己的一种平衡感。在心情愉快的时候，也请你要每天坚持做这种安全或平静地带的练习，以确保这些积极的情感反复充盈内心并不断增强，在必要的时候足以帮助你消除那些不安。（新华网）

