

为什么一到换季手就开始脱皮



每到换季,就会有人受到手部脱皮的困扰,不仅影响美观,还可能伴有瘙痒、疼痛甚至溃烂等症状。

有些人认为这是因为手太干了,涂保湿霜就可以缓解,也有人说可能代表身体缺维生素了。

事实上,造成手部脱皮的原因有很多。《生命时报》邀请专家解读,并教你有效预防。



是什么导致了手部脱皮？

大部分手部脱皮是正常的生理现象,在季节交替的时候更为常见。

干燥性脱皮

秋冬季节干燥,人体水分流失较多,手部皮肤角质层厚,就更容易缺水。如果经常洗手,过度清洁破坏了皮肤屏障,且没有注意后续保湿,会引起皮肤干燥、脱皮的现象。

这种情况不需要特殊治疗,日常

多喝水、擦护手霜即可。

接触性脱皮

接触肥皂或洗衣粉等碱性物质后,可能出现手部脱皮。一般从手指开始,慢慢延伸到整个手掌,脱完表面一层皮后,手会恢复原状,不痛不痒,没有炎症。

长时间物理摩擦,如拉拽、搬运等动作也会造成手部脱皮。

缺乏维生素

维生素A能保护皮肤表层,缺少会造成皮肤干燥。维生素B族是人体维持正常角化必不可少的原料,缺乏也可能导致皮肤黏膜的异常。

建议多吃富含这些营养素的食物,如胡萝卜、牛奶、鱼类、蛋黄、动物肝脏等。

手脱皮,可能与5种病有关

如果手部脱皮比较严重,且经常复发,要当心以下5种皮肤疾病。

剥脱性角质松懈症

主要发生在手掌、足底,偶尔也可见于手足背侧。发病前有手痒、麻木的异常感觉,皮损初期为一些针头大的表浅小白点,随后逐渐扩大、破裂,形成脱屑,相邻脱屑互相融合成较大片脱皮,可伴有灼痒感。

这种病既不传染,也不遗传。多发于春夏和秋冬之交,病情大多在几周内可以自行痊愈。

应对方法:轻者可外用保湿霜、尿素乳膏等温和润滑剂缓解症状;严重的大面积脱皮者,可遵医嘱外用维A酸乳膏等。

进行性指掌角皮症

一般发生在手指末端及前半手掌面,以干燥起皱为突出症状,常有细

小鳞屑伴碎玻璃样的浅表裂纹。

应对方法:主要由做家务时所接触的各种洗洁精、洗衣液等物质造成。除尽量避免接触诱因以外,还可使用尿素霜等外用药物进行对症治疗。

手癣

癣是真菌感染引起的皮肤病,最常见的部位是脚,称为脚癣,约20%脚癣患者同时患有手癣。

手部皮损多始于一侧手指间或鱼际,局部有边界明显的红斑脱屑,有些患者甚至整个手掌皮肤肥厚、破裂,伴有水泡或糜烂。

应对方法:大多数患者用抗真菌药物即可。个别外用药效果不好的患者要口服药物,但相对少见。

湿疹

手部湿疹患者的皮损多发生于指背及指端掌面,可蔓延至手背和手腕

部,边界不清或呈小片状皮损。

慢性病程时会浸润肥厚,因手指活动出现皲裂;甲周皮肤肿胀,指甲会变厚而不规则。

应对方法:尽量避免接触刺激物质,选择外用糖皮质激素类软膏涂抹,若瘙痒剧烈可口服抗组胺药物。

汗疱疹

多于春夏季复发,典型皮损为双手足掌跖、指趾屈侧、指间弥漫分布着米粒大小的水泡。

由于手掌部位的角质层厚,水泡一般不易自行破裂,约2周至3周后会吸收干涸形成脱皮,露出红色薄嫩的新鲜表皮,此时有疼痛感。

应对方法:早期小水泡可以外用糖皮质激素药膏,后期脱皮、干燥可外用凡士林软膏、维生素E乳膏等,瘙痒明显者可口服抗组胺药物。

做4件事护好双手

如果是皮肤疾病引起的手部脱皮,应及时到医院皮肤科就诊,针对病因正规治疗。日常生活中,可通过以下几点加强手部皮肤护理。

做好保湿

保持皮肤清洁,尽量少沾水,洗手或洗澡后及时用润肤霜或手霜,可以抹一些硅霜或鱼肝油软膏,起到润滑和保护新生长表皮的作用。

少接触碱性物质

日常生活中避免直接接触洗衣

粉、肥皂、洗洁精,使用时建议戴手套做防护。

有些皮肤疾病和金属过敏有关,必要时可做斑贴试验(临床上用于检测潜在的过敏原或刺激物的试验)看是否存在镍或铬过敏,如果过敏,则应尽量避免接触。

补足维生素A

饮食上应当清淡温和,不要贪凉贪辣,多吃富含维生素A的食物,如动物肝脏、蛋黄、牛奶、奶酪、鱼类、贝类、

胡萝卜等;多饮温热的白开水,少喝饮料。

避免抓挠

出现手部脱皮,尽量让蜕皮自然脱落,不要强行剥掉。

当脱皮处瘙痒时,可遵医嘱适当使用镇静剂或抗组胺类药物来控制。

(来源:生命时报 微信公众号《为什么一到换季,手就开始脱皮》)

上班就犯困 节后综合征 怎么破

假期结束,节后综合征再度来袭。你中招了吗?

节后综合征的典型症状

睡眠紊乱,精神不振。睡眠紊乱是指生活习惯和环境因素突然改变,打乱了睡眠和觉醒的生物节律导致的睡眠障碍现象。在假期中,一旦作息黑白颠倒,就会引起人体生物钟紊乱,带来夜间精神抖擞、白天精神不振等情况。

消化不良,肠胃不适。假期中,很多人会陷入美食陷阱。在短时间内胡吃海喝、暴饮暴食容易造成积食,引发神经性厌食现象。此外,身体摄入过多高脂肪、高热量的食物,也易诱发消化不良、腹胀腹泻等病症。

沉迷网络,眼睛不适。网络为人们提供了求知学习、休闲娱乐和了解世界的新渠道,但海量的信息容易诱使年轻人对其产生依赖性。因此,部分年轻人会在放假期间,不分昼夜地沉迷于网络,这就容易引发头痛不适、眼睛发干、视物重影等症状。

加倍恋乡,抗拒上班。七天假期转瞬即逝,很多人还对假期流连忘返。在强烈的现实反差之下,有些人会出现强烈的恋乡情绪。同时,一连数日想吃就吃、想睡就睡,到了上班的日子不能马上调整生物钟,就会对上班产生抗拒甚至恐惧心理。

4个小妙招帮你满血复活

1.早做准备,松弛有度。假期主要以放松为主,参加必要的社交和娱乐活动应有所节制。

2.放松身心、规律作息。在开始上班后,要注意合理放松身心,比如适时午休、聆听轻音乐等。同时,合理安排生活起居,戒掉熬夜的坏习惯,养成早睡早起的好习惯,尽快把生物钟调整为健康状态。

3.清淡饮食、减糖减油。假期吃了太多高能量食物,加重了肠胃的消化负担。假期后,要注意及时调整饮食结构,避免继续无节制地摄入过油、过甜的食物。

4.自我调节、舒缓压力。连续数天的身心松弛状态,会惯性延长到回归工作学习后。此时,进行一些舒缓的运动,比如散步、慢跑、瑜伽等,能够增强肌肉与神经的相互作用,舒缓持续性的神经兴奋与紧张感,助力集中注意力,积极投入工作和学习。

中医穴位按摩速解 节后综合征

1.中脘穴:中脘,属任脉,胃之募穴,八会穴之腑会。在上腹部,前正中线上,当脐中上4寸。有疏利中焦气机、补中益气之效,能够缓解节后暴饮暴食带来的胃肠不适。

2.内关穴:内关穴在前臂掌侧,当曲泽与大陵的连线上,腕横纹上2寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间,是手厥阴心包经的腧穴,能够宁心安神,理气宽胸,和胃止痛。对于失眠焦虑和胃肠不适都有较好的调节作用。

3.天枢穴:天枢位于腹部,横平脐中,前正中线旁开2寸。天枢穴是大肠之募穴,对于肠道运动节律具有双向调节的作用,故可改善腹胀、便秘、腹泻等症状。

4.足三里:位于小腿外侧,犊鼻下3寸,犊鼻与解溪连线上,具有补中益气、健运脾胃、扶正培元的作用。

5.太冲:位于足背,第1和第2跖骨间,跖骨结合部前方凹陷中,具有疏肝理气、调节情志的作用。

(来源:学习强国 微信公众号《上班就犯困?节后综合征怎么破》)