

天热戴口罩，如何防止过敏“闷痘”？

2020年05月13日 15:44 来源：文汇报



问 戴口罩“闷”出皮炎怎么办？

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院皮肤科副主任医师李福伦：口罩皮炎是指长期戴口罩引起的局部皮肤损伤，可针对红斑、压痕、瘙痒等症状，采取一些措施，大部分情况居家自行处理即可缓解。

天气逐渐炎热，若因工作、学习需要，不得不坚持几小时戴口罩，一些皮肤较为敏感的人可能会出现面部局部红肿和瘙痒。李福伦解释说，这种现象在临床上被称为口罩皮炎，是指长期佩戴口罩引起的局部皮肤损伤，主要症状包括红斑、皮肤压痕、瘙痒、炎症性丘疹等。李福伦建议，可根据不同症状进行对症处理。若出现局部的轻微红斑，这是由于空气不流通，局部温度、湿度长期过高造成的。可在条件允许的情况下，每隔一段时间摘下口罩，让皮肤透透气，用湿纸巾局部擦拭。若皮肤有显著压痕难以消退，这是由于局部用力太久，皮肤表面毛细血管受到压迫所致。建议非医疗机构工作人员使用普通口罩，并隔一段时间微调口罩位置，以减轻固定部位的压迫；每晚可针对局部采用热敷疗法缓解症状。大部分的瘙痒情况可能是对口罩材质过敏所导致的。如果出现剧烈瘙痒，应更换口罩或在口罩内添加一层医用棉纱布。对局部红斑、瘙痒或刺痛部位，每晚用清水清洁后可短期外涂弱效糖皮质激素药膏，每日一次即可止痒。

问 化妆戴口罩，皮肤过敏怎么办？

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院皮肤科医师郭冬婕：上海夏季温度高、湿度大，使用彩妆会使皮肤排汗变得更加困难，应尽量少用彩妆

夏天将至，一些爱美女士不禁为妆容而烦恼：化妆之后戴口罩，时间一长容易出现皮炎、过敏等症状。对此，郭冬婕建议，为保持皮肤健康，应尽量少用彩妆，以素颜为美。如出现皮肤问题，应该先分清是口罩材料导致过敏，还是化妆品引起的炎症或过敏，必要时需前往医院寻求专业指导和诊治。

上海夏季温度高、湿度大，使用彩妆会使皮肤排汗变得更加困难。在口罩的

覆盖下，皮脂腺、汗腺所分泌的油脂、汗液未能及时排出，两者混合易引起皮脂腺导管闭塞，细菌滋生，最终导致炎症。当化妆品中的油脂、粉末等成分也参与其中，皮炎则更易发生。如果发生炎症性丘疹，首先应及时停用化妆品，并保持皮肤清洁，再使用清热解毒的中药软膏或抗生素软膏，进行对症处理。经过适当处理后，此类皮肤问题大部分能得到很好缓解。如果出现皮损频繁、疼痛难忍或较多的脓疱，则需前往正规医疗机构就诊。一些女性若因工作关系必须化妆，可抵达单位后再前往化妆间化妆，尽可能减少化妆品在面部的停留时间。

guòmǐn 单词：过 敏	mèndòu 闷 痘	píyán 皮 炎	sàoyǎng 瘙 痒
hóngzhǒng 红 肿	qiūzhěn 丘 疹	máoxìxuèguǎn 毛 细 血 管	rèfū 热 敷
tángpízhì jī sù 糖 皮 质 激 素	sù yán 素 颜	pízhīxiàn 皮 脂 腺	
hànxiàn 汗 腺	nóngpào 脓 疱		

- 讨论：1. 您有没有因为长期佩戴口罩而出现不适的症状？
2. 我们如何防止因戴口罩而面部过敏的现象发生？

源新闻：<http://www.chinanews.com/life/2020/05-13/9183242.shtml>

音声 URL：<http://ttcn.co.jp/sound/text/2051n759.m4a>