

一遇干冷,脸易发红发烫? 敏感肌皮肤管理有妙招

进入冬季后,寒风一吹,一些人脸上很容易出现泛红、紧绷刺痛、灼热发烫、粗糙脱屑等问题。为什么有些人的皮肤容易出现这种情况呢?皮肤科医生表示,很可能皮肤屏障受到了破坏,导致天气变化就引起皮肤的敏感,此时要多保湿,少用化妆品,尽量给皮肤减负。

皮肤屏障受到破坏 稍有刺激便有炎症反应

广东省妇幼保健院皮肤科主治医师王智琴说,我们的皮肤是由表皮层、真皮层和皮下组织构成的,皮肤里面的皮脂膜、细胞间脂质、天然保湿因子、角质细胞等,它们就像石灰、水泥灰浆和砖一样,砌成了一道“砖墙”——皮肤屏障,构成了皮肤

的第一道天然防线,它可以有效地防护皮肤免受外来刺激,防止皮肤内水分的丢失。但如果这道屏障受到了破坏,就容易出现各种皮肤问题。

来看一下这些皮肤问题您有没有?皮肤容易受外界刺激(如温度的变化,过冷或过热)而

出现泛红、发烫、瘙痒、刺痛等。皮肤皮薄,甚至还可以看到皮肤上明显的红血丝。皮肤经常紧绷干燥,容易脱屑。如果出现上述的皮肤问题,说明是敏感肌肤质的人群。皮肤对外界刺激的反应性增强,稍有刺激便会引发皮肤免疫炎症反应。

拯救敏感肌

敏感肌的根本原因在于皮肤屏障受损,那么,我们该如何修复皮肤屏障呢?王智琴认为,可以从6个方面来修复。

温和清洁

敏感肌非常脆弱,所以护肤时尽量是以温和为主,不要盲目跟风,听到别人说哪一款的护肤品好就自己也买来用,有敏感肌的人群,推荐使用功效性护肤品,功效性护肤品适合所有的人群,它的成分配方精简公开,针对性强,功效显著,不含色素、香料、防腐剂甚至表面活性剂,不含致敏原,更适合敏感肌肤者使用。

舒缓保湿

敏感肌人群由于皮肤浅薄的角质层不能保持足够的水分,她们比一般的人更容易敏锐地感到皮肤缺水、干燥,如果及时补足水,就容易因外界的刺激而出现各种皮肤问题。所以,敏感肌者要注意长期使用保湿护肤品,以保护皮肤的屏障功能。

严格防晒

紫外线的照射也可破坏皮肤屏障而引发各种皮肤问题,因此,在户外活动时,尤其是在紫外线比较强的时间段,应严格做好防晒,



以降低紫外线对肌肤的伤害。在选择防晒霜时,中重度敏感肌者建议暂时以物理防晒为主(帽子、打伞等),轻度敏感肌肤者建议选用一些成分简单的物理防晒霜,在擦好基础护肤品之后再涂用防晒霜,出现异常时应立即停止使用。

护肤简单化

对于一些中重度敏感肌者,在护肤时要注意简单化,给肌肤最基本的清洁、保湿等保养即可,慎用BB霜、隔离霜,尽量避免各种彩妆,给肌肤“减减负”。

规律作息 放松心情

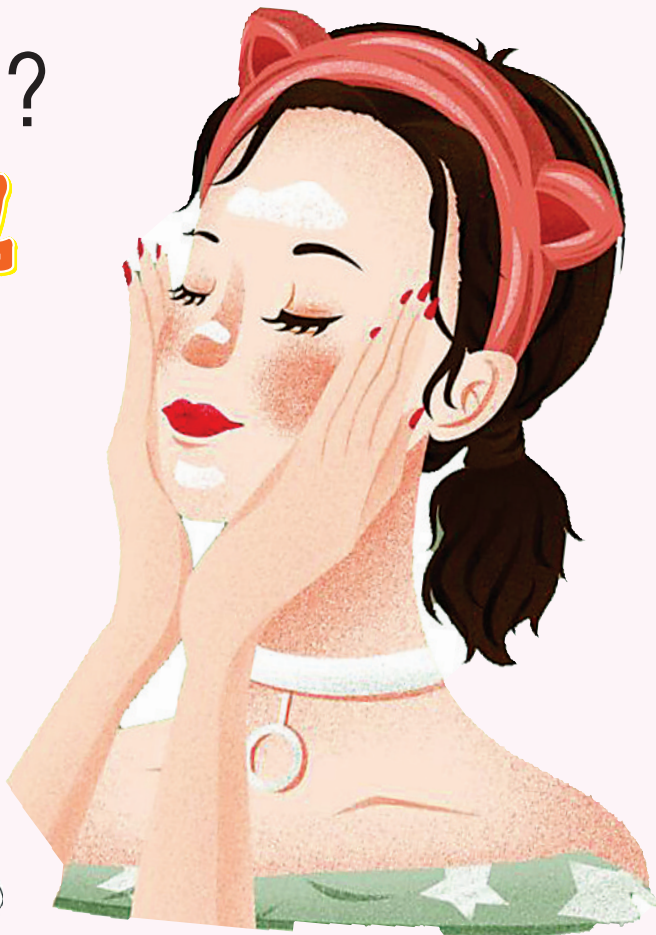
平时要注意规律作息,保证充足的睡眠,避免熬夜,清淡饮食,忌烟酒、咖啡或过冷、过热饮

食,避免进食太多辛辣刺激的食物,同时,注意放松心情,避免紧张、焦虑或情绪激动等。

寻找皮肤科 医生的帮助

当怀疑自己为敏感肌,但又不知道如何做,或者无法明确自己敏感肌是否是正常皮肤的敏感状态还是其他皮肤病(如特应性皮炎、玫瑰痤疮、接触性皮炎、湿疹)导致的敏感状态(病理状态),建议最好能寻求皮肤科医生的帮助,皮肤科医生会根据面部皮疹、症状、病史等,并辅以皮肤镜、真菌镜检、皮肤生理指标测试等检查,综合诊断,护肤及生活注意事项宣教,必要时再给予个性化的治疗方案。

(张华 林惠芳)
据《羊城晚报》



拯救恼人的 “红脸蛋”

正值寒冬,寒冷和干燥的刺激以及室内外温差的变化,让敏感肌患者症状频发。今天,教大家几招拯救恼人的“红脸蛋”。

每10个人中就有3个敏感肌

你是否经常会因为冷热刺激、日晒、情绪激动、精神压力或者护肤品刺激脸上就出现灼热、刺痛、瘙痒或者紧绷的感觉呢,甚至长时间面部发红,好多护肤品上脸都觉得刺痛呢,那你很可能就是敏感肌

肤了。据2017年公布的《中国敏感性皮肤诊治专家共识》所示,敏感性皮肤在亚洲女性中发生率为40%至55.98%,我国女性约36.1%。也就是说,大概10个人中就有3个人是敏感肌肤。

为啥你的脸这么“娇气”?

除了遗传、年龄、性别、激素水平和精神压力等个体因素外,季节交替、温度变化、日晒、化妆品使用不当、过度清洁、消毒用品、空气污染物、外用刺激性药物、局部长期使用糖皮质激素、果酸焕肤或激光术后也是敏感肌肤的发病因素。特别是在化妆品和

医美行业飞速发展的今天,过度清洁、过度使用功效性及刺激性的化妆品,频繁的医美成了皮肤科门诊中常见的敏感肌成因。另外它还可以继发于玫瑰痤疮、特应性皮炎、痤疮、湿疹等皮肤疾病。总体上来说发病率年轻人多于老年人,女性多于男性。

敏感肌的养护,记住俩要点

敏感肌肤其病理基础是皮肤屏障功能的受损,从而无法抵御外界的刺激。因此敏感肌管理关键在于两个点:安抚和修护,即避免刺激和修复屏障。这需要患者和医生的共同努力。

可选取的医疗手段有冷喷、冷湿敷等,可收缩毛细血管,安抚肌肤;红光、黄光对敏感肌的各种症状可以起到缓解的作用;另外针对专攻敏感肌仪器的“舒敏之星”配合安抚修护类的医用护肤品导入,对敏感肌也可以有明显的改善。对于已经形成的毛细血管扩张,可以选择强脉冲光,在封闭毛细血管的同时还可以刺激皮肤自我修护;症状严重或急性期也可以配合服用抗组胺药物。

日常敏感肌人群应该养成合

理的护肤习惯。

温和清洁,一天洗脸1至2次,选用温和的洁面成分,如氨基酸系、葡糖苷系。避免皂基洁面,洗脸水温不宜过热;其次舒缓保湿,尽量选择温和舒缓、安全性好的医用护肤品,还可以选择含有神经酰胺、角鲨烷等类皮脂膜成分的护肤品,帮助修复皮脂膜;最后严格防晒,选择成分温和不含酒精的防晒霜,对于敏感度高无法耐受防晒霜的,口罩、帽子、遮阳伞等物理遮挡也是必不可少的。敏感肌肤容易反复发作,过度焦虑紧张反而会加重病情,因此患者应该做好心理建设,放松心情。

(张首旭)
据《北京青年报》

油性肌肤可以 使用面膜进行改善吗?

皮肤我们主要分为干性中性油性还有敏感性,油性皮肤是最容易造成皮肤问题,所以改善油性肌肤的现状成为了不少求美者的需求。那么,油性肌肤可以使用面膜进行改善吗?

掌握擦脸的正确方法

其实保持脸部干燥的最好方式不是擦脸,而是自然风干,但很多人受不了脸部湿漉漉的情况,所以依然还是会选择擦脸。这里陈恒君建议,如果实在要擦脸,建议选择稍微健康一些的擦脸方法——用毛巾按压脸部,沾去水分。大部分人习惯用毛巾在脸上揉搓,这样容易刺激皮肤,还容易堵塞毛孔。

选择正确的洁面乳

肌肤出油其实是缺水惹的祸,

而香皂和洁面膏都属于比较容易造成肌肤水分丢失的洁面产品,所以对于油性皮肤者来说,洗面奶是较好的选择。那么,洗面奶又该怎么选择?一般来说,泡沫较少,较为温和的洗面奶,比较适合油性肌肤。

注意膳食

每日摄入体内的食物不仅影响我们的身体健康,更影响我们的肌肤状况。因此为了改善油性肌肤,要尽量做到不暴饮暴食,并少吃刺激性的食物,比如辛辣的食物、海鲜等。

据人民网

