

# 适度皮肤清洁的好处

□ 刘宝珩

皮肤是人体最大的器官,既有重要美学功能,又有重要屏障防护功能,其被覆于体表,是应对外在侵害保护机体的首道防线。皮肤清洁是保障人体健康的基本条件之一,但过度清洁、滥用化妆品和不正确的护理操作均可损伤皮肤屏障,导致皮肤脆弱、敏感以及对化妆品不耐受等一系列问题;当前因清洁过度出现皮肤发红、敏感、干燥、变薄的人群越来越多,所以如何在正常清洁皮肤的同时维护好皮肤屏障逐渐受到皮肤科医师的重视,为此中国医师协会皮肤科医师分会曾于2016年制定《中国皮肤清洁指南》。

皮肤屏障的组成包括皮肤外的水脂膜、表皮层、真皮层以及皮下脂肪层等多个层次屏障,其中以最外层水脂膜屏障和表皮角质层物理屏障最为重要,也最容易收到侵害。

(一)水脂膜屏障主要来自于皮脂腺分泌的脂质、角质层的脱落细胞、环境中的灰尘和汗腺分泌的代谢产物、无机盐等构成,其厚度是表皮角质层厚度的两倍左右。其含有角鲨烯具有防晒作用;由皮脂腺分泌的亚油酸、亚麻酸,有抗炎作用,PH值呈酸性,可抑制表面微生物的繁殖;粘稠的脂质具有一定机械防护作用又能减少皮肤水分丢失;所以水脂膜屏障对物理、化学、和生物刺激都由较好的防护作用。过度清洁可损伤皮肤水脂膜屏障,各种原因所致的皮脂含量异常、脂质成分或比例发生变化也可损害皮肤屏障,从而引起皮肤类型的改变甚至相关皮肤疾病的发生。

(二)表皮角质层屏障由多层扁平无核的角质细胞和细胞间结构性脂质所构成,是皮肤的主要屏障和保护层。学者们经常用“砖墙学说”来形容角质层的角质形成细胞和细胞外脂质之间关系,角质形成细胞被比作墙

中的砖,而细胞间结构性脂质被比作墙砖之间的灰浆,它把角质形成细胞严密地连接起来,这种结构使得角质层具有很好物理防护作用。结构性脂质来源主要是角质形成细胞的细胞骨架蛋白代谢产生的神经酰胺,神经酰胺的多层夹心的结构排列能减少透皮水分丢失,具有很好锁水效果。

皮肤清洁的目的是清除皮肤污垢。皮肤污垢附着在皮肤表面,影响毛孔通畅,妨碍皮肤和黏膜正常生理功能的发挥。皮肤污垢包括生理性污垢、病理学污垢和外源性污垢。

(一)生理性污垢指的是由人体产生、分泌或排泄的代谢产物,包括老化脱落的细胞、皮脂、汗液、黏膜和腔道的排泄物。(二)病理性污垢指的是皮肤病患者的鳞屑、脓液、痂等;高热增加的汗液;腹泻、呕吐等排泄物。

(二)外源性污垢指的是包括微生物、环境污染物、各类化妆品和外用药物的残留。以颗粒状物沉积在皮肤表面的尘土、金属或非金属的氧化物,通过清水可以除掉。成膜状粘附于皮肤的油脂、脓液或污垢中的分子以静电引力或分子间的化学结合力与皮肤紧密结合,则需要使用清洁剂才能清除。日常清洁中皮肤污垢以外源性的化妆品和生理性脂质污垢最为常见。不同部位的清洁方式如下:

1、面部清洁:建议每日早晚各洁面一次,不同环境及皮肤特点可酌情增减,建议水温为常温水或者冷水,避免使用过热的水洁面。提倡清水,只有在污染和暴露灰尘大、潮湿、炎热的环境中,使用防晒剂或粉质、油脂类化妆品等其他特殊情况时,才使用洁面产品;洁面产品可使用中性温和的氨基酸洗面奶,每次小指甲盖大小即可,洁面后涂抹保湿霜。过度洁面不能减轻油脂分泌且对痤疮改善作

用也有限,故油脂分泌旺盛和易发痤疮的人群不要过度清洁;清洁的次数越多,皮肤越干燥,每天超过十次水暴露会显著加重皮肤干燥,所以不要多次洁面。面部清洁过度即刻会出现皮肤透气及松快感,但此时对皮肤水脂膜屏障和皮肤角质屏障已经造成损害,所以切莫追求面部皮肤清洁后的透气及松快感。

2、身体清洁:建议每隔两到三天沐浴1次,可根据个人出汗情况适当调整。天气炎热或运动后可每天沐浴,老年人及皮肤干燥者一到两周沐浴1次;沐浴时间控制在5到10分钟以内,采用流动的水淋浴为佳;建议水温以皮肤体温为准,冬天略高于体温,夏季可低于体温。汗液及油脂分泌旺盛人群,常伴有体味,可使用温和皮肤清洁剂;老年及皮肤干燥人群不使用清洁剂,建议使用清水或者淋浴花洒上套裹荞麦纱布包产生淀粉乳液冲洗,沐浴后使用润肤露。沐浴时避免过度搓揉皮肤,不要用粗糙的毛巾、尼龙球过度搓泥,以免损伤皮肤角质屏障。

3、头部清洁:头部皮脂腺体功能旺盛,尤其是男性头部油脂分泌较多,故头部清洁频率每个人可不一样,较为灵活,以头发不油腻不油腻为度。头发油腻的清洁频率高,头发干燥的清洁频率低;建议水温不超过40℃,略高于身体温度为宜。为避免香波中的各种成分过多渗透入头皮,不可在干头发上涂抹香波再按摩头皮。清洁时将香波涂抹于湿头发上轻轻揉搓约1分钟,清水冲净后用护发素再洗一遍,护发素不要接触头皮。长发人群清洗头发时,宜理顺头发来清洗,不要盘绕,且尽量不要使用离子香波,避免出现发缠结。

4、手部清洁:手部因经常和外界接触,遭遇各种感染和皮肤污垢的机会也比较多,其

清洁频率随具体情况变化影响最大。日常人群手部接触泥土、灰尘等无机物,可直接使用清水冲洗;黏附脂溶性油污可使用香皂、洗手液冲洗;不主张日常使用杀菌洗手液。接触到病原微生物的人员和医务人员可按照七步洗手法及消毒杀菌的要求清洁。手部功能广泛,饭后、便后需清洁洗手;洗手后需用护手霜。

5、足部清洁:足部环境温暖潮湿,各种微生物易于滋生,尤其是细菌可导致脚臭及真菌导致足癣,建议每晚睡前洗脚。日常足部清洁水温以感觉舒适即可,清洁时间3到5分钟;脚臭者可加用抗菌成分并保持足部干爽。足部运动大、离心脏远、下肢回流差,泡脚可以保健和缓解疲乏,此时每晚睡前泡脚水温宜在40到41℃左右,浸泡时间也可稍延长。足底皮肤无皮脂腺,常规清水清洁即可。

6、会阴部清洁:会阴部有消化道排泄口,容易接触微生物污染;同时消化道排泄口距离泌尿生殖道开口很近,需要重点防护感染,因此需每天清洁。会阴部皮肤厚度较薄,透皮吸收率显著高于躯体其他部位皮肤,对刺激性产品反应强烈,故日常清洁使用清水即可。会阴部较私密,局部温暖潮湿,皮肤又有大汗腺开口,容易浸渍和继发感染,如遇污染,使用温和刺激小的清洁产品和护肤品。

适度的皮肤清洁既能去除皮肤污垢,维护皮肤健康,减少疾病;又可以不损害皮肤屏障功能。日常皮肤清洁不建议使用磨砂和去角质产品,谨慎使用碱性皂基清洁剂,多选用成分明确,副作用小的护肤品;清洁后使用保湿、舒缓、修复类的护肤品,也有助于皮肤屏障功能的维护。孕产妇、婴幼儿和患者等特殊人群的皮肤清洁应在医师指导下进行。

(作者单位:上海沃德医疗中心)

# 宫腔镜手术后的护理与恢复指导

□ 王芳

宫腔镜手术是一种常见的妇科微创手术,用于诊断和治疗子宫内的一些病变,如子宫内膜息肉、子宫肌瘤、宫腔粘连等。手术过程相对安全,但术后护理与恢复的良好指导有利于患者的康复。本文将介绍宫腔镜手术后的护理与恢复指导,帮助患者在术后能够更好地照顾自己,顺利恢复健康。

## 一、术后早期护理

1、术后监测:术后早期护理的首要任务是对患者进行必要的监测。通常,患者在手术后的几个小时内需要密切观察,以确保没有异常情况,如大量出血、剧烈腹痛等。患者应注意观察自己的身体情况,如果发现异常情况如持续性出血、腹部剧痛或发热,应立即告知医护人员,以便及时处理。

2、疼痛管理:宫腔镜手术后,患者可能会感到轻微的腹痛或不适。这是正常的,但疼痛的程度应在可忍受范围内。医生通常会开一些止痛药物,以帮助缓解术后的疼痛。患者应按医嘱使用药物,不要擅自增加剂量或更改用药频率。

3、体位调整:术后早期,建议患者尽量卧床休息,但不宜完全平躺,可采取半卧位,

以减少腹部压力,促进术后恢复。在医生允许的情况下,可以适当下床活动,以促进血液循环,防止术后并发症如血栓形成。

## 二、术后饮食与生活习惯调整

1、饮食调理:术后患者的饮食应以清淡、易消化为主。避免辛辣、油腻、刺激性的食物,以防引起肠胃不适和便秘。建议多食用富含纤维素的食物,如蔬菜、水果,以促进肠道蠕动,防止便秘。便秘会增加腹压,不利于术后恢复。

2、充足的水分摄入:术后的身体需要大量水分来帮助代谢废物、促进身体恢复。患者应保持每天足够的饮水量,避免脱水。适量饮水不仅有助于防止便秘,还能促进新陈代谢,帮助身体更快恢复。

3、避免剧烈活动:术后的一段时间内,患者应避免剧烈活动,尤其是腹部的剧烈运动。应避免提重物、剧烈运动或长时间站立,以防止术后出血或伤口愈合不良。适当的休息也有利于身体恢复,但也不应完全卧床,适当的轻柔活动如短时间散步有助于恢复。

## 三、术后复诊与长期护理

1、按时复诊:宫腔镜手术后,患者通常

需要在一周到一个月内进行一次复诊,以确保手术效果良好,并监测子宫内的恢复情况。复诊时,医生会进行超声检查或其他必要的检查,以确保宫腔内没有残留的病变或新生的异常情况。

2、术后感染预防:术后的感染风险相对较低,但仍需注意个人卫生,避免感染。如洗澡时尽量避免长时间泡澡,避免使用公共泳池。在恢复期间,应避免性生活,以防感染。同时,也应避免使用阴道冲洗液或其他阴道内药物,除非医生特别指示。

3、心理护理:术后患者可能会出现情绪波动,如焦虑、紧张或抑郁。这是正常的术后心理反应,患者及家属应重视心理护理,家人的关怀和支持对患者的心理恢复十分关键。如果患者感到情绪难以调节,可以寻求心理医生的帮助或参加相关的支持小组。

## 四、术后恢复期的注意事项

1、注意阴道出血情况:术后可能会出现少量阴道出血或分泌物,这是正常现象,但如果出血量大或持续时间长,应立即就医。正常情况下,出血应在几天内逐渐减少并停止。如果出现异常出血,应及时联系医生,以

排除术后并发症的可能性。

2、恢复期间的避孕措施:术后子宫内膜处于修复状态,应采取避孕措施来避免怀孕。医生通常会建议术后至少两个月内采取避孕措施。如果计划怀孕,建议在术后经过医生评估并确认子宫完全恢复后再进行,以确保母婴的健康。

3、定期健康检查:即使手术后感觉良好,患者仍应定期进行妇科检查,以监测子宫内情况,并及时发现可能的复发或新发病变。定期检查有助于及早发现问题,防止病情恶化。保持良好的生活习惯,如健康饮食、规律锻炼,对术后长期健康十分有益。

综上所述,宫腔镜手术后的护理与恢复是保障手术成功与患者健康的重要环节。通过合理的术后护理、定期复诊以及良好的生活习惯,患者可以在术后顺利恢复,避免并发症的发生。本文详细介绍了术后早期的护理要点、饮食与生活习惯的调整,以及术后复诊与长期护理的注意事项,旨在帮助患者在手术后能够更好地恢复健康。

(作者单位:中国人民解放军联勤保障部队第九二四医院)

# 糖尿病的饮食密码:吃出健康生活

□ 庞涛

糖尿病是现代社会常见的慢性疾病之一,影响着全球数亿人的健康。对于糖尿病患者来说,合理的饮食管理是控制血糖水平、预防并发症的重要手段。本文将为您揭示糖尿病的饮食密码,帮助您通过科学的饮食选择,吃出健康生活。

## 一、理解糖尿病与饮食的关系

1、糖尿病的基本概念:糖尿病是一种由胰岛素分泌不足或胰岛素作用障碍引起的代谢疾病,导致体内血糖水平异常升高。长期高血糖会损害身体各个系统,特别是心脏、血管、眼睛、肾脏和神经系统。

2、饮食对糖尿病的影响:饮食是影响血糖水平的重要因素。糖尿病患者需要通过合理的饮食控制来保持血糖在正常范围内,避免血糖过高或过低,从而减少并发症的风险。

## 二、糖尿病饮食管理的原则

1、控制碳水化合物摄入:碳水化合物是影响血糖波动的主要营养素。糖尿病患者应选择低GI(血糖生成指数)的食物,如全谷物、豆类、蔬菜等,避免高GI食物如白米饭、白面包和含糖饮料。

2、合理分配膳食:一日三餐要定时定量,

避免暴饮暴食。可以考虑少量多餐的方法,每日五到六餐,每餐适量进食,保持血糖稳定。

3、增加纤维摄入:高纤维食物有助于延缓糖的吸收,稳定血糖水平。建议糖尿病患者多吃蔬菜、水果、全谷物和豆类,这些食物不仅能提供足够纤维,还富含维生素和矿物质。

4、控制脂肪摄入:糖尿病患者应选择健康的脂肪来源,如橄榄油、鱼类和坚果,减少饱和脂肪和反式脂肪,预防心血管疾病。

5、限制盐和糖的摄入:含糖量高的食物尽量不吃,如加了糖的面包、蛋糕。过量的盐和糖会增加高血压和肥胖的风险,进而加重糖尿病的病情。糖尿病患者应减少加工食品和快餐的摄入,选择低盐、低糖的天然食物。

## 三、糖尿病饮食的具体建议

1、早餐建议:早餐是一天中至关重要的一餐,应包含适量的碳水化合物、蛋白质和脂肪。可以选择全麦面包、燕麦片、低脂牛奶、鸡蛋和水果等。

2、午餐建议:午餐应保证均衡的营养搭配,包括瘦肉、鱼类、豆类、蔬菜和适量的碳水化合物。避免油炸食品和高糖甜点。

3、晚餐建议:晚餐应清淡适量,避免进食

过多碳水化合物。可以蔬菜沙拉、瘦肉、豆制品和全谷物食品,尽量在睡前两小时进食。

4、加餐建议:加餐可以帮助稳定血糖水平,但应选择健康的加餐食品,如坚果、酸奶、水果和蔬菜。避免高糖、高脂肪的零食。

5、饮水建议:糖尿病患者应保持充足的水分摄入,避免含糖饮料和高咖啡因饮品。推荐饮用水、淡茶、无糖豆浆等健康饮品。

## 四、糖尿病饮食的注意事项

1、定期监测血糖:糖尿病患者应定期监测血糖水平,了解饮食对血糖的影响,根据血糖变化调整饮食计划。

2、结合运动:合理的运动可以帮助糖尿病患者控制血糖,减轻体重,改善胰岛素敏感性。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如步行、游泳、骑自行车等。

3、遵循医生建议:每位糖尿病患者的病情不同,饮食管理也应因人而异。患者应遵循医生和营养师的建议,根据自身情况制定个性化的饮食计划。

4、心理调适:糖尿病患者应保持良好的心理状态,积极应对病情带来的压力。可以通过阅读、听音乐、与朋友交流等方式放松心

情,避免情绪波动影响血糖。

## 五、糖尿病患者的饮食误区

1、误区一:完全不吃糖:糖尿病患者并非完全不能吃糖,而是应控制糖的摄入量,选择低GI的糖类食物,并注意总热量的平衡。

2、误区二:依赖糖尿病专用食品:市场上的糖尿病专用食品并非适合所有患者,这些食品可能含有其他添加剂,影响健康。患者应选择天然食品,避免过度依赖加工食品。

3、误区三:无所顾忌地吃水果:水果虽富含膳食纤维,但部分水果的糖分较高,如西瓜、香蕉等。糖尿病患者应选择低糖水果,如苹果、梨、草莓等,并控制食用量。

总的来说,合理的饮食管理是糖尿病患者保持健康生活的重要手段。通过控制碳水化合物的摄入、合理分配膳食、增加纤维和健康脂肪的摄入,糖尿病患者可以有效控制血糖水平,预防并发症的发生。同时,结合适量的运动和心理调适,糖尿病患者完全可以过上健康而充实的生活。希望本文的饮食建议能帮助您解锁糖尿病的饮食密码,吃出健康生活。

(作者单位:广西壮族自治区江滨医院)