

为什么你的毛孔越来越粗？原因全在这里

□吴玲艳

随着年龄增长，人体胶原蛋白大量流失，皮肤弹性纤维、胶原纤维等逐渐减少，毛囊皮脂腺结构失去牵拉支撑变得松弛，毛孔就会逐年变大。“除此之外，皮肤出油跟老化是最主要的两个影响因素。包括日常一些不良的护肤习惯与生活习惯，都可能导致我们的毛孔粗大。”

一、皮脂分泌旺盛

1、油性皮肤：天生皮脂腺分泌功能较强，容易产生大量油脂。这些油脂若不能及时排出，就会堆积在毛囊口，逐渐撑大毛孔。

2、内分泌因素：如青春期内分泌激素水平升高，会刺激皮脂腺分泌更多油脂。此外，女性在生理期、孕期等特殊时期，激素水平的变化也可能影响皮脂分泌。

3、饮食影响：经常食用高糖、高脂肪、辛辣刺激性食物，可能导致皮脂腺分泌旺盛。例如，过多摄入甜食会使血糖升高，进而刺激胰岛素分泌，间接影响雄激素水平，促使皮脂分泌增加。

二、皮肤老化

1、自然衰老：随着年龄的增长，皮肤中的胶原蛋白和弹性纤维逐渐减少，皮肤失去弹性，变得松弛，毛孔周围的支撑力减弱，从而使毛孔显得粗大。

2、光老化：长期暴露在阳光下，紫外线会损伤皮肤细胞，破坏胶原蛋白和弹性纤维，加速皮肤老化。同时，紫外线还会刺激皮脂腺分泌更多油脂，进一步加重毛孔粗大问题。

三、不良生活习惯

1、熬夜：影响皮肤的新陈代谢，导致皮肤的自我修复能力下降。长期熬夜还可能使内分泌失调，加重皮脂分泌旺盛的问题，进而导致毛孔粗大。

2、不注重防晒：长时间、高强度的紫外线照射会导致表皮细胞损伤，影响毛囊周围组织的结构稳定性，进而可能导致毛孔扩张。紫外线还会破坏皮肤中的胶原蛋白，使皮肤失去弹性，变得松弛无光泽，这也是毛孔呈现粗大状态的一个重要原因。

3、挤压刺激：皮肤油脂分泌堆积容易导致毛孔堵塞长痘痘和粉刺，当用手或其他工具挤压刺激时，皮肤组织会受到外力的影响导致失去弹性，进而使毛孔变得粗大。特别是如果挤压后不进行适当的皮肤护理，如收缩毛孔，毛孔粗大的问题可能会更加明显。

四、错误的护肤方式

1、过度清洁：使用清洁力过强的洗面奶或频繁使用去角质产品，会破坏皮肤的屏障功能，使皮肤失去水分和油脂的保护，从而导

致毛孔粗大。

2、不注意保湿：皮肤干燥缺水时，毛孔周围的细胞会变得干瘪，毛孔也会显得更加粗大。

3、化妆后清洁不彻底：残留的化妆品会堵塞毛孔，引起粉刺、痘痘等问题，长期下来也会导致毛孔粗大。

五、如何收缩毛孔？

改善毛孔粗大可以通过多种方法进行，包括日常护理、药物治疗、化学剥脱治疗、光电治疗等。以下是一些具体的方法和建议：

1、日常护理：保持皮肤清洁：使用温和的洁面产品，避免频繁清洁和过度清洁。使用保湿护肤品：选择富含收敛成分的护肤品，如水杨酸、果酸等，有助于收缩毛孔。防晒：定期使用防晒霜，避免过度暴露在阳光下。

2、药物治疗：口服药物：如异维A酸胶囊，可以抑制皮脂腺分泌，改善毛孔粗大。外用药物：如维甲酸药物（如阿达帕林凝胶），长时间使用可以起到抑制油脂分泌的作用。

3、化学剥脱治疗：通过使用果酸、水杨酸等有机酸剥落皮肤表面老化的角质层，促进皮肤的更新，改善皮肤的光滑度和紧致度。

4、光电治疗：①黄金微针：射频和微针

技术借助高科技手段的强强结合。射频的热能就可以传递到深层皮肤组织，由此产生的热效应能促进胶原纤维再生，同时抑制皮脂腺的功能，从而改善毛孔粗大。②皮秒激光：通过强有力的光“爆破”效应刺激皮肤胶原纤维增生重塑，从而缩小毛孔。此外，在减少皮脂分泌方面也同时具有良好的效果。需要注意的是，皮秒激光不良反应轻微，除治疗时有疼痛外，一般的主要表现为红斑、水肿等，1-2天可以消退；偶有针尖样出血点，5-7天左右可以恢复。③点阵激光：通过微孔技术直达真皮层，刺激胶原再生，有效收缩毛孔，改善皮肤质地，使肌肤细腻光滑。是治疗毛孔粗大的有效方法之一。

5、注射治疗：注射肉毒素：可以减少皮脂分泌，缩小毛孔。小分子透明质酸注射：可以显著改善皮肤质地，增加皮肤光泽并缩小毛孔尺寸。

“以上这些方法还可以打“组合拳”，发挥更大的作用。但需注意，不论选择何种求美方法，都应去正规的医院面诊，在医生的指导下决定具体用哪些治疗方法、需要不需要联合、该如何联合，以获得最佳效果和持久的改善。

(作者单位：广西壮族自治区皮肤病医院)

皮肤病对心理健康的影响及应对策略

□文春梅

皮肤病，虽然常常被认为是身体上的问题，但它对心理健康的影响却常常被忽视。许多皮肤疾病，如痤疮、湿疹、银屑病等，不仅会造成皮肤的不适，影响外貌，还可能对患者的情绪、心理健康以及社会交往产生深远的影响。本文将介绍皮肤病对心理健康的影响，并提供一些有效的应对策略，帮助患者减轻心理压力，恢复身心的平衡。

一、皮肤病对心理健康的影响

1、自尊心和自信心的下降：皮肤病往往会直接影响到外貌，尤其是那些明显的皮肤问题，如长时间不愈合的痤疮、皮疹或大面积的脱发等。很多患者在面对镜子时，看到的不是自己熟悉的面容，而是被病变覆盖的皮肤，这种视觉上的不适感容易导致自信心的严重打击。研究表明，皮肤病患者尤其是青少年和年轻人中，因外貌问题而产生的自卑情绪非常普遍，甚至会影响到他们的人际交往。

2、社交恐惧与孤立：由于皮肤病可能会让个体感到外貌受到公众关注和评论的压力，许多患者往往选择避开社交场合。特别是那些容易引起他人注意的皮肤病，如痤疮、荨麻疹等，患者可能担心被他人指指点点或是

感到尴尬。这种对社交场合的回避不仅使患者逐渐远离亲朋好友，还可能导致更深层次的孤独感，进一步加重抑郁和焦虑症状。

3、焦虑与抑郁情绪的加重：反复发作的皮肤病常常让患者感到身体的控制感缺失，这种无力感可能引发焦虑情绪。同时，因皮肤问题引起的外貌焦虑，往往与抑郁症状相伴而生，尤其是在长期治疗无效的情况下，患者可能会感到绝望和沮丧。研究发现，患有严重皮肤病的患者，比普通人群更容易发展为抑郁症。

二、皮肤病对心理健康的作用机制

1、生理和病理机制：皮肤病的发病往往伴随着身体的不适，长期的皮肤炎症或瘙痒症状会对患者的日常生活造成困扰。例如，湿疹患者的瘙痒感可能让他们无法集中精力工作或学习，睡眠质量也受到严重影响，长期的失眠和疲劳感进一步加剧了焦虑情绪的产生。

2、社会压力和文化因素：社会文化对外貌的重视，使得皮肤病患者往往承受更大的心理压力。在许多文化中，光滑无瑕的皮肤被视为美丽和健康的象征，而皮肤病往往与“不

完美”挂钩，这种文化价值观的压力让患者在社交场合中感到自卑。尤其是在现代社交媒体的影响下，外貌的焦虑更为严重，许多患者可能因为“面子问题”而感到心理负担沉重。

3、心理学因素：皮肤病常常给患者带来巨大的心理冲击，尤其是在治疗过程中未能见到明显的效果时，患者可能会感到失望和焦虑。心理学上，持续的皮肤病问题可能会引发“身份困扰”，患者可能开始质疑自我价值，认为自己由于外貌问题不再符合社会的期望，这种心理上的困惑和压力容易发展为情绪问题。

三、皮肤病患者的应对策略

1、接受皮肤病的存在并寻找支持：首先，患者需要正确认识皮肤病，接受它作为生活的一部分，而不是对抗和回避。接受并不意味着放弃治疗，而是通过理性看待皮肤病，减少对外貌的过度焦虑。当患者意识到皮肤病并不代表自己的全部时，心理上的压力就能得到有效释放。此外，患者还可以通过寻求家人、朋友或专业心理咨询师的支持，缓解内心的孤独感和焦虑情绪。

2、积极的治疗与自我护理：通过正规的

治疗，患者可以有效控制皮肤病的症状，避免病情反复带来的心理困扰。同时，适当的自我护理，如保持良好的生活习惯，合理的饮食，充足的睡眠，和定期锻炼，都有助于改善皮肤病的症状并提升患者的自信心。当病情得到控制时，心理上的负担自然减轻，患者会感到更加安心。

3、调整认知，保持积极心态：心理学中有一种非常有效的认知行为疗法，它可以帮助患者调整不合理的认知方式。皮肤病患者可以通过改变对疾病的看法，将焦虑、悲观的情绪转化为积极的应对策略。例如，将治疗视为一个过程而非最终的终点，学会宽容对待自己，不对外貌过分苛求。保持积极的心态，适当参加社交活动，逐渐提升自我价值感，有助于战胜皮肤病带来的心理障碍。

总之，皮肤病不仅是身体上的困扰，它对心理健康的影响同样深远。通过科学的治疗、积极的心态调整以及适当的心理支持，皮肤病患者可以有效减轻心理负担，重拾自信，走出困境。家庭、朋友和社会也应提供更多的理解与帮助，共同推动患者的康复之路。

(作者单位：广西壮族自治区皮肤病医院)

面对溺水事故，怎样进行有效急救

□韦红艳

打水面，想要保持浮在水面上。③四肢无力，逐渐下沉：当体力不支时，受害者的四肢可能会变得无力，无法继续维持身体漂浮，逐渐沉入水中。

二、溺水急救的关键步骤

1、判断现场情况并拨打急救电话：第一步是判断现场情况，确认是否为溺水事故。如果周围水域环境较为复杂或危险，不要贸然下水，避免因救援不当导致二次事故。可以寻找周围的救生设备，如救生圈、绳索等，尝试用工具进行救援，减少自己进入水中的风险。接着，迅速拨打急救电话，让专业急救人员做出相应的处理。

2、将溺水者安全救上岸：在确保自己安全的前提下，接下来要尽快将溺水者救上岸。如果溺水者已经失去意识，且距离岸边较远，可以借助救生设备（如救生圈、长杆等）进行远距离救援。如果溺水者在较浅水域，尽量保持低身进入水中，迅速将其扶起并带回岸边。

3、进行人工呼吸与胸外心脏按压：如果溺水者失去意识或没有自主呼吸，应立即开始进行心肺复苏(CPR)。首先，确保溺水者

平躺在坚硬的地面上，保持呼吸道畅通。可以轻轻仰起溺水者的头部，掰开其下巴，以保持气道通畅。然后，进行人工呼吸。成人进行人工呼吸时，应该用自己的嘴巴包住溺水者的嘴，快速吹气，确保溺水者胸部起伏。每次吹气后，观察胸部是否上升，确保气体进入肺部。其次，如果溺水者没有呼吸或脉搏，应立即进行胸外心脏按压。用双手掌根部放在溺水者胸部的下半部，双肘伸直，用力向下压，每分钟进行100到120次按压。每按压30次后，进行2次人工呼吸。反复进行此操作，直到专业急救人员到场或溺水者恢复意识。

三、溺水急救后的注意事项

1、观察溺水者的症状变化：在溺水急救过程中，特别是进行人工呼吸和胸外心脏按压时，应时刻观察溺水者的症状变化。如果溺水者恢复意识，能够自主呼吸，但仍显得虚弱或呼吸急促，应该尽快将其送往医院检查，确保没有因水进入肺部而引起其他并发症。

2、避免溺水者剧烈活动：溺水者恢复后，应该避免让其进行剧烈活动，尤其是在救治过程中，受害者的体力和精神状态较为脆

弱。如果溺水者开始感到头晕、恶心等症状，应立即采取平卧休息的姿势，并确保有专业医生进行检查与治疗。

3、了解溺水者的潜在疾病风险：溺水事故可能会给身体带来不同程度的损伤，尤其是对于患有慢性疾病（如哮喘、心脏病等）的人群而言。急救人员或亲属在实施急救时，应尽量了解溺水者的健康状况，避免因剧烈操作而加重病情。

总的来说，溺水急救是每个人都应掌握的基础急救技能。正确的急救措施可以在黄金救援时间内抢救生命，挽回溺水者的健康。然而，预防溺水事故发生才是最为关键的。我们应该在日常生活中，尤其是在进行水上活动时，始终保持警觉，确保安全游泳、避免酒后下水、了解水域环境等，降低溺水事故的发生概率。同时，面对溺水事故时，我们每个人都应保持冷静，迅速采取有效的急救措施，最大限度地挽救生命。通过学习并掌握溺水急救的基本知识，我们能够成为他人生命的守护者，帮助他人渡过难关。

(作者单位：广西医科大学第二附属医院)