

## 高温天穿防护服,如何防止“闷”出皮肤病?

近期,北京疫情防控形势严峻,为更好地做好疫情防控工作,打好疫情防控阻击战,全市医务人员、社区工作者、基层工作人员以及志愿者连日来在酷暑下持续奋战在支援核酸采集的各个点位。随着气温持续走高,核酸支援人员身着无纺布制成的防护服,走村串巷,为行动不便的人群提供医疗服务,经常顶着烈日一干就是几个小时。大家用坚定的信念和无畏的担当完成了任务,但也出现了中暑、晒伤和皮肤感染等非战斗减员的情况。北京儿童医院皮肤科专家们根据自己参与支援工作的体会,结合大家的反馈,总结出了“大白”们最容易出现的几种皮肤问题,并给出护理方法。

### 面部

1、面部接触性皮炎。主要表现为常戴口罩部位出现皮肤瘙痒、泛红、干燥、烧灼感。除面部外,耳后、手部等与防护用品接触部位亦可产生以上类似的表现。

2、面部痤疮。口罩形成了封闭的闷热环境,出油出汗增多,皮肤原有的酸碱度等

屏障功能失去平衡,导致细菌等病原微生物在高温下繁殖速度增快,突破皮肤保护后诱发了皮肤病。面部多发红色毛囊性丘疹和小脓疱等。

3、面部脂溢性皮炎、皮肤癣菌病等问题症状进一步加重。

### 手部

1、手部接触性皮炎。由于医务人员执行任务时多次使用含酒精免洗手消毒液消毒手部,引起皮肤过敏反应。

2、手部湿疹。由于洗手、消毒频繁而导致皮肤干燥,皮肤表面的脂质膜失去保护功能,损坏皮肤屏障,透皮失水量增加。表现为手部皲裂、脱屑,严重的可见指甲脱落和甲沟炎等严重损害。

3、手部浸渍。由于医护人员手部出汗增多,长期佩戴手套,使得手部角质形成细胞肿胀,皮肤变皱、发白,甚至糜烂。

### 皱褶部位

1、体癣或间擦湿疹。出汗增多营造了潮湿环境,相当于给病原菌提供了良好的培

养基,进一步可诱发体癣。好发于手足、腋下、腹股沟部位。表现为境界清晰的环形红斑、瘙痒明显,而且是越抓越痒,不适感在走路摩擦时加重。

2、痱子。由于汗液不易蒸发、角质层肿胀,导致汗管破裂,引发本病。好发于腋窝、肘窝、颈部、躯干、妇女乳房下部部位。多表现为密集排布的针尖大小的毛囊性小水疱。部分可表现为小脓疱,周围可见红晕。

### 防护服下,如何保护好皮肤?

1、洁面、沐浴。避免使用肥皂等清洁面部,选择中性或弱酸性产品清洁面部,每日洁面和全身洗浴次数2至3次为宜。要注意,清洗皮肤不是越多越好,每日5次以上的清洗,会破坏皮肤的保护功能,反而容易罹患疾病。洁面后可使用面膜,例如含有透明质酸等营养物质的面膜,每周2次为宜,可以充分补充皮肤失水,提供回复皮肤屏障所需营养。沐浴时水温不宜过高,水温40℃左右。沐浴后,在皱褶部位,建议进行三步法护肤:第一步,要及时擦干皮肤,最好用餐巾

纸等擦干水分,让皮肤在洗浴后立刻干燥;第二步,使用保湿乳。并且要反复揉搓促进尽快吸收;第三步,表面涂一些爽身粉,建议纯玉米淀粉成分的粉剂,保持皮肤皱褶部位长期干爽。如果有可能的话在工作间隙,也可以增加涂一两次。

2、穿着防护用品正确使用护肤品。穿着前和脱下防护用品后建议及时清洁和使用保湿乳或霜剂。

3、带上备用内穿衣,保持贴身衣物干燥。如汗液浸湿内穿衣,应及时更换。

4、针对不同疾病及时就医处理。针对过敏导致的接触性皮炎,使用外用糖皮质激素类制剂外用治疗。针对炎性痤疮,可使用莫匹罗星软膏外用抗感染治疗。浸渍明显、痱子则使用清热解暑的重要制剂清洁收敛,或选用炉甘石洗剂促进皮疹消退。皮肤瘙痒则外涂樟脑油或紫草油及时止痒,防止反复搔抓导致皮肤病慢性化。如果有银屑病等基础皮肤病,在上岗前需要咨询专业医师进行必要的防护和治疗处理。

## 送给糖尿病患者的吃动秘籍! 这样做居家不长胖



在积极响应和落实疫情防控政策期间,很多人开启了居家办公的模式。随着户外运动的活动量和强度大大降低,一些人的体重出现了明显的增加,这其中,就包括了部分2型糖尿病患者。

对于糖尿病患者来说,体重管理是糖尿病自我管理的重要组成部分,在疫情防控期间,做好居家体重管理尤为重要。

### 体重管理常用的两个监测指标

体重指数和腰围是体重管理常用的2个检测指标。在居家条件下,可以自我监测体重指数和腰围这两项简易指标,来判断体重处于什么状态。

#### 1、体重指数(BMI)

BMI=体重(公斤)÷身高(米)的平方

例如,一个身高1.73米、体重72公斤的成年人,他的BMI就是 $72 \div 1.73^2 = 24$ (千克/平方米)。BMI计算简单,可以用来快速判断体重是否达标。

#### 2、腰围

腰围可用于判断是否为中心性肥胖。腰围测量时需自然站立,双脚分开约一肩宽,找到髂前上棘(侧面髋部骨突处)、十二肋下缘之间的中点,将皮尺紧贴皮肤,绕腹一周。不要用力下压或过度拉紧,测量的长度(精确到0.1厘米)即是您的腰围。

居家期间如何减重和保持合理体重?

合理膳食、规律运动是基础。对于未合并其它严重并发症或并发症,一般情况较好的2型糖尿病患者,可在保证膳食结构合理

的前提下,将每日所需总热量减少300—500大卡,保证每周200—300分钟的中、高强度体育锻炼,结合每周2—3次的抗阻运动,使能量代谢处于负平衡状态,达到减脂增肌的效果。

此外,规律疫情防控期间规律作息、保持乐观心态、避免紧张情绪和焦虑,也是非常重要的体重管理措施。

如果通过3—6个月的生活方式调整,体重管理仍未见效,或出现短期内体重反弹明显的情况,请及时到内分泌科就医。

内分泌科医生会对患者情况进行全面评估,必要时可应用一些药物辅助减重或转诊到相应专科进一步治疗。对于重度肥胖(BMI $\geq 32.5$ )、经生活方式干预或药物治疗后仍不能控制的患者,可考虑特定的药物或者代谢手术治疗。

如果疫情防控期间,无法到医院就诊,可以通过北医三院互联网医院“北医三院”APP,联系内分泌科医生进行糖尿病诊疗相关的专家咨询。关于糖尿病患者居家自我管理的相关内容,北医三院护理部的糖尿病自我管理支持团队在“北医三院”APP开放免费咨询。另外,在符合疫情防控政策的条件下,家庭签约医生或社区负责医生也会为患者提供体重管理知识和措施的学习课程和咨询。

不论是否为糖尿病患者,科学合理的体重管理对于每个人的健康都很重要。疫情防控期间,遇到相关问题应及时向专业医护人员寻求支持和帮助。接下来,针对糖尿病患者居家期间的常见问题做以解答。

### 出现低血糖症状,该怎么办?

居家期间,如果出现心慌、手抖、出虚汗、饥饿感明显等典型的低血糖症状,如果

症状较轻,建议先用血糖仪进行自我检测。如果数值小于3.9mmol/L,应立即进食含糖15—20克的食物,如糖块、含糖饮料、水果、饼干、牛奶等。等待15—20分钟后复测血糖,如果数值大于3.9mmol/L,同时上述症状得到缓解,说明低血糖已得到纠正。

如果症状较重,建议先找安全的地方坐下或躺下,防止摔倒。请家人按照上面的措施来帮助患者。低血糖纠正后,还需寻找原因,避免低血糖再次发生。

如果是不明原因的低血糖、反复低血糖或者发生无症状的低血糖,则需更加警惕,可以增加自我监测次数,必要时及时就医。

### 无法外出运动怎么办?

疫情防控期间,糖尿病患者可以选择适宜居家的运动方式,如跳操、太极拳、八段锦等,还可以使用弹力带进行一些安全的抗阻运动。运动前后,注意做好热身,运动强度及时间因人而异,达到运动后稍微出汗即可。

尽量减少久坐时间。如果运动中出现头晕、心慌、胸闷等不适,需立即停止运动,进行血糖自我检测,如果是血糖偏低可按低血糖处置,如症状不能缓解,或找不到原因,则需及时就医。

### 什么情况下需及时就医?

糖尿病作为一种慢性疾病,需要患者长期遵从医生的用药医嘱。

常规情况下,糖尿病患者只要血糖控制平稳、达标,遵从门诊医生建议,定期门诊复诊即可。居家期间,对于需应用胰岛素治疗的患者更是如此。如果出现不明原因的恶心、呕吐、腹痛、腹泻、胸闷、气短、高血糖难以控制,需及时就医。

## 睡前一杯水,冲走血管垃圾! 不仅如此,身体还有这些收获

在整个地球之上,没有水,所有的生物都不能生存。人也是一样。没有水就无法生存。但是大多数人只有在口渴的时候才喝水。平时很少喝水。

但事实上,合理的饮用水不仅能及时补充人体的水分,还能在一定程度上降低患心血管疾病的风险。

所以有人说:“睡前喝一杯水可以稀释血液,降低血液粘度,防止心血管疾病的发生。”但事实真的如此吗?下面具体来看看!

睡之前喝一杯水有预防心脑血管疾病的作用,但要注意控制饮水量!

睡觉前喝一杯水。除少量水分通过胃肠道排出之外,大部分水分都会被吸收到血液之中,然后通过肾脏排出体外。正常情况之下,从饮用到被吸收到形成尿液的时间很短,不会在血液之中停留太多。

因此不会明显影响血压。相反,能及时补充血液之中缺乏的水分,避免血液粘度增加。需要提醒的是,睡前喝水并不是越多越好,半杯即可。喝太多的水会增加晚上起床的频率,影响睡眠,反而导致血压波动。

长期坚持睡前一杯水,就会有这些惊人的变化!

#### 1、清洁排毒

温水是帮助身体排毒和改善消化的自然方式。这对加速血液的循环,增加汗液输

出有很大的帮助。夜间出汗会使身体流失一些液体,同时也会排除多余毒素等,会使皮肤细胞得到清洁。

因此,睡前喝温水可以帮助身体保持夜间的水分,助于排毒还能起到缓解胃痛或抽筋的作用。

#### 2、缓解心情,提高睡眠质量

睡前喝一杯水可以减轻多压力。大脑之中有一种叫做血清素的物质。当其含量不足时,情绪就会受到影响,变得焦躁不安。

饮用水正好可以帮助补充这种物质,从而改善人的紧张情绪,使心情平静,有助于提高睡眠质量。

#### 3、可以增强体质

经常饮用水能及时补充体内水分,降低血液粘度,改善人体新陈代谢。而且,经常喝水的人皮肤会变得细嫩光滑,这会在很大程度上减缓器官衰老的速度。

#### 什么时候喝水最好?

虽然睡前喝水有很多好处,但离睡觉时间太近会中断睡眠周期,对心脏健康有负面影响。因此,全天要喝足够的水,以避免脱水,但要防止晚上过度摄入水分,不要在接近睡眠时喝太多的水,至少要提前1到2个小时。

另外,对于严重肾功能衰竭或透析治疗的人,睡前喝一杯水会加重肾脏的负担,使



肾脏无法排出体内的水分,从而诱发水肿甚至心力衰竭;

心脏功能不好的人不建议睡前喝水。因为睡前喝水会增加心脏的负荷,从而诱发一些不良的心脏事件。

综上所述,多喝水对身体有诸多益处,能促进体内毒素和垃圾的排出,有利于改善

体内环境。但是,大家必须注意喝水的时间。对于患有心脏病和肾脏疾病的人,应该在睡觉前不要喝太多的水。

此外,也应该采取正确的药物和发展健康的生活方式,才更有助于我们更好地预防心脑血管疾病。