

5·25全国护肤日:

多敷面膜无益也无害? 全国皮肤科大咖为后疫情时代护肤支招

后疫情时代常见毛孔粗大、色素堆积、粉刺等皮肤问题。为倡导科学护肤理念,提高公众护肤意识,5月23日,第十五届“5·25全国护肤日”主题峰会和公益系列活动在广州举行,本次活动由中国医师协会、中国医师协会皮肤科医师分会(CDA)主办,南方医科大学皮肤病医院承办。峰会以“后疫情时代的科学护肤”为主题,在全国9个城市同步进行,主会场设在广州,北京、上海、西安、武汉、南京、沈阳、成都、乌鲁木齐等以线上云会场的方式参与峰会,并在全网同步直播。会上发布了由中国医师协会皮肤科医师分会携手人民网发起的《后疫情时代国内居民护肤习惯调研》(以下简称《调研》)结果。

■新快报记者 梁瑜



■廖木兴/图

毛孔粗大、色素堆积、粉刺是后疫情时代常见皮肤问题

“健康从皮肤开始,在后疫情时代下,科学护肤显得尤为重要,本次活动以‘后疫情时代下的科学护肤’为主题,对医务人员和社会大众都具有积极意义。”中国医师协会皮肤科医师分会会长王刚教授称。

《调研》在全国34个省级行政区1万余名参与者中展开了线上问卷调查,针对防疫期间长期佩戴口罩等生活方式

改变带来的皮肤问题,收集了公众的反馈。杨斌教授从统计学及皮肤医学角度对我国居民在后疫情时期中的护肤观念和皮肤状况开展了专业分析,并从如何正确佩戴口罩、成人皮肤清洁指南和保湿产品的选择等方面为大众提供了针对性建议。

“防疫期间长期佩戴口罩、多次洗手消毒等生活方式改变带来了皮肤问

题。”大会执行主席、中国医师协会皮肤科医师分会副会长、南方医科大学皮肤病医院院长杨斌教授表示,完成问卷人群主要集中在18-40岁,超过80%是女性。结果显示,超过1/4的受访者认为自己皮肤状态相较疫情前变差,主要皮肤问题依次是毛孔粗大、色素堆积和面部暗沉、粉刺、出油、干燥、角质层变薄等。

口罩戴太久、洗手过多都伤皮肤

“口罩脸”是常见问题。据《调研》,口罩持续佩戴时间以2小时、更换频率为每天1次居多,92.3%的受访者佩戴的是普通医用口罩。杨斌教授指出,口罩佩戴时间越长,出现皮肤问题的风险越高,每日佩戴口罩时间>8小时是危险因素;随着口罩佩戴时长的增加,出现粉刺脓疱、红斑水肿、瘙痒刺痛、干燥脱屑症状的概率增高;皮肤、眼睛、呼吸道的敏感问题均随着口罩佩戴时间的增加而增加,以面部敏感最为常见,多表现为皮肤瘙痒、泛红。

后疫情时代居民每日洗脸习惯调查发现,半数以上受访者用洗面奶洗脸,37%的受访女性用卸妆产品+洗

面奶洗脸;七成以上受访者每天洗脸2-3次。而洗脸次数过多是导致皮肤状态变差的危险因素。受访者面部的保湿方式以保湿乳液为多。“不少受访者尤其年轻女性喜欢敷面膜,认为多敷面膜能保湿,其实没有统计学上的差异,敷面膜没有好坏。”杨斌教授指出,其实保湿霜更能有效减少皮肤问题的发生。

勤洗手是好习惯,但洗手过勤也会产生皮肤问题。《调研》显示,42.5%的受访者每天洗手4-6次,但也有15.4%的受访者每天洗手10次以上;而超过半数的人使用的是洗手液洗手,15.7%的受访者使用清水洗手。“疫情期间增多洗手

次数后,约20%的人出现了手部皮肤问题加重,洗手方式与手部皮肤问题加重密切相关。”杨斌教授称,使用酒精、凝胶、洗手液的人,与不使用的人相比,问题加重的概率更高。而直接比较三类洗手产品对手部皮肤的刺激性,酒精>除菌洗手液>消毒凝胶。也就是说,消毒凝胶是更不易伤肤的手部清洁产品。另外,居住在南方地区的受访者手部皮肤状态更好点,可能与南方湿度高等环境因素有关。

另外,洗手后涂抹护手霜的受访者也不多,仅三成。护手霜可以保护手部皮肤,尤其洗手后应抹上安全性高、性能温和的保湿护手产品。

后疫情时代的皮肤护理从正确佩戴口罩开始

后疫情时代,皮肤护理怎么做才科学?

杨斌教授提议称,首先,要正确佩戴口罩,不可持续过长时间佩戴口罩。“在确保安全的前提下可缩短口罩佩戴时间,出汗后及时擦干或更换。”杨斌教授称,可在佩戴口罩前涂一层保湿乳,鼻托或耳带摩擦部位注意防护;既往有面部皮肤问题的人建议选择棉质口罩。

其次,不同部位皮肤清洁各有原

则。面部皮肤早晚应洁面1次;中干性皮肤用清水洁面,油性皮肤可每天或隔天使用洁面产品,洗后以皮肤不干燥为度;若使用防晒剂、粉质或油脂类化妆品可使用洁面产品,只有用彩妆浓妆或防水化妆品才需要使用卸妆油。手部通常清水清洗即可,不需常规使用含抗生素、杀菌剂的产品;有过敏体质的人建议使用消毒凝胶,并养成洗手后擦保湿霜的习惯。

护肤科普视频、线上义诊传递科学护肤理念

此外,今年“全国护肤日”前,在中国医师协会皮肤科医师分会发起了全国首个短视频形式的医生护肤科普大赛,旨在鼓励更多皮肤科医师重视科普宣传,积极向公众传递科学护肤理念。大赛共收到来自全国各地医疗机构200余名医生、护士及医学生的126件参赛作品,通过线上公众投票+专家评选的

形式,评选出了《得了口罩脸综合征怎么办?》《洁面仪能洗掉黑头吗?》等十佳作品,会上公布了大赛评选结果并进行了颁奖。

当天,南方医科大学皮肤病医院还进行了线上义诊。医疗质量总监李慧忠主任医师、激光美肤中心刘振锋主任医师、中医皮肤科罗光浦主任医

最后,根据季节气候和皮肤类型选择适合的保湿产品。秋冬季节或中性偏干、干性皮肤选择含油脂较高的膏、霜剂产品护肤;春末夏季或中性偏油性、油性皮肤避免使用有封闭作用的油性原料如凡士林、矿物油,最好使用植物油如霍霍巴油等保湿产品,多使用水、凝露、啫喱等含油脂较少的清爽产品,可以每日多涂两次,以达到保湿效果。

师等数位皮肤科专家在互联网医院平台通过图文、视频的方式为患者提供诊疗服务,并以“专家面对面”直播访谈的形式解答公众关于皮肤病的各种困惑,并从合理用药、健康生活方式、疾病预防等角度给予科学指导。据了解,此次线上义诊活动共服务近千人次。

一周医药

巨量“团购” 广东欲牵头组建 16省药品耗材采购联盟

新快报讯 记者梁瑜报道 日前,广东省医保局印发的《关于共同开展省级药品和耗材超声刀头联盟采购工作的函》在业内流传。根据文件,广东此次向山西、福建、江西、河南、湖北、湖南、广西、海南、贵州、云南、陕西、甘肃、青海、宁夏、新疆、新疆建设兵团这16个省(自治区)发出邀请,组建区域集团采购联盟,共同开展省级药品、耗材超声刀头带量采购工作。按照安排,此项工作于5月中旬启动。

业内相关人士表示,这预示着酝酿了很久的由广东牵头的省级集采联盟终于浮出水面。之前,在全国绝大多数省份皆自行或以省际联盟方式开展药品带量采购工作时,广东一直按兵不动。其实,广东作为全国医药大省,迟迟未动的广东省级药品带量采购本就备受业内期待,而广东省级药品带量采购早有风声。去年9月就有爆料称,广东正在研究各项细节,以启动500个品种的带量采购工作,但最终还是雷声大雨点小,不见后续。若此次能够顺利组团,巨大的市场体量势必吸引更多的药企进行新一轮的竞价和市场份额的争夺。

据不完全统计,截至目前,全国已形成11个采购联盟,包括省级联盟、地市级联盟和跨区域联盟。

健康医药资讯
扫一扫获取更多