

# 冬季需警惕皮肤病“雪上加霜”

毓璜顶医院专家支招：保湿是关键

进入冬季，空气中的水分含量下降，加上室内供暖，使得皮肤暴露部位的水分容易丢失。同时，人体新陈代谢逐渐减慢，汗腺和皮脂腺分泌减少，使皮肤表面上的水分和油分也跟着减少。很多人因此出现了皮肤干燥瘙痒症状，更有甚者，还出现皮炎、口唇干燥等各种问题。

“有的人没有根据季节变化调整对自身皮肤的护理；有的人为取暖，房间内使用了加热器；也有的人热衷于去除皮肤角质或者过度护肤。这些都会导致皮肤屏障不同程度受损，局部皮肤保护层被破坏后又可持续地加重皮肤干燥脱屑等问题，使我们感觉到皮肤瘙痒不适，进而会反复搔抓皮肤，受刺激后的皮肤也会变得更加薄弱。一旦有小的裂隙、创口，

就有可能受到微生物的浸润，引发局部皮肤感染。”近日，烟台毓璜顶医院皮肤一科主任曲燕在接受记者采访时表示，“特定皮肤病要对症治疗，如果治疗不当，就会‘雪上加霜’。”

特应性皮炎、玫瑰痤疮、脂溢性皮炎、银屑病等都会因干燥而加重症状，对于这些“问题皮肤”，首先要加强皮肤的保湿。“对于基础的皮肤护理，我们建议在日常护肤步骤中，加入保湿效果更佳的护肤品。同时，尽量减少取暖器的使用，或者适时地使用加湿器，养成保湿护肤的良好习惯。”曲燕告诉记者，除了保湿之外，还需针对各种皮肤病采取相应的干预措施。

对于特应性皮炎患者，积极修复皮肤屏障尤为重要。“患者要树立长期护肤的理念。房

间尽量保持舒适的温度和湿度，患者洗浴的时间不宜过长，水温不宜过高，洗浴之后立即擦干身体，周身涂抹含有透明质酸或神经酰胺的护肤品。”

玫瑰痤疮患者在秋冬季外出时要注意防护，做好物理防晒以防强光的剧烈照射，减少过冷过热的刺激，日常使用含有透明质酸或神经酰胺的护肤产品以减少皮肤的红肿不适。同时，患者要清淡饮食，避免食物带来的刺激。当皮肤的炎症较为严重时，可以咨询专业医生，必要时可外用抗炎消炎药物。

脂溢性皮炎患者进入秋冬季后，可以使用加湿器增加环境的湿度，注意减少局部的刺激。患者可选用温和且具有一定控油功效的洁面产品和温水清洗，采用柔和的保湿护肤产

品以减少药物带来的不良反应。

银屑病患者在寒冷季节应预防性地增加润肤剂的使用，这样可以在一定程度上减少银屑病的再发。尤其是在使用了具有一定剥脱性作用的药物、或进行了某些使皮肤干燥的治疗时，润肤剂能够减少对皮肤的刺激性。

“皮肤是人体的第一道屏障，是隔绝外界刺激、维系机体稳定的重要器官。”曲燕表示，“季节的更迭、环境的改变，加上个体的易感性，都会导致皮肤屏障的损害，进而诱发各种各样恼人的皮肤病和不良的皮肤状态。基于以上介绍，我们就能认识到皮肤保湿滋润的重要性，真正做到认识自己、接纳自己、呵护自己。”

YMG全媒体记者 刘晋  
通讯员 李成修 王婧

福山增加跨省结算门诊慢特病病种

新增五个病种

本报讯(YMG全媒体记者 邹春霞 通讯员 王长峰)为提高跨省参保群众的门诊慢特病就医购药体验，提升其在“福”居住的获得感、幸福感和安全感，福山区按照国家和省市统一部署，进一步拓宽跨省直接结算门诊慢特病病种的范围，由前期的5个病种增加到10个病种，民生保障层次提高到了更高水平。

2022年，前期以福山区人民医院为试点，将高血压、糖尿病、恶性肿瘤门诊放疗、尿毒症透析、器官移植术后抗排异治疗等5种门诊慢特病纳入了跨省直接结算范围，逐步扩大至26家直接结算定点医疗机构，给居住在福山区的省外参保群众带来了极大的便利，得到了市民的一致好评。

福山区在前期工作的基础上，新增慢性阻塞性肺疾病、类风湿关节炎、冠心病、病毒性肝炎、强直性脊柱炎等5种门诊慢特病，跨省直接结算门诊慢特病病种扩大至10种。申办以上门诊慢特病的省外参保群众办理异地备案手续后，可以享受门诊慢特病跨省异地就医直接结算服务。在就医购药时，符合规定的门诊慢特病费用直接报销结算，免去携带纸质材料回参保地手工报销的繁琐手续，既减少了群众就医购药垫付资金压力，又提升了医保报销便捷性。

下一步，福山区将根据国家和省市统一部署，进一步拓宽门诊慢特病跨省直接结算病种范围，更好地满足省外参保群众就医购药报销需求，为省外来“福”人员减轻就医购药经济压力的同时，提供更加优质的医疗保障服务。

志愿者自编三句半“防艾”曲艺

传递健康生活理念

本报讯(YMG全媒体记者 何晓波)12月1日，是第37个“世界艾滋病日”，我市举办了“携手终结艾滋，一路共享健康”主题宣传活动。芝罘区金苹果文明传播志愿服务中心的志愿者们自编自导了三句半的“防艾”曲艺节目，旨在向市民宣传艾滋病的预防和控制知识。

芝罘区人大代表、金苹果文明传播志愿服务中心队长、支农里社区卫生服务站站长高彦说，艾滋病已成为全球公共卫生问题之一，对于艾滋病的预防和控制，需要全社会的共同努力跟参与。金苹果文明传播志愿者正是基于“为了提高公众对艾滋病的认识，加强艾滋病的预防教育”考虑，志愿者们才自编自导创作了“防艾”题材的三句半曲艺节目。

在活动现场，志愿者们通过手中的锣鼓和队形变幻的方阵，生动传神地将艾滋病的预防常识、控制知识等传递给现场的市民，倡导“共享健康”的生活理念，让市深刻认识到了艾滋病的危害和传播途径。

# 专家教你如何科学预防

市疾控中心发布冬季呼吸道传染病预防全攻略

血杆菌，其中5岁以下儿童发病率较高。

## 鼻病毒 多发于儿童和老年人

提起感冒，不少人可能会联想到新冠、流感、肺炎支原体这些病原体，但是还有一个常常被忽略的病毒，它就是鼻病毒。据统计，30%—50%的成人和儿童感冒是由鼻病毒引起的。鼻病毒的传播途径多样，主要通过飞沫和直接接触传播。鼻病毒在餐具、玩具、毛巾等日常生活用品以及手上、门把手等，能够存活数小时，因此在校园、托幼机构和餐厅等人群聚集的地方容易扩散。人群普遍易感，多发于儿童和老年人。中招后，症状一般比较轻，主要以鼻塞、流涕、打喷嚏、咽痛、发热等上呼吸道感染症状为主。鼻病毒感染具有自限性，一般2—3天左右症状最严重，一周左右即可痊愈。

## 呼吸道合胞病毒 高发期在11月至12月

冬季是呼吸道传染病的高发季节，而让

不少家长都头疼的一种病原体就是呼吸道合胞病毒。呼吸道合胞病毒主要通过飞沫和密切接触传播，特定条件下可通过气溶胶传播。该病毒潜伏期通常为2—8天，传染性强，易感人群主要为婴幼儿、老年人和免疫低下的成年人。我国北方以冬、春季为高发季，即10月至次年3月，高峰期在11月至12月。

呼吸道合胞病毒在感染人群年龄上的差异会比较明显，年龄越小感染症状越重，反之症状就越轻。儿童呼吸道合胞病毒感染，病初2—4天表现为发热、鼻塞和流涕，之后很快出现咳嗽、喘息、呼吸急促等下呼吸道感染症状。成人感染后的症状与普通感冒相近，例如低烧、咳嗽、鼻塞、流涕等。大多数患者症状会在1—2周内自行消失。

## 重在预防 打疫苗、戴口罩、少聚集

虽然这些疾病的病原体、临床表现不同，但传播方式都是相似的。市疾控中心建议广大市民采取防护措施来降低呼吸道传染病感染的风险，以实现多病共防。

重预防，打疫苗。合理饮食，保证充足的睡眠，并适当地进行户外体育锻炼，增强自身免疫力。对于年幼的儿童或者抵抗力较差的老年人，可以接种流感疫苗、新冠疫苗、肺炎疫苗等，增强自身对相关传染病的免疫力。

勤洗手，多通风。在接触公共物品、饭前便后以及咳嗽、打喷嚏后，要彻底清洁双手，且避免用脏手接触口、眼、鼻。保持家庭和工作场所良好的通风状态，开窗通风。目前天气较冷，有些人习惯门窗紧闭，很容易导致呼吸道疾病的传播，所以即使天冷也一定要坚持开窗通风。

戴口罩，少聚集。乘坐公共交通工具时，在人群密集或通风不良的场所，以及出现发热、咽痛、咳嗽等症状时建议佩戴口罩。在呼吸道传染病高发期，要尽量减少前往大型的人群聚集场所，以降低感染风险。

早发现，早治疗。呼吸道传染病初期多有类似感冒的症状，易被忽视，因此身体有不适时，应及时就医。一旦出现发热、咳嗽等与呼吸道传染病有关的症状，应尽早前往正规医院就诊，及时获得有效的治疗。

# 冬季流感 重在预防

勤洗手·戴口罩·常通风

