

5月25日是全国护肤日

# 后疫情时代“口罩脸”增多 专家教你科学护肤“干货”

5月25日是全国第十五个“护肤日”。2021年,我国新冠肺炎疫情防控取得了显著成效。在疫情防控进入常态化的情况下,公众对于防疫期间长期佩戴口罩出现的皮肤过敏、致痘、毛孔粗大等“口罩脸”症状及相关皮肤修复问题的探讨也与日俱增。那么,在后疫情时代,如何兼顾戴口罩和科学护肤?5月24日,平煤神马医疗集团总医院(以下简称总医院)皮肤科主任李振守对这个读者关心的问题作了解答。

## 长期戴口罩会引起皮肤过敏吗?

“其实,皮肤过敏在民间是一种笼统的叫法。”李振守表示,口罩引起的皮肤问题是多方面的,部分是直接接触口罩所形成的接触性皮炎,目前已发表的几例口罩引起严重皮肤不良反应的报道主要见于佩戴N95口罩的医护人员。口罩中可能引起过敏的物质主要是残留甲

醛、弹性耳带、泡沫封条等,大家佩戴正规厂家生产的合格普通口罩或医用外科口罩发生接触性皮炎的概率相对较低。

长期戴口罩,面部皮肤处在潮湿、闷热的环境中,皮肤温度会上升1-2℃,微生物繁殖也会加速。因此,面部的炎症水平会升高,脂溢性皮炎、痤疮、玫瑰痤疮、敏感性皮肤等问题会随之加重。

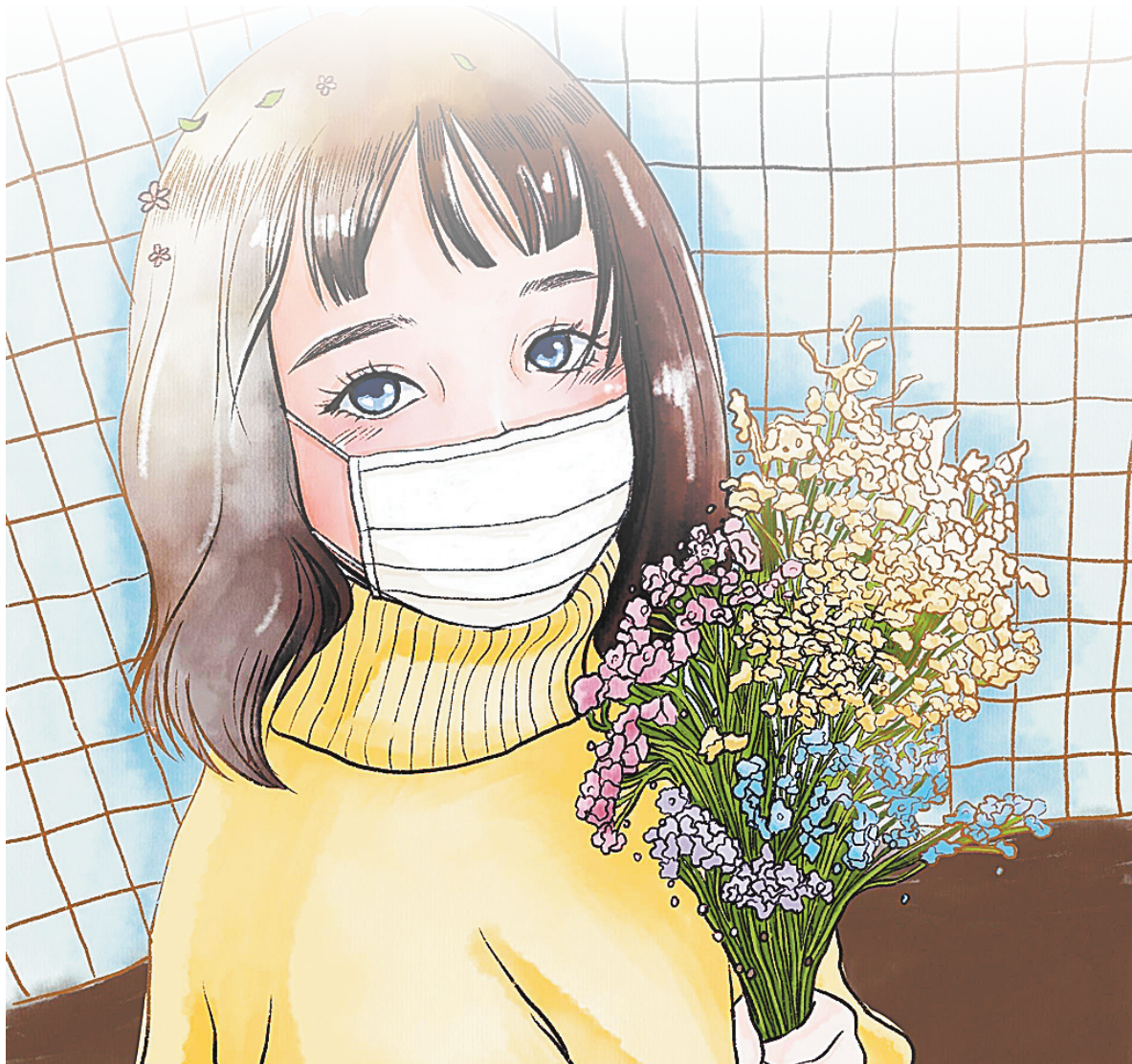
“门诊接诊中也确实遇到了患者戴口罩后出现痘痘加重、毛孔粗大等情况。”李振守表示,对于痘痘问题,此时要注意加以区分,可能是普通的痘痘,也就是痤疮,但也可能是玫瑰痤疮,也就是民间俗称的酒渣鼻,具体还需要专业的皮肤科医生进行鉴别。但二者在日常护理方面还是类似的,都需要减少摄入油腻、辛辣刺激和高碳水化合物含量的食物,注重防晒。对于毛孔粗大的问题,平时也可以考虑选用含水杨酸、果酸、壬二酸、维A酸等成分的护肤品。当然,如果痘痘和毛孔

问题始终反反复复,还是需要到皮肤科就诊,由专科医生进行规范治疗。

## 戴口罩还需要防晒吗?

“戴口罩需不需要防晒?答案是需要的。”李振守强调,因为口罩并不能有效阻断紫外线。如果长期不防晒,不仅会晒黑,上下半脸的颜色差异明显,还会加重光老化;对于有痤疮、玫瑰痤疮、雀斑、黄褐斑、敏感性皮肤的人,也会诱发或加重病情。所以,即便戴了口罩也应该严格防晒。

对于后疫情时期如何进行日常护肤的问题,李振守建议,大家在日常生活中减少一次性普通口罩或医用外科口罩的反复使用,长时间佩戴要记得及时更换口罩。在不影响防疫的前提下,可适当摘下口罩。同时,日常护肤过程中减少面膜使用频率,加强修复类保湿乳霜的使用。如果皮肤问题加重,还是要及时就医。(李莹)



## 导读

断棉签  
误入婴儿胃内  
市一院专家  
用胃镜巧妙取出

[B2]

为了减肥  
有人把手术刀  
伸向了小腿神经

[B4]

50种疾病  
与不同血型有关

[B5]

每天多吃80克土豆  
糖尿病风险增一倍

[B6]

走着走着就睡着了  
不是太累,是病

[B6]



健康视界



平顶山金融圈