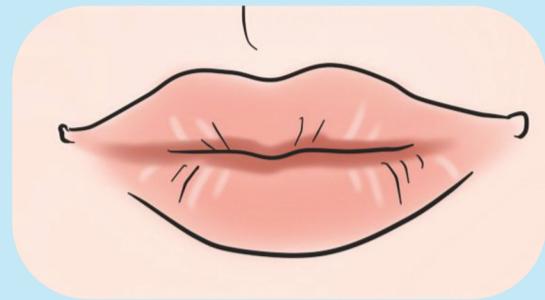


# 嘴唇总是干裂起皮,可能不是缺水!

你的嘴唇是否经常干燥、起皮、刺痛?有些人认为这是由于缺水或者季节性干燥,但不管是喝水还是涂润唇膏,嘴唇依然反复干裂。这些看似不起眼的症状,可能正是唇炎在作祟。



## 嘴唇干裂起皮,“元凶”也许不是干燥

唇炎是发生于唇部的炎症性疾病的总称,可由多种原因引起,常见症状有干燥脱屑、红肿疼痛、皲裂渗液、结痂,严重时会出现糜烂或色素沉着。与一般的嘴唇发干不同,被唇炎困扰的嘴唇,即使润唇膏不离手,可能还是会反复干燥,情况也更为严重。

由于气候干燥,唇部的天然油脂层被破坏,再加上人体维生素B2、维生素A摄入量不足,经常会发生嘴唇干裂的情况。同时,紫外线强度的增加也容易导致唇部光损伤,让患光线性唇炎的风险上升。

## 哪些不良习惯会加重唇炎?

研究表明,通过嘴唇流失的水分,比面部其他皮肤要高10倍以上。有些人会频繁舔唇来缓解干燥,但实际上这可能会加重唇炎。

人体唾液中含有淀粉酶、蛋白酶等消化酶,主要用于分解食物。当频繁舔唇时,这些酶会持续接触嘴唇,逐渐分解表皮细胞间的脂质和蛋白质,削弱皮肤的天然保护屏障。而失去屏障的嘴唇更容易受到外界刺激物(如紫外线、细菌等)侵袭,导致炎症加重。

除此之外,化妆品、牙膏、食物、金属等物质中存在的过敏原,红斑狼疮、干燥综合征、天疱疮等自身免疫性疾病,细菌、病毒或真菌感染,

进食辛辣刺激或过热的食物等因素,都有可能引发唇炎。

其中,含氟牙膏、金属接触(如假牙、唇环)、药物副作用(如维A酸类药物)等常见诱因容易被忽视,建议尽量避免。

## 应对唇炎,多喝水有用吗?

嘴唇一干,我们往往容易想到“多喝水”,但对付唇炎,这不一定管用。

首先,身体缺水或喝水少,可表现为嘴唇干燥,但适当补充水分后就会迅速恢复,和唇炎的发生没有必然联系。

对于大多数人来说,日常饮水量也通常不至少到严重缺水的程度。目前现有研究尚未证实,在人体水分摄入达标的前提下,单纯增加饮水量可成为缓解唇炎的有效干预措施。因此,想治好唇炎,靠喝水是不行的。

## 唇炎到底应该怎么办?

唇炎有多种类型,每种类型对应的治疗方法有所差异。如果有类似症状,一定要及时就诊,经医生明确诊断后,再进行针对性治疗。

在饮食和生活习惯上,建议多摄入富含维生素B2和矿物质的食物,少食用刺激性食物;

避免长时间暴露在强烈的阳光下或寒冷干燥的环境中;

避免频繁舔唇或咬唇等不良习惯,改用吸管饮水,通过减少唇部刺激,来预防唇炎发生以及减轻唇炎症状;

对于经常复发的唇炎患者,需要注意不能撕嘴皮,以免刺激和伤害到嘴唇黏膜;

每次进餐结束后,要清洗口唇部位皮肤,及时涂抹低刺激的唇膏或凡士林进行局部滋润。

同时,要减少摩擦、搔抓、日晒和使用刺激性唇彩等,避免刺激因素对于唇部皮肤的影响,有助于预防唇炎复发。

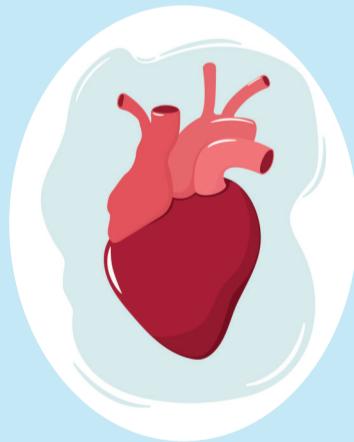
唇炎患者在选择润唇膏时,要注意避开薄荷醇(刺激性)、羊毛脂(部分人群过敏)、化学防晒剂(如二苯酮-3)等物质,推荐选择含有透明质酸钠、神经酰胺、角鲨烷等保湿剂的唇膏。另外,含有霍霍巴油、凡士林等封闭剂的唇膏,也可以有效锁住水分,缓解嘴唇干裂起皮。

此外,需要注意一些所谓的“药用唇膏”,主要含有尿囊素、维生素E等抗炎修护成分,能缓解唇部皮肤发红,起到保湿修护的作用,但其本质上是护肤品,不能用来替代药物。

医生提示,如果唇炎常年发作,通过加强润肤、防晒和日常护理后仍然无法有效缓解,或者唇部症状影响日常生活,出现较大面积的水疱、渗液、糜烂、结痂等情况,请及时前往医院进行医治。

来源:央视财经

# 做好这三点,预防慢性心力衰竭



## 心衰有哪些表现

当身体出现以下症状时,需要警惕心衰。

(1)呼吸困难:心衰时静脉血液无法充分回流到心脏,残留的血液淤积在静脉里,出现肺淤血,使肺内气体交换能力下降,从而出现了组织器官的缺血缺氧,表现为呼吸困难。

(2)乏力、运动能力下降:心衰时全身器官组织中能量物质与血氧含量下降,肌肉无法得到所需的能量,导致供需不平衡,即便是日常活动,如爬楼梯、步行购物或淋浴,都可能让心衰患者感到疲惫不堪。

(3)水肿:发生心力衰竭时,由于静脉血液回流受阻,血液淤积于静脉血管内,从而出现

水肿。水肿多发生于足部、下肢,卧床时发生在腰、背等部位,按压可出现凹陷,严重的患者可出现面部及全身水肿。下肢水肿多于傍晚出现或加重,休息一夜后可减轻或消失。

(4)咳嗽和咳痰:心力衰竭患者常常由于肺淤血会出现咳嗽、咳白色黏痰或泡沫痰,严重者可表现为咳粉红色泡沫痰或血痰。

(5)其他:心力衰竭患者还可表现为食欲不振、腹胀、肝区痛、失眠、心慌等非特异症状。严重者还可出现嗜睡、眩晕、眼前发黑、意识丧失、抽搐等症状。

## 有症状时该怎么办

当老年人出现气短、浮肿、乏力等表现时,须注意是否有高血压、冠心病等基础疾病的加重,需要尽快去医院看医生,通过做心电图、胸片、利钠肽水平检测和超声心动图(首选)等检查,判断是否发生心力衰竭。

同时,需要进行老年相关综合征的评估,积极预防心力衰竭的诱发因素、避免加重病因与合并疾病发作,最后制订长期合理的治疗方案并定期随诊。

## 如何预防心力衰竭

(1)健康的生活方式:如规律生活、适当运动、健康饮食、禁烟限酒、保持良好的心态,积极参与各种有益的社会活动都是重要的基础保健。

(2)纠正心血管疾病危险因素:对高血压、动脉粥样硬化、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症等心血管疾病危险因素,需要尽早发现、尽早治疗、尽早达标。定期门诊随诊,由医生根据患者近期状况进行个体化治疗调整,一般至少每个月一次。这些因素控制得好,可以延缓心血管疾病的发生。

(3)积极治疗心脏基础疾病、预防心衰发生:已经患有高血压、冠心病、慢性阻塞性肺病等引起心衰的基础疾病,需要积极治疗。同时,应加强自我管理,清淡饮食、多食新鲜蔬菜水果及蛋白质类,控制食盐的摄入量。进行适当的体力活动;戒烟、戒酒;保持心态平衡和良好的情绪,同时还要保证充足的睡眠。

## 误区解读

只要平时注意预防感冒,就不会发生心衰(×)

一般认为,有心脏基础疾病的患者,受到增加心脏负荷的因素影响可能诱发心衰。常见的诱因包括:上呼吸道感染后(最常见)、急性心绞痛发作、快速/缓慢心律失常、血压波动、钠盐摄入过多、输液输血过快和/或过多、情绪激动,以及一些影响心肌收缩力的药物和引起水钠潴留的药物等均可诱发心衰。因此,在平时的生活中,预防感冒只是预防心衰的一个重要方面,还应注意其他多方面的预防。

来源:“科普中国”微信公众号