

8
大医生开讲敏感性皮肤的保姆级护肤攻略
让皮肤安稳入秋

□见习记者 林淑婷

又到换季,你的敏感性皮肤还好吗?

9月23日,福建医科大学附属协和医院整形外科与再生医学学科主任医师、副教授郭志辉,厦门市第五医院皮肤性病科主任、主任医师安彩霞,福州市皮肤病防治院医学美容科副主任医师张金燕,做客《大医生开讲》直播间,带大家把握敏感性皮肤的护肤关键点,让皮肤安稳入秋。

本次直播中,PMD肌理研颜免费为网友们送出价值百元的护理软膏(敏感皮肤护理+医用保湿剂),许多网友积极参与互动留言。

截至目前,多平台在线观看与回看人次超36万。



01 “肌”与“肤”的差别



很多人都爱用“敏感肌”这个词,郭志辉表示,肌和肤是有差别的,“敏感肌”这样的表述并不准确,“敏感性皮肤”是更为科学的称呼。敏感性皮肤是皮肤的一个高反应状态,即很容易受外界的物理、化学因素,以及神经、精神因素的刺激。

通常表现为:对很多外界或其他刺激因素敏感,比如皮肤对外界环境中风吹、日晒、气温迅速变化、护肤品使用等不能耐受,或者已经敏感的一些部位,可以迅速出现相应的症状和体征。其中客观体征包括红斑、脱屑、毛细血管扩张等,但是更主要的是主观症状,比如局部瘙痒、刺痛、紧绷、灼热、干燥不适等。

02 敏感性皮肤的护肤原则

◆宁愿“脏”一点,不要太干净

郭志辉提醒,过度使用清洁剂会破坏身体的“包浆”——皮脂膜。如何正确地皮肤进行日常清洁是关键。

张金燕重点介绍了洁面的注意事项。首先要避免过度使用深层清洁的洗护产品,少用仪器清洁。深度清洁的产品,往往含有酸类成分,可能造成刺激;仪器比如洗脸刷等则容易破坏皮肤屏障。其次洗脸要注意水温,可以选择20℃~25℃左右的水温,洗脸过程避免使劲揉搓,洁面时间不要太长,用柔软的洁面巾轻轻拍干。最后就是洁面产品的选择,要避免使用皂类,可以选择含有椰油酰两性基二乙酸二钠、甜菜碱等的产品。



◆一定要做好防晒

张金燕建议,敏感性皮肤要做好防晒。根据自身的肤质进行防晒剂型的选择,比如干性皮肤,选择膏霜状质地的;油性皮肤选择水性或者乳液状的产品。

要选择同时含有SPF和PA指数的防晒产品。从防晒剂的种

适当清洁、舒缓保湿、日常防晒,建议少化妆,是敏感性皮肤的护肤原则。

◆保湿的关键在于产品的选择

安彩霞则反复强调保湿的重要性,关键是选择合适的保湿产品。保湿产品应同时具备补水的成分比如透明质酸、胶原蛋白等,和保持水分的成分,比如一些油脂成分,如神经酰胺、甾醇等来锁住水分,才能在皮肤表面形成密闭性的保护膜,从而起到锁水保湿的作用。同时,敏感性皮肤可以使用舒缓修复类产品,也就是功效型

护肤品的敏感修复系列产品,它的主要特点是成分精简,把一些容易导致过敏的色素、香料、防腐剂给去掉。避免选用含有羊毛脂、凡士林等封包型保湿产品。



03 医用护肤品=功效性护肤品=药妆

很多人分不清医用护肤品和功效性护肤品及药妆三者之间的关系。安彩霞解释,其实医用护肤品等于功效性护肤品,也就是我们常说的药妆,即在保障我们安全性的基础上,经过实验和临床的验证,具有一定功效的护肤品。正规的护肤品、化妆品不允许添加激素,见效周期大约是2~4周。皮肤的代谢周期是28天,如果皮肤问题处于急性期,建议联合药物进行治疗。药妆可以作为日常护肤品进行长期使用,对皮肤起到保护的作用。

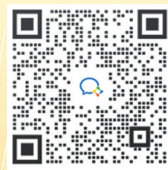
04 护肤小贴士

●特异性皮炎最重要的是要加强保湿,使用的保湿产品最好包含神经酰胺或类似的成分。

●不建议做美黑,过度日晒容易引起皮肤光老化,甚至会诱发皮肤恶性肿瘤。

●过度使用面膜会使皮肤处于高度水合的状态,角质层变得松散。敷面膜建议一周两到三次,不建议超过四次。光电术后修复可以根据需要使用。

●儿童期也需要注意防晒。



扫描二维码,加入皮肤健康管理交流群,探讨更多关于敏感性皮肤的知识

活动组织

主办单位:《福建卫生报》社、福建日报·新福建客户端
协办单位:福建省康复医学会整形与美容专业委员会

支持单位:陕西肌理研颜生物有限公司(PMD肌理研颜)