

# 冬季皮肤易出现不适 老年朋友注重加强保湿护理



科普医学知识,传播健康理念,为让老年朋友更好地了解医学、健康生活,浙江老年报与省医师协会老年医学分会、省医学会科普分会联合推出“医点通”专栏。

通讯员 陈瀛 本报记者 徐小翔

入冬后,浙江省中山医院美容皮肤科殷红武副主任的门诊来了不少出现皮肤干燥、紧绷、瘙痒、脱皮、皲裂等不适症状的患者。

殷红武表示,气温下降,人体皮脂和汗液分泌急速减少,表层皮

脂膜变薄,使得肌肤屏障功能变弱,导致肌肤锁水能力下降。在这种情况下,人们就会感觉到肌肤干燥缺水、粗糙,甚至面部出现潮红、毛细血管扩张等症状。

殷红武提醒,冬天皮肤保养要适度,擦拭过多层的护肤品会加重皮肤负担,高频率敷面膜会使皮肤过度水合,过度清洁破坏酸碱平衡会加剧皮肤干燥缺水情况。此外,年龄增长、睡眠不足、过度疲劳等也是导致皮肤问题的重要原因。

中老年朋友冬季如何改善皮肤问题?专家表示,老年人由于皮肤老龄化和皮肤水分流失严重,容易出现皮肤瘙痒和不适的问题,需要加强保湿护理。可选择含有丰富油脂和保湿成分的护肤品,或者质地较为滋润的面霜和润肤乳液保湿。另外,在沐浴的时候水温不宜过高。

中年人的皮肤保湿能力有所下降,可能会出现干燥、松弛等问

题。在护肤方面,可选择含有视黄醇、维生素E、维生素C、烟酰胺等成分的面霜。此外,可适当口服含有维C、维E等成分的抗氧化剂,也有助于改善皮肤光泽和弹性。

从中医角度来说,皮肤干燥是因为阴津耗伤、营血亏虚、肌肤失养,故皮肤养护以养血滋阴为主。性甘平、味酸的食物多有滋阴、生津的作用,如百合、麦冬、天冬、石斛、玉竹、枸杞、桑葚、黑芝麻、银耳、山药、龙眼肉、阿胶、柚子、柠檬等。辛辣食物过于温燥,易耗伤津液,应尽量避免食用。

除此之外,可在室内使用加湿器,以提高空气湿度,缓解皮肤干燥。每日适量运动,促进血液循环,有助改善肤色。穿着柔软、透气的衣物,避免皮肤过敏。

殷红武提醒,皮肤若出现严重的瘙痒、红肿、脱屑、皲裂等症状,要尽快到正规医院皮肤科就诊,排除特应性皮炎、湿疹以及银屑病等皮肤病,避免问题越拖越严重。

## 研究称每天刷牙可降低 医院获得性肺炎发病率

美国一项新研究称,每天刷牙有助降低医院获得性肺炎发病率,进而降低重症监护病房死亡率等。

研究显示,当口腔中的细菌进入患者的呼吸道并感染肺部时,就会发生医院获得性肺炎,身体虚弱或免疫力低下的患者在住院期间尤其容易患病。每天刷牙的患者与不刷牙的相比,其医院获得性肺炎的发病率更低。研究人员说,在医院预防医学领域,像刷牙这样无需新器械或药物、既有效又低成本的方法实属少见。

不过,研究人员也指出,此次回顾性研究中的大多数临床试验都探讨的是牙齿清洁方案对重症监护室成年病患的作用。他们希望,刷牙带来的保护作用也适用于非重症监护病房的患者,但还需要对这一人群展开更多研究。

据新华社

# 种牙补贴全城发放 有缺牙的请尽快领取 过年前种牙 给父母“有味”的新春礼物



邵现红  
讲种牙故事  
114

“你有多久没好好陪过父母了。”我们总是被忙碌牵绊着,忙着工作,忙着学业,忙着日常琐事……似乎没有多余的时间分给父母。有时候想表表孝心,给父母报个旅游团或者带他们去吃一顿大餐;你以为孝顺父母,却浑然不觉他们日益老去的牙口不复从前,旅游虽能玩得开心,但无法尽享美食。

## 总是为小辈准备美食 自己却只能喝粥

“十年不知肉滋味”“每日喝粥度日”虽然听起来有些夸张,却是不少缺牙老人的真实写照。或许我们随时都在关注他们的腰腿等健康问题,却唯独忽略了口腔健康。

家住杭州余杭区的李阿姨今年76岁,老伴去世早,她一人拉扯两个

儿子长大成人,等到儿子们都成家立业了,李阿姨也由于年轻时没有时间关注自己的身体,高血压、糖尿病早期一直没有好好治疗,现在只能靠药物控制。牙齿也因为牙周病陆续松动脱落,为了省钱,李阿姨就在家附近的牙科诊所做了上下活动假牙,但戴着实在“假”得很,也很不舒服。

李阿姨的两个儿子都很孝顺,经常来看望她,每次回来看到妈妈为大家做丰盛的美食,自己却喝稀饭、吃青菜面条,心里挺不是滋味。为了妈妈能有一口好牙,他们开始关注口腔医院,经过层层筛选,最终选择国大口腔邵现红院长。儿子心疼妈妈的身体,一点一点地给李阿姨做思想工作,科普一些正确的口腔知识,慢慢打消了李阿姨对种植牙的恐惧和误解。

## 同龄人的现场沟通 消除种牙最后的担忧

2023年12月9日,李阿姨在儿子陪伴下来到杭州国大口腔咨询,邵现红院长详细询问她的病史,通过口腔检查和影像片,发现李阿姨

缺牙太多年,特别是上半口牙龈萎缩严重,只有先把骨头补好,等牙槽骨里的骨头厚度和密度符合种植条件再种植上半口。

下半口骨量和骨密度还能达到种植的要求,为了减少种植手术时间,术前严密的设计非常重要,经过种植组研究决定术前用种植导板设计好位置,有精准的数字化导板导航种植起来更精准、快速、微创。邵院长对李阿姨儿子说,可以先完成下半口当日种植当日戴牙,下次再做上半口。李阿姨和儿子同意这样的安排,但她又有点紧张。刚好遇上当天来全口种牙的朱阿姨,同龄人之间经过沟通,李阿姨彻底打消心中顾虑。

2023年12月28日,李阿姨来到国大口腔种植下半口牙,邵现红院长在数字导板定位系统辅助下,快速、精准种下4颗种植体,并完成当天戴牙的承诺。李阿姨术后说:“不是儿子带我来,我是永远迈不出种牙第一步,今年过年吃东西有口福了。”

杭州国大口腔现推出年前种牙补贴活动,凡年满65周岁及以上的

客户可享受指定种植牙种两颗送一颗活动。优惠名额仅限5名,优惠活动截止时间2024年1月15日。50份口腔检查套餐免费送,凡陪同父母来的子女均可享受免费口腔检查。

最后告诉大家一个好消息:浙江种植牙集采政策已于2023年4月起落地实施,国家这一新政策,降低了患者种牙成本,让人人能看得起牙,有机会拥有一口好牙。如果您有种牙的各种疑问,欢迎拨打版面上方的热线电话免费咨询。

通讯员 柯娟 记者 林乐雨

邵现红院长简介:

邵现红,杭州国大口腔院长,毕业于浙江大学口腔医学院,主任医师,资深种植专家,《计算机引导技术在牙种植、骨移植及修复重建中的应用》和《一步一步做好上颌窦底骨增量》两本医学专著译者,现为以色列Cortex种植体全球技术顾问,瑞士SIC种植体中国区技术总顾问,美国ZUGA种植体数字化种植中心总顾问,欧洲种植学会(EAO)会员,多次完成大量高难度种植,荣获多项国际种植修复比赛大奖。