



# 长期熬夜可加重皮肤过敏

### 专家:避免接触过敏原是防治过敏的最佳方法

7月8日是世界过敏性疾病日。喷嚏打个不停、眼睛肿成灯泡、皮肤一片潮红……这些情况可能都是过敏的信号。

中南大学湘雅二医院皮肤性病科主治医师刘昱介绍,过敏性疾病又被称为变态反应性疾病,也就是我们俗称的过敏。过敏就是人体免疫系统对某些无害物质“防卫过度”而做出的过激反应。

刘昱表示,过敏原的存在是过敏性疾病反复发作最重要的原因。过敏原种类繁多,最常见的有吸入性过敏原和食入性过敏原,其次为接触性过敏原和输注性过敏原(药物)。过敏性疾病是一种可累及全身多个系统的免疫性疾病。如对花粉、灰尘等空气中的颗粒过敏,常会引起眼、鼻或肺部的症状,出现眼睛红痒、流涕、打喷嚏、咳嗽、哮喘等。常见的过敏性疾病包括过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、荨麻疹、过敏性皮炎等;严重的过敏性疾病是过敏性休克,会危及生命。

“过敏的发生具有一定的家族性,有过敏性疾病的父母,其子女更容易患过敏性疾病。正在过敏期的患者,体内的免疫反应处于超敏状态,此时,可能出现对原本不过敏的物质也过敏的情况。”刘昱说。

皮肤是受内外因素影响最大的器官。刘昱提示,长期精神紧张、情绪激动、熬夜、压力大、睡眠不规律,身体会释放大量的去甲肾上腺素、肾上腺素等,引起血管收缩、血压上升,进而产生大量自由基,攻击能释放过敏因子的肥大细胞,导致过敏症状。此外,情绪起伏剧烈时,皮肤还会释放一些神经递质,加剧过敏反应。突然的压力增加,通常容易引起荨麻疹等速发型超敏反应;而反复的情绪波动,则容易出现过敏性皮炎等迟发型超敏反应。

对于过敏性疾病的预防,刘昱建议,避免接触过敏原是防治过敏的最佳方法,患有过敏性疾病的人群应明确自身对哪些物质过敏,尽量避免接触或暴露于有过敏原的环境。此外,孕期补充鱼油,孕期或婴儿期补充益生菌能降低过敏性疾病的发生。

据人民网



## 国家药监局:牙膏不是“促长牙”“补牙洞”的神器

据国家药品监督管理局网站消息,近来,市场上销售的一些所谓牙膏产品,宣称具有“促进幼儿长牙”“修补牙洞”“闭合牙缝”“稳固牙松动”,甚至“让牙齿再生”等功效。需要指出的是,牙膏不是药,不能治疗疾病,也不具有上述宣称的功效。国家药监局提示广大消费者注意以下几点:

### 一、牙膏的主要功效

牙膏通常是指以刷牙的方式作用于人体牙齿表面,起到辅助清洁作用的半固体制剂。摩擦剂是牙膏的主要原料。在刷牙时,牙膏中的摩擦剂通过牙刷的刷毛在牙齿表面进行摩擦而达到清洁、去除牙渍的作用。随着牙膏技术的创新,在普通牙膏中添加相应的功效成分,可使牙膏具有相应的功效,如:添加氟化物可以发挥一定的防龋功效等。但应注意的是,任何牙膏都无法治疗口腔疾病。

### 二、牙膏不能“促长牙”

人的一生仅拥有两副牙齿——乳牙和恒牙。一般从6月龄左右开始萌出乳牙,2岁半到3岁左右乳牙全部萌出;到6岁左右陆续开始发生乳牙的生理性脱落,恒牙替换萌出,再

到12岁左右乳牙全部被恒牙替换,成为恒牙列。无论何种原因造成的恒牙脱落或损伤,都无法再生。没有科学证据表明,通过用牙膏刷牙,能对乳牙萌出产生影响,更不可能使恒牙脱落后再生。

### 三、牙膏不能“补牙洞”

龋病也就是通常所说的龋齿,是口腔中最常见的疾病之一。在龋齿发生初期,牙釉质表面开始脱矿,龋齿的发展进程是不可逆的。也就是说,牙齿发生龋损(龋洞)后是不可再生的。使用含氟牙膏刷牙,可增强牙齿的抗龋能力,但不能逆转龋齿的发展进程。而且,长期的牙龈疾病导致牙龈组织被破坏,进而引发牙齿松动,需要进行专业的口腔检查、诊断和治疗。所谓通过使用牙膏刷牙来“修补牙洞”“闭合牙缝”“稳固牙松动”,均无科学依据。

最后,提醒广大消费者:龋齿等口腔疾病应以预防为主,建议保持良好的口腔卫生习惯和饮食习惯,定期进行口腔检查,理性选择牙膏产品,不要相信牙膏能够治疗口腔疾病的虚假宣称。

据中新社

# 如何正确选戴口罩?使用过的口罩如何处理?

近几年来,新冠肺炎在全球暴发流行,危害人类的健康,正确佩戴口罩是一种有效的防护方法,那么在我们日常生活中应该如何正确的选口罩呢?使用过的口罩该如何处理?本文就这些问题进行了简单的论述。

## 一、口罩的类型

在选择口罩时需要了解口罩种类及其防护作用,主要是对病原微生物、体液、颗粒物、气溶胶等具有隔离作用的布料加工而成的物品,在呼吸气流下仍然能起到良好的防御作用。口罩的种类很多,常用的包括一次性医用口罩、医用外科口罩、医用防护口罩、颗粒物防护口罩、活性炭口罩、棉布口罩等。

### 1.一次性医用口罩

用于阻隔口腔和鼻腔呼出或喷出污染物的一次性使用口罩。覆盖使用者的口、鼻及下颌部位,用于普通医疗环境中佩戴,适用对象为医护人员和一般群众。细菌过滤效率不低于95%。符合我国医药行业标准YY/T 0969—2013中一次性使用医用口罩的相关要求。

### 2.医用外科口罩

医用外科口罩的使用对象是医务人员,是在手术操作及诊疗操作时所佩戴的一次性口罩,覆盖的范围是口鼻和下巴,以防止飞溅、呼吸道微生物、皮肤传播到开放的手术创面及无菌区域,同时阻挡患者的血液、体液向医务人员传播,提供物理屏障,达到良好的双向防护作用。

医用外科口罩通常是由面罩和定形件组成,一般是由聚丙烯为主要原材料制成,具备较强的颗粒过滤效率和细菌过滤效率等,细菌过滤效率不低于95%;对非油性颗粒的过滤效率不小于30%。近年来新冠疫情肆意传播,要求选择医用外科口罩进行防护,有效地阻挡了呼吸道疾病的传播。

### 3.颗粒物防护口罩

颗粒物防护口罩统称为防尘口罩,属于职业卫生管理的范畴,是特种劳动防护用品。主要用于防护粉尘和烟尘,佩戴者为工业生产人员,保护劳动者不受污染物的侵袭而引发职业病,例如尘肺病和慢性中毒等。国内生产颗粒物防护口罩有工业产品生产许可证,符合强制性国家标准的要求,用于过滤颗粒物的材料,包含了矿物性纤维和天然纤维等。对过滤颗粒物及防护有专业标准要求。

### 4.活性炭口罩

活性炭口罩有着较强的防毒和除臭功能,适用于含有有机气体和酸性挥发物的场景中,使用对象为化工生产的工作人员,一般健康人群也可使用。活性炭口罩可以有效地阻隔空气中的苯和恶臭等有害气体,比普通口罩有较强的吸附性,对有害气体和液体的过滤作用是普通口罩的30倍左右。口罩内部放置了活性炭,能够在高污染环境达到良好的防护效果。

### 5.医用防护口罩

医用防护口罩(N95)对经空气传播、呼吸道传播的疾病进行有效的防护,关键在于过滤空气中的颗粒物、阻隔飞沫、血液、体液、分泌物等自吸过滤。对非油性颗粒的过

滤效率大于95%,在80mmHg压力下合成血液从外层不允许渗透到口罩内层。适用于医疗机构发热门诊、定点医院隔离病区等场所的工作人员。选择头带式适合本人脸型口罩型号,并在有效期内使用。

医用防护口罩佩戴方法:佩戴口罩之前,进行手部清洗或消毒;打开包装取出口罩,检查口罩系带的牢固性,将鼻夹展开略呈平直状态;一手托住口罩,将口罩罩住鼻、口及下巴,鼻夹部位向上紧贴面部。先将下方口罩带拉过头顶,放在颈后双耳下,再将上方口罩带拉至头顶中部舒适位置,收紧调节扣;将双手指尖放在鼻夹中间位置,同时向内按压并逐步向两侧移动,使鼻夹完全压成鼻梁形状,以获得良好的口罩密闭性。每次佩戴口罩,进入工作区域前,一定要检测口罩密合性。

口罩密合性方法:(1)吸气测试:将双手完全盖住口罩边缘,然后用力吸气,口罩应向内侧轻微塌陷。(2)呼气测试:将双手完全盖住口罩边缘,然后快速呼气,口罩应向外侧轻微膨胀。检测后如果感觉气体在面部及口罩间有气体泄漏,新调整口罩位置并调节鼻夹,直至不漏气为止,以达到密合良好。若没有进行合格的密合性测试,防护效果得不到有效保障。研究资料显示,未进行适合性测试的医用防护口罩的保护率为67%,而进行了适合性测试的医用防护口罩保护率提升至96%。

### 6.棉布口罩

棉布口罩属于一次性口罩的升级版,在此基础上融入了现代人对美的需求,个性较为突出,但是对雾霾没有防护作用,不建议使用这类口罩。

## 二、如何选择口罩?

### (一)以人群进行划分

普通人群需戴口罩的场景和情形有:1.处于商场、超市、电影院、会场和酒店公用区域等室内人员密集场所时;2.乘坐厢式电梯和地铁、公交车等公共交通工具时;3.处于人员密集的广场、公园等室外场所时;4.医院就诊、陪护,接受健康检查时;5.出现鼻咽不适、咳嗽、打喷嚏和发热等症状时;6.在餐厅、食堂处于非进食状态时等。

建议选用一次性医用口罩、医用外科口罩及以上级别防护口罩。口罩要盖住口鼻和下巴,鼻夹要压实;每个口罩连续佩戴时间不超4小时为宜,不重复使用;不建议选用棉布、活性炭口罩或带呼吸阀的口罩;有呼吸道基础疾病的患者需在医生指导下使用防护口罩;3岁以下婴幼儿不宜戴口罩,易引起窒息,家长应尽量避免带孩子去人群密集的公共场所。

在呼吸道疾病流行期间公共场所服务人员,包括乘务人员、安检人员、售货员、警察、快递员、保安等,这些人群在工作期间应全程戴医用外科口罩或以上防护级别口罩。

### (二)选择口罩的标准是什么?

首先评估所处环境风险高低,结合口罩防护作用选择口罩类别,阻挡过滤细菌及颗粒物指标越高防护效果越好,一次性医用口罩能够满足基本的防护要求,并不是非要佩戴医用防护口罩才是最安全的,在人员高度密集的场所或者是封闭公共场所,建议佩戴医用外科口罩或者是以上的防护口罩,并且还需要注意口罩本身的质量,在选择口罩时仔细阅读说明书,外包装上注明了符合国家相关标准(需要先查看注册的证号和执行标准;医用防护口罩执行标准是GB 19083—2010;医用外科口罩执行标准是YY 0469—2011;一次性使用医用口罩执行标准是YY/T 0969—2013;防尘口罩GB 2626—2006)、适用范围、使用方法、有效期等内容。

其次在选择口罩过程中需要全面地观察口罩中间层的熔喷布,这是决定口罩防护能力的重要基础。如果没有熔喷布的话,这口罩是不合格的。

最后在选择口罩时要进行异味检查,如果出现一些异味不要选择这一口罩,很有可能在储存和生产的生产过程中出现了质量问题,并且也无法达到良好的防护效果。

因此在实际工作中需要加强对口罩选择的重视程度,掌握有关口罩基本知识,从而提高呼吸道疾病的防护效果。

## 三、使用过后的口罩如何处理?

### (一)以人群进行划分

使用过后的口罩需要进行及时的处理,避免疾病传播。例如健康人群佩戴过的口罩,可以按照生活垃圾要求直接丢到垃圾桶。对于发热和有呼吸道传播疾病的人群,可以丢到密封袋或者保鲜袋先进行预处理,再将口罩密封之后丢入到垃圾桶中,防止疾病的进一步传播。对于居家隔离或者新冠肺炎疑似患者在使用完口罩之后,需要交给专业的人员,作为医疗废弃物进行处理。实在不具备单独处置传染性安全用过口罩的可以进场焚烧处理,必须注意周围环境的安全。

### (二)在不同场所的处理

在医疗机构中,使用后的口罩丢到套有医疗废物袋的专用黄色医疗废物桶内,作为医疗废物由专业机构进行集中处置。在公共场所丢到垃圾收集桶中。需要注意的是:在口罩用完之后,不要直接放到包里或兜里,会造成细菌的间接传播。取口罩时用手指固定好系带取出口罩,不能用手触碰口罩的外面(污染面)。取口罩前后应进行洗手或手消毒。

那么口罩戴完之后可以减碎扔掉吗?这样是不建议的,虽然能为了防止别有用心的人回收,利用剪碎丢弃出发点是好,这个过程对手、剪刀、环境存在污染,所以在日常生活中不建议进行剪碎处理。

### (三)注意事项

使用过的口罩很有可能会携带大量的微生物,在摘除口罩时不要触碰口罩的内外面,这样会导致口罩阻挡/吸附的微生物污染身体或手,也不要触碰别人使用过的口罩,会出现交叉感染的问题。

掌握正确佩戴及摘除口罩的方法,口罩用后处理,防止呼吸道疾病传播,保护自己及家人的健康。

王丽(作者系阜南县中医院职工)

本文不代表本报观点