湿疹反复 可能是湿气捣乱

过了小暑，伏天将至，夏季的高温闷热也越发明显，近日北京持续的高温湿热天气让很多人都感到身体不适，人们在这样的环境条件下更喜食冷饮，贪吃生冷瓜果等寒凉之物，会让体内湿气更重，究竟空气湿度与人体的湿气是否有直接关系？湿气是否也是湿疹等皮肤问题的诱因？

外湿&内湿
外湿多表现为皮肤的皮炎皮疹

“气候潮湿、空气中湿度较大，涉水淋雨，居住环境潮湿、穿着湿衣等，人生活在其中，阻遏阳气，容易被外界湿邪所侵，这是外湿；还有一种湿从内中生，多是脾胃消化吸收能力下降，脾失健运，不能运化精微，不能行其津液，以致水湿停聚所致，即所谓‘脾虚生湿’。”

北京中医药大学基础医学院顾问、国家级名老中医刘燕池说，外湿和内湿虽有区别，但在发病过程中，又相互影响，外湿发病，必伤及脾。脾失健运，则湿浊内生；而内湿由于脾虚，脾阳虚损，水湿不化，又易感受外湿。“外湿有风湿和湿痹两种，多表现为皮肤的湿疹、皮炎，头身重困，关节麻痹、伸屈不利。内湿主要是影响肠胃消化吸收，比如胃肠型感冒、腹泻、消化不良、恶心呕吐等。”

夏季&冬季
冬天干燥也有可能患与“湿”相关的皮肤病

“‘湿气’并不是夏天才有，一年四季都可以有湿气，冬天干燥时也有可能患与湿相关的皮肤病，这与个人体质有关。”**中日友好医院皮肤病与性病科主任医师尤立平**说。“湿是中医致病风、寒、暑、湿、燥、火的六淫之邪之一，”**首都医科大学附属北京中医医院消化中心主任张声生**说，“湿热”更容易发生在夏天，因为夏天天气炎热，雨水相对较多，湿气弥漫在空中，往往让人有出汗出不透、黏糊糊的感觉。相对来说，夏季是一个湿气较重的季节，无论是在南方还是北方。

“湿产淤血，但与淤血的固定不移不同，湿容易驱下，而由于湿淤于体内不能正常消耗，脏器的代谢产生包袱，出现湿痰饮等症状。”**广安门中医院中医内分泌科大夫胡东鹏**说。

▶专家建议湿邪重的朋友最好少洗澡，洗完澡一定要彻底干了才能睡觉。 图/Gettyimages

（下转D03版）

责编 李静 美编 顾乐晓 责校 郭利琴

助力社区居家养老 温暖关爱从心开始

——添宁®新品发布会暨失禁护理关爱社区北京行

TENA 添宁
全球失禁护理领导品牌

【2012年7月4日 北京】世界领先失禁专业护理领导品牌添宁（TENA）在北京举行了2012失禁护理新品发布会，并正式启动添宁2012“新的关爱 心的温暖”社区公益行。这是继添宁致力于提高尿失禁患者生活品质，设立“失禁护理关爱日”后的又一个重要里程碑。

发布会上，添宁全新推出成人洁肤湿巾，配合添宁环带式纸尿裤，为成人失禁护理带来了更加专业、高效、全方位的解决方案，这不仅代表了国际先进的失禁护理理念，也体现了添宁一直以来对失禁患者皮肤健康的关注，倡导更加全面优质的失禁照护。

感同身受 关爱尿失禁添宁一直在努力

瑞典爱生雅（SCA）集团北亚区总裁Stephan Dyckerhoff（司徒文）博士表示：“添宁‘失禁护理关爱日’社区服务行自从2010年启动后，公益足迹覆盖上海、杭州、南京、广州、福州等各大城市。添宁愿以先进的产品研发技术和领先的国际化失禁护理专业知识，全方位的支持和协助中国政府长期致力于缓解和提高失禁患者的生活品质。”

据悉，为持续提供专业的护理知识咨询指导服务，添宁开通了全国24小时免费热线电话8008200647或4008200647，以帮助护理人员解答在日常失禁护理工作中所面临的各种挑战，包括患者腰背疼痛、皮肤敏感、睡眠质量低下、褥疮等问题。

“将心比心，感同身受，改善尿失禁患者的生活质量是我们产品创新和发展的源泉。而此次社区行专题系列活动，除了一如既往的推广和普及专业的失禁护理知识，帮助护理者全面提升失禁护理的质量和效率外，也希望社会各界藉此了解和理解护理者的酸甜苦辣，表达对他们辛勤付出的敬意。瑞典爱生雅（SCA）集团北亚区域总监黄家悌先生表示：“添宁希望成为社区养老服务团队的伙伴。在基础生活护理之上，提供更有效率的失禁护理解决方案，让老人家和照护者的都能生活质量得到保障。”瑞典爱生雅（SCA）集团北亚区域总监黄家悌先生表示：“添宁希望成为社区养老服务团队的伙伴。在基础生活护理之上，提供更有效率的失禁护理解决方案，让老人家和照护者的都能生活质量得到保障。”

居家护理应该避免的误区：

误区一：在护理失禁患者时，使用痱子粉或爽身粉能够让皮肤变得更干爽，也会给他们更舒适的感觉。

解答：此观点很常见，但错误也非常明显。失禁患者的皮肤因为长期和尿液、排泄物等接触，本身已经变得非常脆弱，如果再涂抹上痱子粉或爽身粉，在和刺激物进行混合之后，会对皮肤造成更为严重的伤害。除了要及时更换吸水性产品之外，还应使用不损伤皮肤的清洁和护理产品对皮肤进行仔细清洁，同时也应该配合使用性质温和的护肤产品，并保持皮肤干燥。

误区二：为了减少排泄而减少水分摄入。

解答：这是很多失禁患者为了减少尿液排出而经常出现的问题。实际上，水分除了能维持基本的生存需要外，还能够起到排毒的作用，减少水分摄入不仅会影响人体代谢速度，同时还会增加肾脏负担，严重者甚至可能造成很多其他问题的产生。让失禁患者维持与其生理水平相当的正常饮食不但有助于营养平衡，还能让其在心理上不至于产生过大负担。如有必要，可以在外出前两小时或睡前两小时适度限制水分摄入，以降低失禁困扰，此外，茶、咖啡等有利尿作用的饮料则会增加失禁机会，需要注意。

误区三：给失禁患者插上导尿管可以缓解护理人员的工作压力，也会让他们更少受到潮湿环境的影响。

解答：长期使用导尿管并不会减少以上任何一个情况发生的可能，反而会使得失禁患者的生活质量下降。同时，长期使用导尿管还可能造成膀胱发炎、尿道感染等其他问题，使护理难度加大。

添宁带来更专业更高效的全方位护理解决方案

添宁失禁肌肤健康护理2部曲

第一步：温和有效清洁

用添宁成人洁肤湿巾清洁皮肤。含芦荟滋润成分，有助微小伤口愈合，弱酸配方有效抑菌，避免交叉感染，一次一张，方便又干净。作为添宁向卫生用品领域的延伸，为失禁患者带来更好的照护。

第二步：正确使用高效吸收，透气干爽的产品

皮肤清洁后，再换上添宁环带式纸尿裤。超强吸收，透气干爽，时刻舒适，减少皮炎等肌肤问题。根据人体工学设计，更换方便，一天只需三片，省时省力省心。

添宁致力于为失禁患者提供全面的优质护理服务。

免费试用 请拨打：
座机：800 820 0647
手机：400 820 0647
或登陆：www.tena.cn