



新一轮寒潮即将袭来。寒冷冬季,除了冬装与美食常相伴,还有一个冬天特殊的“馈赠”——冻疮,也悄悄来到我们身边。虽说冻疮是常见小病,但要赶走它却并不容易。冻疮有反复复发的恼人特性,往往连续几年都会在同一部位发作。更恼人的是,冷时还好,一旦进入温暖的环境,冻疮部位会变得红肿、刺痒无比,严重时刺痒变为疼痛、局部出现青紫团块甚至溃烂,久久不愈。冻疮这种死缠烂打的风格令人心烦。如何摆脱冻疮又疼又痒的折磨呢?一起来了解一下吧!

■ 蔡富根/整理

又痒又痛无法忍 如何摆脱这恼人的小冻疮?



如何预防冻疮?

5点原则预防冻疮复发

有些人长过一次冻疮以后,每年冬天都会长冻疮,怎样才能尽量防止冻疮反复出现?专家称不妨从以下5方面入手。

1.提前进行照射

冻疮这种皮肤损害的特性就是容易每年都会复发,所以在气候寒冷之前要提前进行一些紫外线或者红外线光照,主要是为了促进局部的血液循环,毕竟血液循环不良是导致冻疮反复发作的一个原因。

2.防寒保暖

很多人在冬天的时候会穿得很厚实,但是他们只是会穿一些比较厚的衣服,手脸等一些部位还是裸露在寒冷空气当中,这些部位是容易长冻疮的重点部位。想要预防冻疮反复发作,就要注意这些重点部位的防寒保暖工作。冬天外出时戴好手套、帽子,要选择厚实的棉鞋,不要让这些重点部位被冻着。如果不戴帽子就要把耳套戴好,总之不要把耳朵等部位裸露在冷空气之下。

3.不要干什么都用热水

有些人觉得冬天为了不让自己长冻疮,做什么都用热水,其实这种对热水的过度依赖反而容易让冻疮找上门来。过度依赖热水会让人体自身的抗寒能力下降,抗寒能力比较低,稍微遇见低温,就特别容易被冻伤。平日里可以偶尔使用一些冷水,包括用冷水洗脸或者用冷水洗手,可以加上一小点热水到达温凉的程度,总之就是不要过度依赖热水。

4.多多运动

冬天天气比较寒冷,人们会比较懒不愿意运动,想要预防冻疮反复发作,去运动是很好的选择。冬天运动能够促进血液循环,能够改善血液循环不良的问题,这就切断了冻疮反复发作的一个因素。另外,运动还能提高人体的免疫力和抗寒能力,运动过后人变得暖和了,血液循环畅通了,就不容易长冻疮了。

5.善外部环境

生活中多数人长冻疮是因为环境影响,生活的环境特别阴冷潮湿,或者经常在一些比较冷的地方工作,时间长了人就容易长冻疮。想要让自己不再长冻疮,就要想办法改善自己的生活环境,购买防寒保暖用具,安装上暖气或者空调。也要改善自己的工作环境,如果没办法改善,就要武装好自身,让自己穿得厚实一些。

冻疮年年到来,和自己的不作为有很大的关系。在这件事上千万不要太过于敷衍,年年长冻疮可不是一件愉悦的事。以上这5点是预防冻疮复发的方法,深受冻疮折磨的人们可以试试。



1.注意保暖

冬季应保持手套、鞋袜、鞋垫干燥,鞋袜不要太紧。手脚容易出汗的话,可以用一些止汗剂或爽身粉。



2.适当锻炼

适当锻炼能促进全身血液循环,是预防冻疮的好方法。跑步及其他的有氧运动都可以达到目的。孕妇、老年体虚者和心功能不全的人可以用快步走或是散步的方式替代。



3.不要烘烤或热水浸泡

皮肤受冻后,不要马上烘烤或者用热水浸泡。突然升温会使本来收缩的末肢皮下动脉扩张,动脉血注入后,末肢的小静脉来不及响应,易造成血液不能及时回流而引发淤血和水肿,从而刺激神经末梢产生痒感。



4.多按摩、勤护肤

室外活动时,要经常按摩手足和耳廓这些血液循环不畅的部位。护肤方面,可以在容易生冻疮的部位用一些封闭性强的产品,如凡士林、羊毛脂等。



5.补充营养

多吃富含蛋白质、脂肪、维生素的食物,以增加身体的抗寒能力。另外,多吃些高热量食品,如羊肉、巧克力等也非常见效。



什么是冻疮?

冻疮常见于冬季,由于气候寒冷引起的局部皮肤反复红斑、肿胀性损害,严重者可出现水疱、溃疡,病程缓慢,气候转暖后自愈,易复发。多见于手足、耳廓、面部等冬季皮肤暴露或保暖薄弱部位。



哪些人易患冻疮?

冻疮可不是每个人都会有的,主要见于儿童、青年女性、贫血、营养不良、缺乏运动等人。还有一类人手脚容易出汗导致局部潮湿的人也会出现冻疮。



为什么冬季易生冻疮?

冻疮好发于初冬至早春季节,寒冷是冻疮发病的主要原因。发病原因是冻疮患者的皮肤在遇到寒冷低于0~10℃、潮湿或冷暖急变时,局部小动脉发生收缩,久之动脉血管麻痹而扩张,静脉淤血,局部血液循环不良而发病。

哪些原因易造成冻疮?



1.长期室外工作

长期暴露在寒冷室外,会增加患冻疮的几率。



2.紧身衣物

冻疮是血液循环不良所致,紧身衣裤会导致血液循环不良。



3.缺少锻炼

即使是冬天也要坚持锻炼,增强抵抗力。

长冻疮,搽当归肉桂酒

统计资料表明,85%的冻伤是由于冬季鞋袜过紧、鞋垫潮湿造成的。湖北省远安县中医院主任医师胡献国认为,治疗冻疮当以活血化瘀、温经散寒、消肿止痛为原则。他推荐一个药方:取当归、肉桂各6克,红花、川椒、细辛、干姜各3克,白酒或75%酒精100毫升。将上药择净,研为粗末,共密封浸泡1周后即成,浸泡时每天摇动数次。对冻疮初起、局部红肿硬痛者,用温水浸泡患处5~10分钟后擦干,再用本品适量外搽患处,每日3次,并揉搓至局部发热,连续1周即可。冬至后,每日取本品少许外搽患处,还可起到预防冻疮的作用。

局部按摩或可预防冻疮

北京医院皮肤科主任医师常建民表示,减少待在寒冷、潮湿环境中的时间,进行局部按摩,亦可降低冻疮发生的可能性。

手部按摩:两手合掌,反复搓摩,使其发热,反复相互共摩擦15~20次。**脚心按摩:**坐下屈膝,脚心相对,左手按右脚心,右手按左脚心,两手同时用力,反复按摩15~20次。

腿部按摩:坐着腿伸直,两手紧抱左大腿根,用力向下摩擦到足踝,然后摩擦右大腿根,一下一上为1次,可来回进行数次。

手臂按摩:右手掌紧按左手臂内侧,然后用力沿内侧向上摩擦到肩膀,再翻过肩膀,由臂外侧向下摩擦至左手手背,这样为1次,共做15~20次,右手做法与左手相同。

此外,保持皮肤干燥、温暖,可以帮助冻疮愈合。常建民建议,对于已经患有的冻疮应进行科学护理。冻疮发生后,正确的做法是让皮肤逐渐变暖,而不是直接热敷皮肤,因为突然上升的皮肤温度会使冻疮恶化;切勿对受损的皮肤进行按摩、揉搓,冻疮发生后,局部按摩与摩擦并无益处,还可能加重损伤并且继发感染;可以使用护肤品舒缓皮肤;消毒和轻轻包扎受损皮肤,避免发生感染。常建民提醒,通常情况下,冻疮会自行痊愈。不过,如果冻疮已经持续一段时间,不仅没有自行痊愈,还出现溃疡、感染等情况,则需要寻求专业医生的帮助。

■ 据新华社、新京报、生命时报等