

夏天来了，疫情还没过，口罩还不能摘，“敏感肌”的朋友们开始了诉苦：见到熟人、朋友不敢抬头打招呼，出门擦粉能遮遮不住，戴口罩太闷皮肤更不好了……看来，“她”真是一个“磨人的小妖精”！



该病的发病机理

可能与IgE介导的皮肤变态反应有关。属于中医“面疮”范畴，

患者由于禀赋不耐，易感风热之邪，肺主皮毛，卫气郁闭，肺失宣降，风热之邪搏于肌肤而发病。部分患者可表现为面部弥漫性红肿、小丘疹、灼痛、瘙痒等情况，严重时可见脱屑、渗出、红血丝。

俗话说：“女为悦己者容”，往往这类病人会表现得非常的紧张，甚至是焦虑不安。面部问题爱反复，快来看看我们应该怎么做吧！

## 1 皮炎要来不要怕，首先要来停下“她”

面部皮炎多数是与盲目使用化妆品、过度清洁面部或是温热、过敏、光线刺激等有关，不当的护肤习惯也影响了皮肤的正常调节功能。当面部不适时，应立即停止使

用洗面奶、香皂洁面；停止过度使用化妆品、激素类药膏等刺激性行为。

## 2 三分靠治疗，七分靠护理

生活中，面部皮炎患者往往急于求成，反而欲速则不达。首先选用清水洗净面部，切勿烫洗，不可搔抓；其次让我们的面部冷静下来，可采取冷喷、生理盐水湿敷、水乳喷雾等，每天可多次反复进行；再次注意物理防晒，减少在阳光下活动时间，出门记得戴帽子、口罩、打遮阳伞等，期间尽量不用防晒剂。

最后注意饮食忌口，面部皮炎发生致病因素诸多，一时难以察觉，则先忌食香椿、海鲜、臭豆腐、鸡鸭肉、鱼肉等“发物”，以新鲜猪肉、蔬菜为主。