

# 戴口罩防护第一，别轻信“防闷神器”

■沈瑾文

炎夏热浪持续暴击，大家普遍感觉戴口罩憋闷难耐，甚至常常被汗水浸透，闷出一脸痘。“口罩爆珠”“清凉口罩贴”“口罩风扇”……花样百出的口罩“防闷神器”迅速走红，在各大电商平台热销。

先别急着尝鲜！“防闷神器”还需慎用，小心弄巧成拙。

要知道，口罩的基本功能是过滤、阻隔悬浮在空气中大小不等的微颗粒物，这些微颗粒物主要包括粉尘、飞沫、细菌、气溶胶等。口罩是新冠疫情防控中重要的个人防护用品。因此，口罩中的过滤层性能十分重要，如果破坏了口罩的保护性功能，则失去了疫情防控中戴口罩的意义，极易导致健康风险！

目前，以“防闷”为招牌，市场上五花八门的奇特口罩，主要分为两大类，一类为精油类，一类为装置类。这些口罩真的“防闷”吗？防护效果会因此打折扣吗？本文一一揭秘。

## 精油类“口罩防闷神器”

短暂清凉，却可能导致口罩失去防护作用

提神醒脑、清新爽快……这些是精油类“口罩防闷神器”自诩能够实现的功能，具体产品比如“口罩爆珠”“清凉口罩贴”“口罩香薰扣”等，都跟精油相关。

根据电商平台上的广告宣传，这些“口罩防闷神器”的用法不尽相同——

“口罩爆珠”：捏爆精油珠子后，精油挥发，产生清凉功效；

“清凉口罩贴”：贴纸涂上精油，贴在口罩上，精油挥发，产生清凉功效；

“口罩香薰扣”：扣子中可以放入精油棉片，将扣子吸附在口罩上，精油挥发，产生清凉功效。

这些“神器”中的精油成分，以薄荷为主，还有明胶、甘油、香料等成分。需要注意的是，这些成分有可能引起过敏人群的皮肤不适反应，幼儿以及过敏性鼻炎患者还可能流鼻涕、打喷嚏，甚至可能导致过敏反应或哮喘发作。

更为重要的是，这些精油仅有短暂清凉的效果，却可能打湿口罩的护膜层，导致口罩失去其本身的防护作用，戴口罩本是为了提升个人防护能力，却可能由此“戴了一个寂寞”。

## 装置类“口罩防闷神器”

口罩与脸部不贴合，防护效果大打折扣

口罩鼻托、口罩风扇、口罩支架……



这类“口罩防闷神器”则是通过内置或者外置小装置，来使得口罩内空间变大、通风换气，防止憋闷。这类小装置也各有特色——

“口罩鼻托”：硅胶或海绵质地，通过胶贴将鼻托固定在口罩鼻架处，解决近视人群，戴口罩时眼镜雾气的问题；

“口罩风扇”：将迷你小风扇夹在口罩上，扇叶的一面朝向口罩内，风力使得口罩内外空气流通，缓解闷热感；

“口罩支架”：塑料或硅胶制成，固定在口罩内侧，使得人脸和口罩之间保持一定距离，增加口罩内空间，防止憋闷的同时，方便化妆人群，减少妆容被口罩“刮擦脱落”。

不过，一定要注意，口罩边缘与使用者脸部紧密贴合，才能真正起到防护的效果！如果使用小装置之后，影响了口罩的密合性，防护效果自然大打折扣。

## 口罩这样戴，防止“面部中暑”

既然“口罩防闷神器”不太靠谱，那么，该如何“解暑”？夏天戴口罩，有讲究！几个小技巧用起来，缓解不适，还能防止面部中暑。

第一，因地制宜选口罩。

可根据不同场合和需要，选择佩戴不同的口罩。如果去医院、地铁、超市等人员密集场所或密闭空间环境，建议佩戴N95口罩或KN95口罩。如果去公园、绿地等户外场所，可佩戴民用平面口罩或普通外科口罩。

因为N95口罩或KN95口罩的呼吸阻力比普通口罩大8至10倍，需要更强大的肺功能，也因此“闷”感也会更强。

尤其需要注意的是，在进行跑步、打球、跳绳等剧烈运动时，建议不佩戴口罩。

## 第二，口罩可以勤点换。

炎炎夏日，建议多准备一些备用口罩，一旦被浸湿更要及时替换，同时注意摘戴口罩时尽量远离人群。

不要在口罩内垫纸巾，会影响口罩的密合性，降低防护效果。如出现面部过敏症状，要检查停用不合格口罩。如果长时间佩戴口罩，出现憋闷、气短等不适，要立即到相对空旷、安全的地点摘掉口罩，呼吸新鲜空气，缓解不适症状。

## 第三，重点部位要润肤。

需要长时间佩戴口罩的人群，佩戴前可以在鼻梁、颧骨、耳根等重点部位涂抹润肤霜，减少口罩和皮肤之间的摩擦，缓解面部勒痕。也可以在勒压处垫水胶垫、薄泡沫或硅胶辅料保护皮肤，减少口罩造成的机械摩擦和压力损伤。

皮肤敏感或长期佩戴口罩的人还可以尝试用其他方法来固定口罩，比如将带子固定在头上的纽扣上，或将带子夹在头后等。

## 第四，手持风扇解闷。

在公共场所必须戴口罩时，也可准备手持小风扇等降温物件，这种不影响口罩本身功能的防暑用品，才是真正的“神器”。

## 第五，洁面保湿少化妆。

使用温和的无香精无皂基洁面乳，使用温水洗脸，避免大力擦洗或揉搓皮肤。建议选择不含香料和无油不致痘的保湿剂，优选含有神经酰胺和透明质酸等保护成分的霜、乳液、精华及喷雾。

在使用口罩之前应至少提前一个小时外用保湿剂。

戴口罩尽量不要化妆。化妆会增加毛孔堵塞导致痘痘的产生。化妆品残留物也会弄脏口罩的织物。如果日常作息正常、并且在清淡饮食的情况下，还出现冒痘现象，建议外涂一些药膏缓解，如克林霉素或维A酸类药物，但一定在医嘱后掌握涂抹用量和频次。

需要注意的是，某些外用药物，如阿达帕林（维A酸类）或班赛（过氧苯甲酰），在口罩下会更具刺激性。长期佩戴口罩者应停用或少用。

（作者为上海交通大学医学院附属新华医院皮肤科医生）

## 求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

## 问 为什么蚊子总是“独宠”我？

徐牧迟

上海交通大学医学院附属瑞金医院皮肤科医生

夏天一到，蚊虫嗡嗡作响，有些虫子携带病菌，有些虫子引起过敏。被叮咬后，大大小小的包块常常痒得人受不了，更别提有的人更招蚊子喜爱，经常被叮得浑身是包。

有些小虫虽然肉眼不易发现，但杀伤力十足，引起各种各样的皮肤疾病。大多数虫咬皮炎在临床上会被诊断为“丘疹性荨麻疹”，主要与节肢动物的叮咬有关，如蚊、虱、螨虫、臭虫、跳蚤等。被这些昆虫叮咬后，它们的唾液、体液等分泌物会导致人体出现过敏反应。

门诊也会遇到一些患者，被诊断为虫咬皮炎后的反应基本都是：“虫咬？怎么可能？哪来的虫？哪一种虫？我从未没见过呀！”其实，除了蚊子体积较大、比较容易被发现，许多昆虫体积较小，不易被察觉，如果被医生诊断为“虫咬皮炎”后，努力回想一下接触史会更有帮助。

此外，虽然无法完全通过皮疹形态确诊是哪一种虫咬导致，但不同昆虫在叮咬部位和皮疹形态上有一定规律，根据这些规律以及个人生活作息可以进行昆虫的自查，以此避免再次暴露在虫咬环境之下。

## 常见虫咬皮炎特点

蚊子叮咬：外出时身体暴露部位水肿性红斑、风团，婴幼儿常见，被叮咬后

可出现血管神经性水肿。

臭虫叮咬：酒店或火车卧铺常见，皮疹分布与床铺接触的一侧躯体，呈线性排列的水肿性红斑、丘疹、丘疱疹。

跳蚤叮咬：养宠物史或外出草丛接触史，皮疹分布在腰部以下，小腿和足踝为主，呈成群分布的深红色丘疹、红斑，伴水疱形成。

螨虫叮咬：睡凉席者或长期未洗衣物接触多见，躯干多见，分布较散，症状较跳蚤、臭虫叮咬略轻。

## 如何预防虫咬皮炎

注意个人卫生：勤洗澡、更衣，勤换被褥，多晾晒、晾晒，换季衣物清洗后再穿，避免睡凉席。

注意环境卫生：使用蚊帐，外出游玩尽量穿长袖长裤，避免植物茂盛及潮湿地区活动，远离野狗野猫，宠物做好防虫工作。

## 如何治疗虫咬皮炎

轻症虫咬患者可外用炉甘石洗剂或含有樟脑、薄荷等止痒成分的乳膏；炎症反应剧烈处，可短期外用糖皮质激素止痒，同时可以减轻炎症。尽量避免搔抓，如皮疹泛发严重或继发感染，需及时医院就诊治疗。



## 问 预防肾病，有哪些“求救信号”？

高洪志 沈莉莉

上海中医药大学附属龙华医院肾内科医生

调查发现，我国现有成年慢性肾病患者1.2亿，中国人群慢性肾病的患病率约为11.8%，但知晓率仅为7.2%。为何数据有如此大的反差？因为，肾脏拥有强大的代偿功能，早中期肾病患者可以没有任何不适，等到发现身体发出的严重警告时，有相当比例的患者已经进入肾脏病晚期，只能依赖透析维持生命。因此肾脏疾病也常被称为“沉默的杀手”。

难道慢性肾脏病真的无迹可寻吗？不，肾脏在疾病的不同的阶段会向我们的身体发出不同的信号，如果你能细心留意，及早发现和治理，可大大改善预后。

在慢性肾脏病早期，肾脏病变轻微，因肾脏的强大代偿功能，不会有严重的不适，可能会有腰酸、乏力、胃口差等非特异性症状，这些往往会被我们忽视，但仔细观察，我们还是能经常看到一些肾病的特有信号。

【泡沫尿】指在排尿后，观察到尿液表面漂浮着一层细小泡沫，且经久不消，这是因为尿中有蛋白质，表面张力减小，而使尿中泡沫不易消失。肾脏疾病引起肾小球滤过膜受损，应该在体内循环的蛋白质漏到了尿液里，就会引发蛋白尿。因此，泡沫尿可作为一个警惕信号。

【水肿】如果出现四肢肿胀、沉重，特别在久坐、久站后，严重者四肢按压时出现凹陷，并不能很快恢复，这就要考虑水肿的可能。肾脏是排水器官，一旦出现病变，体内的水液将无法顺利排出，被迫滞留在体内，会引起头痛、眼睑、四肢甚至全身的浮肿。

【尿色改变】正常人的尿液颜色为淡黄色，但也会随着饮食、饮水、活动而略有变化。有病变的尿色有鲜红色、茶色、酱油色、乳白色等。根据尿色的不同，可针对性地进行进一步检查。如鲜红色，考虑是否是肾性血尿，出现尿色或酱油色，考虑是否是肾性血尿，而乳白色常提示炎症或乳糜尿的可能。

【夜尿增多】正常情况下，夜尿是0-1次，如果夜尿次数明显增加，甚至一夜有7-8次，晚上的尿量甚至超过了白天排尿量，可能是因为肾脏小管功能的损伤、浓缩功能障碍导致的。

绝大多数慢性肾病患者随着病程进展，逐渐出现肾单位的硬化和失功。肾脏排毒、排水等功能下降，肾脏内分泌功能也受到严重影响，会出现更强烈的信号。

【贫血】肾功能受损，肾脏合成的激素之一促红细胞生成素分泌减少，人体血红蛋白合成障碍，出现贫血症状，如面

色萎黄、唇色苍白、因倦乏力等。【电解质紊乱】肾脏除了是排水和内分泌器官，也是维持身体电解质、酸碱平衡的重要器官。如体内的氢离子、钾、钠、钙、磷等的平衡都要依靠肾脏保持其平衡，如出现肾损伤后，就会出现高钾血症、低钙血症、高磷血症、代谢性酸中毒等各种慢性肾病的并发症。

【高血压】维持人体的血压平衡，也有肾脏的功能之一。如果肾脏分泌的调节血压的激素发生紊乱，或肾脏水、钠排泄减少，则会出现肾性高血压，也会让原本的原发性高血压更难控制。

肾脏损伤至终末期阶段，有效肾单位日渐减少，毒素在体内蓄积，加上肾脏内分泌功能紊乱，身体出现更为严重的症状，甚至危及生命。比如难以控制的恶性高血压，难以纠正的电解质紊乱，严重的酸碱失衡等，此时需要考虑肾脏替代治疗（腹透或血透）或肾移植。

【少尿或无尿】此时肾脏的排水功能基本丧失，只能依靠透析来帮助排水。

【心功能不全】由于肾脏衰竭，水分不能及时清除，导致少尿，甚至无尿，体内水分增加，导致心功能不全的发生。如果肾性贫血不能纠正，导致贫血性心脏病，也可继发心功能不全。难以纠正的高血压，增加心脏负荷，同样会导致心功能不全，甚至心功能衰竭。

【肾性骨病】肾毒性患者常容易出现骨折、骨质疏松等骨病，这是因为尿毒症时钙、磷、维生素代谢出现障碍，继发性甲状旁腺机能亢进、酸碱平衡紊乱等因素引起的肾性骨病。

纵观慢性肾脏病的前后中期，我们发现肾脏还是给我们留下了很多信号，有没有更好的办法抓住这些信号？抓住慢性肾脏病有三大法宝：

【尿常规】尿常规检测非常简单，一个随机尿即可，但它能显示尿蛋白、尿红细胞、尿蛋白、尿酸、肌酐、尿素氮、比重等，每一项都是给医师一个发现问题的线索。

【肾功能检测】这虽不是发现早期肾脏疾病的利器，但一旦肾功能异常，说明肾脏疾病已经进入了失代偿期，各种并发症即将出现，这是治疗的关键期。

【泌尿系B超】能直观观察肾脏结构和大的病变，帮助排除泌尿系的非肾性病性病变，也是必查项目之一。我们的肾脏虽然有强大的代偿功能，但一旦病变，治疗却是漫长而艰难。多学肾病知识，关注肾脏发出的求救信号，才能及早发现病情，及早治疗，有效控制并发症，延缓肾脏疾病的进展。

# 三伏养生，这些情况可以“冬病夏治”

■须冰

又到一年冬病夏治时。冬病夏治，是祖国传统中医药的特色疗法。它其实是根据《素问·四气调神论》中“春夏养阳、秋冬养阴”的原则，对好发于冬季或在冬季症状容易加重的疾病（“冬病”），选择在炎热的夏季之时，通过中药内服，穴位贴敷、针灸、拔罐等手段治疗（“夏治”）。

从小暑至立秋（盛夏三伏天）是全年气温最高的时节，此时借助夏季阳气旺盛之力加上穴位刺激及药物的作用，可起到疏通经络、健脾益肺、温阳补肾的作用，以增强患者的免疫功能，扶正固本，从而减少“冬病”的发生或减轻“冬病”的病情，预防、治疗冬季易发的疾病。

哪些情况可以“冬病夏治”？当前，呼吸内科、内分泌科、风湿科、肿瘤科、皮肤科、妇科、儿科、针灸科、推拿科、康复医学科等科室均开出冬病夏治项目，诊疗各具特色。

呼吸内科采取中医辨证论治法，

将辛温、走窜、通经之药物制成药饼敷于特定穴位，配以特定的中药定向透皮技术及热疗技术进行治疗，起到疏通经络，温补阳气、补益脾胃、散寒驱邪的作用。在此基础上辅以耳穴治疗，作用于全身，以改善慢性咳嗽病的临床证候。其适宜患有慢性咳嗽、慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性阻塞性疾病、间质性肺病、变应性鼻炎、慢性鼻窦炎、慢性咽喉炎、反复呼吸道感染等长期受呼吸道疾病困扰的患者。

儿科冬病夏治穴位敷贴针对肺系、脾系疾病给予不同处方用药。“肺系固本方”适用于反复呼吸道感染、反复肺炎发作、哮喘、支气管炎、咽喉炎、鼻炎、腺样体肿大等疾病。“脾系健脾方”适用于消化不良、厌食、营养不良、便秘、腹泻、肠系膜淋巴结炎等疾病。

内分泌科冬病夏治特色在于防治糖尿病神经病变，以穴位敷贴为主要手段，以补益脾胃、疏通经络、活血止痛，使人体在秋冬寒冷之时抗病能力和机体免疫功能得到增强，

从而减轻和延缓糖尿病神经病变的发病。

传统医学科秉承“外治之理即内治之理，外治之药即内治之药”中医理念，整合刮痧疗法、艾灸疗法、拔火罐疗法、耳穴压丸、穴位贴敷、冷热湿敷、灸熨疗法、中药熏蒸疗法、中药定向透药疗法、中药涂擦、手指点穴等中医适宜技术，针对慢性疲劳人群、胃肠功能紊乱人群、慢性肺病人群、颈肩腰腿痛人群、宫寒瘀滞人群、失眠人群、脂肪肝人群、高血压人群等建有中医特色治疗方案。

皮肤科夏季敷贴针对特异性皮炎、慢性湿疹、慢性荨麻疹、痛风等免疫性疾病，单纯疱疹、病毒疣等感染性皮肤病。

针灸科“三伏灸”疗法在盛夏季节结合患者病情辨证选穴，用毫针、艾灸、揲针、耳穴、敷贴、火罐等多种治疗手法，借自然气候热盛之势，驱逐阴寒固疾，适用于免疫力下降、咳嗽、过敏性鼻炎、哮喘、慢性支气管炎、慢阻肺等呼吸系统疾病；风寒湿邪所致的颈、肩、腰腿痛等骨关节疾病；阳气不

足所致的腹泻、胃痛、失眠、四肢冰冷，平素易感冒或冬季反复感冒的虚寒体质患者。

海派儿科推拿团队的冬病夏治专科门诊，依据小儿“稚阴稚阳”之体、“脏腑娇嫩、形气未充”的生理特点，以及肺常不足、脾常不足、肾常虚等病理特点，以“固本”之法为治疗根本，通过推拿手法结合穴位敷贴等手段来调补小儿肺脾肾三脏之不足，在对小儿过敏性鼻炎、鼻炎、反复上呼吸道感染、厌食、便秘、腹泻、睡眠障碍、生长发育迟缓及增强体质的调理上特色明显。

康复医学科冬病夏治项目以敷贴为特色，将特别配置的中药碾成粉末，以生姜汁调和，搓成药丸，附于人体穴位，以达到防病治病目的，适用于中风后遗症、颈椎病、腰椎间盘突出、腰肌劳损、肩周炎、膝关节炎、骨质增生、关节疼痛等疾病。

（作者为上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院门诊办公室主任）

## ■小贴士

### 冬病夏治穴位敷贴注意事项

1. 敷贴治疗前后不要剧烈运动，避免出汗，尽量避免电扇、空调直吹；
2. 治疗后2小时内不可洗澡，治疗当天不宜游泳；
3. 治疗期间应清淡饮食，忌食生冷寒凉、辛辣发物、肥甘厚腻等，以免诱发过敏反应及降低疗效；
4. 由于个体差异，部分患者敷贴后局部皮肤会出现潮红、轻度刺痛、瘙痒等，此属正常现象，一般不必特殊处理，但忌抓挠或沐浴揉搓，以免皮肤破损感染，待局部症状消失1-2天后再进行下一次敷贴治疗；
5. 过敏性皮肤或瘢痕皮肤患

者，敷药后若有灼热疼痛感应立即取下药饼；若敷贴局部皮肤出现红疹甚至水疱，建议暂停敷贴治疗，必要时及时就医；

6. 若敷贴疗程期间发生急症，如哮喘发作、高烧、急性肠胃炎、感冒等情况，应及时急诊就诊，并调整敷贴时间。

7. 疫情防控期间，进入院区配合扫描“场所码”“数字哨兵”等，持有效核酸报告（通常为72小时内核酸阴性报告）；除诊疗需要，就诊时必须全程佩戴口罩，非必要不饮食；老年、儿童冬病夏治者仅限一人陪同。



本版图片：视觉中国