

嘴唇总是干裂起皮,可能不是缺水!



你的嘴唇是否经常干燥、起皮、刺痛?有些人认为这是由于缺水或者季节性干燥,但不管是喝水还是涂润唇膏,嘴唇依然反复干裂。这些看似不起眼的症状,可能正是唇炎在作祟。

01/ 嘴唇干裂起皮“元凶”也许不是干燥

唇炎是发生于唇部的炎症性疾病的总称,可由多种原因引起,常见症状有干燥脱屑、红肿疼痛、皲裂渗液、结痂,严重时会出现糜烂或色素沉着。与一般的嘴唇发干不同,被唇炎困扰的嘴唇,即使润唇膏不离手,可能还是会反复干燥,情况也更为

严重。

由于气候干燥,唇部的天然油脂层被破坏,再加上人体维生素B2、维生素A摄入量不足,经常会发生嘴唇干裂的情况。同时,紫外线强度的增加也容易导致唇部光损伤,让患光线性唇炎的风险上升。

02/ 哪些不良习惯会加重唇炎?

研究表明,通过嘴唇流失的水分,比面部其他皮肤要高10倍以上。有些人会频繁舔唇来缓解干燥,但实际上这可能会加重唇炎。

人体唾液中含有淀粉酶、蛋白酶等消化酶,主要用于分解食物。当频繁舔唇时,这些酶会持续接触嘴唇,逐渐分解表皮细胞间的脂质和蛋白质,削弱皮肤的天然保护屏障。而失去屏障的嘴唇更容易受到外界刺激物(如

紫外线、细菌等)侵袭,导致炎症加重。

除此之外,化妆品、牙膏、食物、金属等物质中存在的过敏原,红斑狼疮、干燥综合征、天疱疮等自身免疫性疾病,细菌、病毒或真菌感染,进食辛辣刺激或过热的食物等因素,都有可能引发唇炎。

其中,含氟牙膏、金属接触(如假牙、唇环)、药物副作用(如维A酸类药物)等常见诱因容易被忽视,建议尽量避免。

03/ 应对唇炎,多喝水有用吗?

嘴唇一干,我们往往容易想到“多喝水”,但对付唇炎,这不一定管用。

首先,身体缺水或喝水少,可表现为嘴唇干燥,但适当补充水分后就会迅速恢复,和唇炎的发生没有必然联系。

对于大多数人来说,日常饮水量也通常不至于少到严重缺水的程度。目前现有研究尚未证实,在人体水分摄入达标的前提下,单纯增加饮水量可成为缓解唇炎的有效干预措施。因此,想治好唇炎,靠喝水是不行的。

04/ 唇炎到底应该怎么办?

唇炎有多种类型,每种类型对应的治疗方法有所差异。如果有类似症状,一定要及时就诊,经医生明确诊断后,再进行针对性治疗。

在饮食和生活习惯上,建议多摄入富含维生素B2和矿物质的食物,少食用刺激性食物;

避免长时间暴露在强烈的阳光下或寒冷干燥的环境中;

避免频繁舔唇或咬唇等不良习惯,改用吸管饮水,通过减少唇部刺激,来预防唇炎发生以及减轻唇炎症状;

对于经常复发的唇炎患者,需要注意不能撕嘴皮,以免刺激和伤害到嘴唇黏膜;

每次进餐结束后,要清洗口唇部位皮肤,及时涂抹低刺激的唇膏或凡士林进行局部滋润;

同时,要减少摩擦、搔抓、日晒和使用刺激性唇彩等,避免刺激因素对于唇部皮肤的影响,有助于预防唇炎复发。

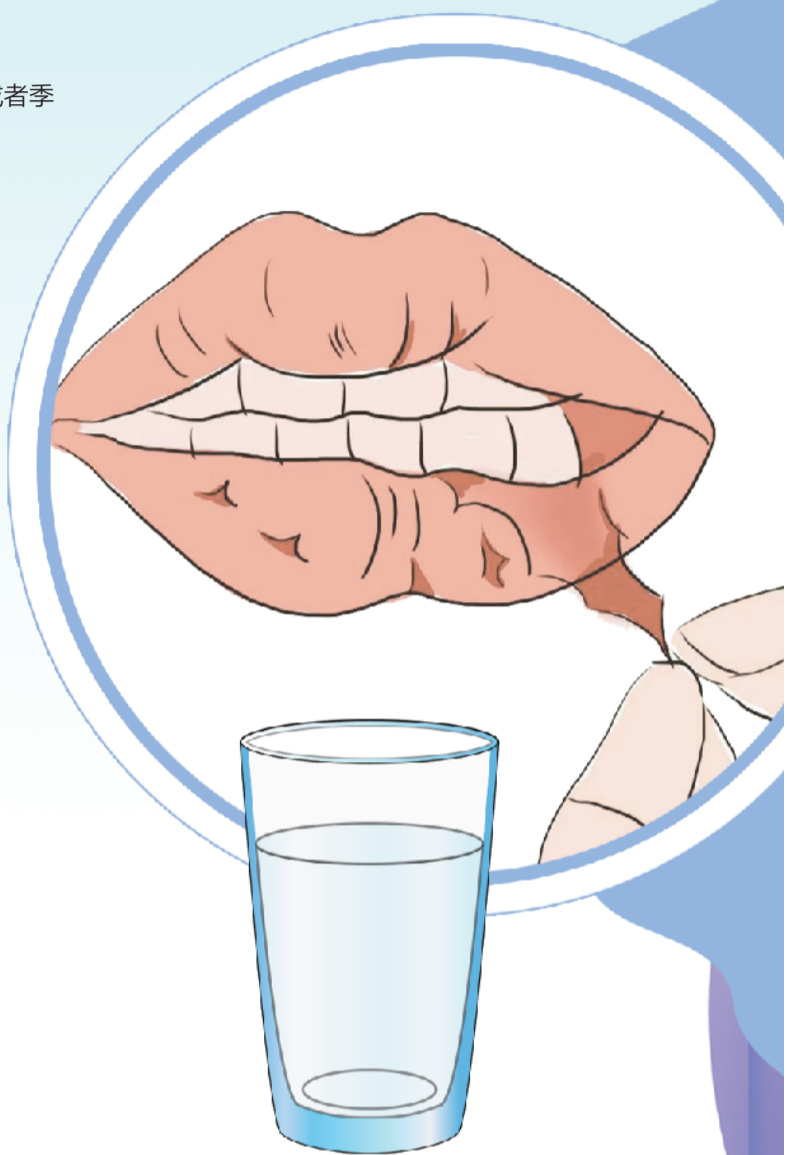
唇炎患者在选择润唇膏时,要注意避开薄荷醇(刺激性)、羊毛脂(部分人群过敏)、化学防晒剂(如二苯酮-3)等物质,推荐选择含有透明质酸钠、神经酰胺、角鲨

烷等保湿剂的唇膏。另外,含有霍霍巴油、凡士林等封闭剂的唇膏,也可以有效锁住水分,缓解嘴唇干裂起皮。

此外,需要注意一些所谓的“药用唇膏”,主要含有尿囊素、维生素E等抗炎修护成分,能缓解唇部皮肤发红,起到保湿修护的作用,但其本质上是护肤品,不能用来替代药物。

医生提示,如果唇炎常年发作,通过加强润肤、防晒和日常护理后仍然无法有效缓解,或者唇部症状影响日常生活,出现较大面积的水疱、渗液、糜烂、结痂等情况,请及时前往医院进行医治。

据央视



合肥市长幼教育集团总园:科趣童玩乐逍遥 亲子毅行迎新年

为了让幼儿感受中国传统文化,体验科学与运动结合的乐趣,依托省级课题《STEAM教育理念下幼儿园科学探究活动实践研究》,12月26日上午,合肥市长江路幼儿园教育集团总园在合肥市逍遥津公园举办“科趣童玩乐逍遥 亲子毅行迎新年”活动。

亲子毅行活动结束后,各个游戏点热闹非凡,小班幼儿在逍遥阁进行“背果实的小刺猬”游戏,亲身感受摩擦静电的神奇;中班孩子在藏幽园开展“树叶寻宝”,在自然中观察、探索树叶的形状和品种;大班幼儿于“草原英雄小妹妹”雕塑处完成“新年祝福密语”任务,通过淀粉与碘伏的化学反应显现祝福,在惊喜中收获知识与感动。毅行途中,家长们耐心陪伴,孩子们相互加油,共同完成挑战。

本次活动将冬季运动、亲子互动与科学



探索深度融合,既让幼儿在毅行中锻炼了耐力与意志力,感受了传统文化的魅力,又在趣味科学游戏中激发了探索欲望,增进了亲子情感与家园联动。新的一年,长幼教育集团总园将继续秉持“和乐”教育理念,陪伴孩子们在爱与探索中快乐成长,携手迈向更加美好的未来。

徐明霞



周继龙/图