



嘴唇干裂别乱抹唇膏

■ 高飞 (云南省第一人民医院皮肤科)

一到秋冬季,皮肤就开始变得干燥,嘴唇干裂起皮,甚至开裂出血,此时很多人会使用唇膏,下面就来聊聊唇膏使用和唇部护理技巧。

◆ 秋冬季嘴唇干裂起皮原因

秋冬季,嘴唇容易干裂起皮,甚至开裂出血。主要原因有以下几方面:第一,气温下降,湿度也下降,仅靠皮肤自身营养滋润远远不够,如果不借助唇膏滋润等,就容易干裂起皮。第二,在干冷气候环境下,身体末梢的皮肤黏膜会自动收缩血管,减少血液供应,导致唇部的营养代谢变慢。第三,嘴唇的皮肤和黏膜非常薄弱,厚度只有周边皮肤的约 1/3,其物理屏障和生物化学屏障较弱。

◆ 有哪些防治手段

首先,适当增加饮水量,同时服用维生素 C 和复合维生素 B。维生素 C 可以加快修复皮肤黏

膜;复合维生素 B 可加快碳水化合物代谢,为皮肤黏膜代谢提供更多原料。此外,适当涂抹唇膏,可有效滋润嘴唇皮肤。

所使用的唇膏,建议成分越简单越好。也就是说,不要买成分太多、功效太多的唇膏。目前,市场上不少唇膏添加了赋形剂、工业香精等,这就增加了过敏概率,少数人使用后,不但不能起到润唇效果,还会出现不适感或嘴唇干燥起皮加重等情况。

◆ 如何选用合适的唇膏

对市场上的唇膏过敏的人群,可自制唇膏。唇膏的主要成分为油脂和蜡质,自制唇膏可以将动物油,如猪油、牛油与蜂蜡按 1:1 的比例加热,溶解成液体后混合装进小瓶子里,待其凝固后用棉签涂抹,少量多次,薄薄涂抹即可。

使用唇膏后,嘴唇干裂或出血状况依然无法改善,就要考虑是否患有唇炎,需要到医院就诊。

唇炎的原因比较复杂,少数患者病情与不良习惯有关。如嘴唇干裂或起皮时,下意识地用舌头舔、用牙齿撕咬、用手去撕扯,这些行为都要避免。一般情况下,舌头上的黏液对嘴唇无刺激,但频繁用舌头舔嘴唇,过多的黏液对嘴唇有一定刺激性,越舔越干。而用牙齿去撕咬脱皮,或用手去撕扯脱皮,易损伤嘴唇黏膜。

此外,由于唇部的皮肤纹理是垂直的,涂唇膏时最好沿着唇部纹理自上而下涂抹,少量多次,可以达到理想的保湿效果。金

