



水质不好会让皮肤变差吗

水质是水体质量的简称,涉及水的物理、化学、生物等特性,这些水的特性跟气候、土壤、人类活动等密切相关,不同地区存在着较大差别。俗话说“水养人,水好皮肤好”。水是皮肤里的重要成分,干性皮肤的角质层含水量常低于10%,而正常皮肤角质层含水量大约为20%。保持皮肤水嫩跟皮肤的清洁和保湿有密切关系。除去污染这些必然影响的因素不谈,水的酸碱度和硬度等指标跟皮肤和头发健康有着密切关系。

水的酸碱度顾名思义,指的就是水呈酸性、中性还

最近有网友提问:皮肤不好跟水质有没有关系,最近发现皮肤变差了,还有点脱发,是不是因为家里水质不好?今天就请皮肤科医生,聊聊水质和皮肤的关系。

不同酸碱度的水确实对不同类型的皮肤有影响

是碱性。我们正常皮肤表面是偏酸性的,pH值约为4.5~6.5。皮肤的酸碱性与跟我们皮肤的类型有密切关系,如干性皮肤pH值升高,皮脂减少,容易起皮脱屑,皮肤容易敏感。油性皮肤pH值下降,皮脂增多、毛孔粗大。中性皮肤则介于二者之间,是标准的皮肤类型。

水作为基本的清洁用品,其酸碱性应该根据我们的皮肤类型进行选择。干性皮肤不少是因为皮肤受损或疾病引起,像湿疹、特应性皮炎、激素依赖性皮炎、银屑病等,这时应该用偏酸性的水,这样可以降低皮肤的pH值,有利于促进皮肤修复。

对于拥有油性皮肤的人而言,皮肤的pH值进一步降低,容易长痤疮、脂溢性皮炎

等疾病。因此,比较适合用中性或者弱碱性水来适当提高皮肤表面的pH值,如果用偏酸性的水可能会进一步加重皮肤问题。中性皮肤的人,皮肤适应性比较强,选择弱酸性或中性的水都可以。

需要注意的是,一些矿泉水有弱酸性和弱碱性之分,但是我们这里所说的水的酸碱性强强调的是清洁和外用时候的作用,至于饮用的话,还要受到消化系统影响,对于皮肤的影响难以确定。

虽然每天用水清洁皮肤只能短暂地改变皮肤表面的酸碱度,或许几分钟到几个小时以后仍会恢复原先的情况,但是长期使用,并且配合相应的护肤品,就能够感受到皮肤的变化。

生活在硬水地区的人更容易患皮肤病

水的硬度是指水中矿物质含量,主要指钙和镁离子的浓度,钙镁离子浓度高的水就叫硬水,反之即是软水。观察水的软硬度最简单的方法就是烧干,观察水垢的多少,水垢越多,水的硬度也越高。

硬水容易与表面活性剂

结合,而且不容易产生泡沫,因此去污能力下降,所以水的硬度跟皮肤的清洁和护理有很大关系。

医学界发现,生活在硬水地区的人们,更容易患有特应性皮炎等皮肤病。平时使用硬水清洁皮肤,容易造成皮肤屏障功能的损伤,加

重皮肤敏感和刺激症状。这与钙离子的浓度密切相关,但与氯关系不大,而氯是自来水处理、游泳池水消毒时的重要成分,因此,无需担心氯对于皮肤的伤害。就目前而言,使用软水对于皮肤清洁是有利的。

水质不好对头发健康有影响,但会不会造成脱发还缺乏研究

和皮肤一样,头皮和头发同样受到水质的影响,尤其是头皮爱出油的人,可以用中性或弱碱性水。

另外,近期也有研究发现,采用硬水洗头会造成头发的牵拉强度下降,头发容易断裂。至于水的酸碱性与

硬度是否是和脱发有关系,目前缺少相关研究,还得出明确结论。

慕彰磊



慎用暖水袋加热输液管

当气温过低时,输液的药液温度可能会低于体温,输起来会非常不适。如果输液温度过低,患者可能会出现四肢发冷、体温下降、寒颤、腹痛腹泻、心率加快、局部血管痉挛、静脉炎等情况,还会导致药物在人体中代谢减慢,不利于疾病治疗。因此,在温度过低的环境下,有必要给输注的药液适当加温。

加温输液确实可以提高患者的舒适度,临床上有时会使用输液加温器,其原理是用恒温水箱对输液溶媒药物进行预加温。不过恒温箱价格不低、耗电量较大,所以在诊室输液时较少看到。临床上更常见的是医生将尚未溶解药物的溶媒液体加温到25℃左右,然后用加温后的溶媒液体溶解药物后再输液,以减少加温对药物的影响。

有些患者和家属使用热毛巾、热水袋等自行给输液管加温,比如前段时间一位爸爸口含输液管为打点滴的女儿暖药的照片传遍网络,人们在赞其暖心的同时,却忽略了热烫的加温物品可能存在一定安全隐患。患者使用暖水袋等加热药物时,如果温度过高,会对血管造成损伤,还可能加速药物的分解变质。

据相关医师介绍,热水袋加温不是不能用,但水温一定不能过高,以温水为宜,可将输液管下端固定在温水袋上方,对流过的液体进行加温;也可以用暖宝宝或输液加温贴,在静脉输液前几分钟,拆开暖宝宝的外包装,先让其与空气接触,然后将其粘在输液管下端,再对折暖宝宝固定在输液管上。

需要注意的是,不论用哪种方法对输液管加温,控制温度最重要。加温的物品温度要控制在40℃以下,过高会破坏药物疗效;加热物品建议专人专用,以免造成交叉感染。

专家提醒,以下三类药物是不能加温的,患者及家属一定要注意。

1.抗生素,包括青霉素类药物,如青霉素、阿莫西林、哌拉西林等,头孢菌素类药物如头孢唑林、头孢呋辛、头孢曲松等,温度升高可加快其水解变质,一般不建议加温后输液。

2.大部分生物制品,如人血白蛋白、人免疫球蛋白等,不宜加温输液。生物制品温度升高后,可导致其效价降低甚至蛋白变性,应谨慎使用加温输液。不过也有例外,人纤维蛋白原药物的说明书提示,建议将药品和溶解液的温度升高到30℃—37℃,可减少溶解困难。

3.维生素C遇光、遇热容易分解,因此也不建议使用加温输液。

水欣

您还为久治不愈的颈肩腰腿疼困扰吗?

沧州市董家骨科膏药铺

适用人群

颈椎病、腰椎间盘突出、椎管狭窄、骨质增生(骨刺)、坐骨神经痛、腰肌劳损、风湿、类风湿关节炎、关节肿胀变形、肩周炎等。

地址:沧州市运河区二中东侧工商银行南门对面董家骨科

电话:13731731212 17736989779

公 示

沧州市供水排水集团有限公司投资河北泽建建筑工程有限公司承建的沧州市运西污水处理厂二期工程深度处理及附属工程施工项目,于2019年11月21日竣工验收,施工单位保证该项目没有拖欠农民工工资。相关单位及个人如对此有异议,请在公示之日起15日内持相关依据向高新区建设局和人社局反映。

联系电话:0317-8697635(高新区建设局)
0317-8697610(高新区人社局)
沧州市供水排水集团有限公司

公 示

沧州市供水排水集团有限公司投资河北建设集团股份有限公司承建的沧州市运西污水处理厂二期工程生物池、二沉池土建工程,于2019年6月3日竣工验收,施工单位保证该项目没有拖欠农民工工资。相关单位及个人如对此有异议,请在公示之日起15日内持相关依据向高新区建设局和人社局反映。

联系电话:0317-8697635(高新区建设局)
0317-8697610(高新区人社局)
沧州市供水排水集团有限公司

真正沙漠驼奶来袭来电领取

7日惠民活动5大盒(5个月用量)免费领取



“驼乳,性味甘醇、无黏胶感、属微辛。”与现代先进工艺相结合,保证了驼奶的营养品质,更易溶解,不腥不膻,顺滑醇厚。

为了保障乳品安全,树立对我司乳粉的消费信心,结合企业实际情况,企业量身定制了双向追溯质量管理体系,全程记录从新鲜输送、生产、质检、出厂、运输等终端销售等信息,任何一个环节都

可以查询从鲜奶到奶粉甚至到销售终端的详细信息,真正保障了每一克奶粉的品质放心。

为了让更多的人体验到实实在在的驼奶,原价398元一盒的善华堂沙漠驼奶,特别推出“7日惠民活动”凡是活动年满50周岁的中老年朋友打进电话都可以获赠5大盒5个月用量的高品质沙漠驼奶。只需一个电话,马上送货到家,您吃好了麻烦帮我们企业做个宣传。

领取电话:400-1022-180