

如何避免或减轻长时间戴口罩造成的皮肤损伤?

针对“近期大家不得不在外出、工作时频繁或长时间佩戴口罩,该如何避免或减轻佩戴口罩造成的皮肤损伤呢?”这个问题,专家介绍,长时间佩戴口罩后造成的局部皮肤、皮下组织的压力性损伤,属于一种医疗器械相关压力性损伤,主要在长时间受压的部位出现,比如鼻部、面颊、颧部或者耳廓后面。

首先,要注意预防,可以选择比较合适的口罩,比如宽边口罩局部压力就比较小。对于口罩样式的选择,可以选择系带式而不用耳挂式的,压力也会小一些。如果是皮肤比较敏感的人,建议在使用前一定要阅读说明书,看看这个口罩里有没有皮肤容易过敏的成份。

对于儿童,要由家长帮助选择大小和形状都比较适合的口罩,减轻对局部的压迫。

其次,可以在每两到三小时以后适度变换口罩佩戴位置,减轻局部压力。如果口罩反复使用或者持续使用已经超过6小时,建议大家更换。另外,可以在经常受压的部位提前使用预防性敷料,而且要定期检查皮肤,如果已经出现问题,要及时去处理。

如果出现轻度压痕一般不需要治疗,如果压痕比较重,或者出现了局部的皮下瘀血,可以选用一些能够改善皮肤血液循环的外用药膏,比如多磺酸粘多糖

软膏。如果皮肤问题进一步加重,出现了红肿和破溃,可以加用外用抗生素软膏。也可以在已经损伤的局部,适度使用创可贴或者医用敷料,避免创口进一步受刺激。

如果皮肤出现了变软、发白或者起皱等皮肤浸渍情况,主要是局部潮湿引起的,可以在佩戴口罩前使用含有氧化锌或者凡士林的润肤霜,这样可以减少汗液、局部摩擦对皮肤的刺激。摘掉口罩以后,要清洁皮肤,适当地使用一些润肤剂,改善皮肤状况。

如果损伤比较重,出现严重的感染或者过敏一定要到医院就诊,寻求专业的帮助。



小朋友如何上好网课且能保护好眼睛?

保持正确的读写姿势。

家中书桌椅应调节好高度。读书写字坚持“三个一”,即手离笔尖一寸;眼离书本一尺;胸距书桌一拳。改掉不良的用眼习惯。不要在吃饭、卧床时看书或使用电子产品。不要在光线过暗或阳光直射的情况下看书写字。读写过程中应同时打开房间的大灯和台灯。台灯要有足够和均匀的亮度及色温,书籍纸张应避免精装的铜版纸,从而减少眩光的发生。

避免长时间使用电子产品和看电视。

建议非学习使用电子产品每次不宜超过15分钟,每天累计不超过1小时。通过网络学习30-40分钟后,应休息远眺10分钟使眼睛得到休息。或者闭眼休息5-10分钟。

多在窗前晒晒沐浴阳光。

6岁以下的学龄前儿童应避免使用手机和电脑。家长也应起到表率作用,尽量少用电子产品。

低风险地区可摘口罩吗?

低风险地区不等于没有风险,有些区域是刚刚从高风险、中风险划转到低风险,居民平时要做好个人防护,减少不必要的人群聚集,去人群聚集的场所建议佩戴口罩,还要做好个人自我健康监测。

接触少,需要勤换口罩吗?

有的人日常居家时也戴着N95口罩,有的人一天接触不到一两个人也是1小时换一个口罩,这完全没有必要。每个人在做好自身防护的同时,减少不必要的浪费也很有必要。

什么地方可不用戴口罩?

在空旷、通风良好、没有人员聚集的场所是可以不用戴口罩的。现在春耕备耕,在宽广的田野上,也是不需要佩戴口罩的。



权威指导来了!新冠肺炎全民心理健康实用手册

疫情下的常见情绪反应

焦虑多疑

疫情出现后特别关注身体的各种变化,将自身各种不舒服与新冠肺炎联系起来,怀疑自己是否生病。

惶恐不安

可能会出现“疑病,不敢按电梯和触摸门把手”“反复洗手、消毒”“不出门,更不敢去医院”等行为及想法。

愤怒暴躁

在压力下变得极度敏感,因一点小事就急躁、发脾气,甚至出现冲动行为等。

抑郁悲伤

每天都十分疲劳、精神不振,也很难集中注意力去思考,还可能出现睡眠问题。

恐惧害怕

由于对疾病本身具有恐慌情绪,加上网上各种谣言,出现恐惧害怕的情绪。

盲目乐观

抱有“疫情很遥远,不会有危险”“我抵抗力强,不可能感染”的错误想法,更有甚者认为事不关己、不听朋友及家人的劝说、不做防护。

孤独寂寞

部分特殊人群,由于疫情可能

导致自己孤身一人在异乡隔离,感到孤独寂寞。

冲动激惹

许多人压抑的情绪不能释放,可能导致一些冲动的、不理智的情绪及行为。

如何进行心理调适?

学会4种方法

平缓呼吸法

吸气、屏气、呼气均默数5秒,吸气时通过鼻腔缓慢而充分地将空气吸到身体最深处,呼气时通过鼻腔或口腔缓慢呼出,完全呼出气体后可正常呼吸2次。循环上述步骤,每次练习3~5分钟。

肌肉放松

可以系用平躺或端坐的姿势,放松顺序可遵循自上而下,从头到脚,反之亦可。

蝴蝶拍

闭上眼睛或半合眼,双臂交叉放在胸前,双手交替摆动,轻拍双肩,同时缓慢深呼吸。如此重复。

保险箱技术

一种通过想象方法来完成的负



性情绪处理技术。有意识地对内心积攒的负性情绪进行“打包封存”,从而使自我可以在较短的时间内从这些负性情绪及消极观念中解放。

4种人群的心理干预方法

一线医护人员

保证充分睡眠,均衡饮食,自我调节。

例如,多运动,深呼吸,玩一些不费脑的小游戏,洗洗热水澡,空余时间进行肌肉放松训练。逐步紧张及放松各个肌群,让肌肉体会紧张和放松的感觉。

社区服工作者

多方了解相关知识,对疾病有基本的认识,掌握疾病的传播途径,在工作中做好自身的防护。工作之余学会放松,规律进食。

正常人群

学会管理情绪,适当转移注意力。

从官方渠道了解疫情信息。积极调整认知,用更多的时间和家人相处、做自己喜欢的事情等。规律作息,增强体质,加强自身锻炼。

老年人、儿童、孕产妇等特殊人群

按照既往的节奏生活,规律作息。

营养丰富饮食,避免暴饮暴食。

由家人或其他熟悉的人照料。

疫情期间压力太大 从“心”防治疫情综合症

面对疫情,出现入睡困难、频繁醒来、早醒、睡眠表浅以及白天精力不足、困倦等所谓的疫情综合症,作为医务工作者,需要辩证论治,对于患者却要切实提高认知,积极防治。

疫情来临之际,最先出现的是短期失眠。这是人们在面对外界压力和应激性事件时常会出现的正常现象,多数在事件过后可恢复正常,因而需要正确看待和面对,学会接受,不必对此过度担忧。然而,如果一部分人在出现短期失眠后,不能进行正确应对,发展到出现一些不良的观念和行为习惯,则容易转化为慢性失眠,甚至发展为抑郁症、焦虑症

等。因此,在疫情时期,缓解恐惧是维持良好睡眠的根本之道。首先,我们要从正规渠道获取疫情信息,避免无谓的恐慌;其次,每个人还应当了解一些关于健康睡眠的知识以及防治失眠的措施,以应对可能出现的失眠状况。

在巨大的应激和工作压力之下,该如何做好心理健康的自助,预防心理创伤和应激障碍,值得我们医护工作者关注重视。在任何压力下,不要责怪自己,要时刻意识到自己是“健康第一责任人”,真正认识到“从我做起,健康为我,也为人人”。同时,也可以采取一些步骤,来最大程度地减少危机期间的压力。

如果出现失眠或心理障碍,可以依次进行以下方法和步骤来改善。通过以下方法,大部分人无需服药,就可以改善自己的睡眠状况,甚至只进行前4个步骤就可以了。

1. 避免过度惶恐,学会倾诉(电话和微信)、寻求亲情和友情的支持;

2. 审视自己是否存在不良睡眠卫生状况,进行修正;

3. 审视自己是否存在不正确的睡眠认知,进行改正;

4. 放松训练:不仅是睡前,全天任何感到紧张和不安的时候都可以进行;

5. 刺激控制:即“睡不着就离床,有睡意再回床睡眠”,通常坚持几晚,便可以恢复正常的睡眠;

6. 睡眠限制:即限制卧床时间,可以严格按照上面的方法执行;如果坚持不

了,在自己可以接受的程度下减少在床时间也是可以的。最为重要的是,固定上床和起床时间;

7. 药物治疗:针对危急情境下的短期失眠,在以上非药物治疗尝试无效后,可以辅助安眠药物(特别是非苯二氮类)。这是最为简单和有效的方法,短期和间断使用也不会出现成瘾问题。

特别需要提醒的是:大疫当前,提高免疫力的最好武器是睡眠,有充足睡眠非常重要。

