

注意啦

这些习惯动作暗藏健康风险

不久前,一名19岁的宁波女孩挤鼻梁上的痘痘引发颅内感染的新闻引发广泛关注。很多人惊呼没想到连挤痘痘这么常见的习惯,原来也这么危险!

其实,不仅是挤痘痘,生活中还有一些常见的习惯行为,比如掏耳朵、舔嘴唇、挤针眼,都可能暗藏健康风险。那么,这些看似不起眼的动作,为什么会危害健康?



面部三角区痘痘不能随便挤

很多人都有过脸上长痘痘的经历,但挤长在面部三角区内的痘痘,可能会带来风险。

所谓面部“危险三角区”,即面部以嘴唇画一条直线,以鼻根部为一个点,连接起来的区域就是危险三角区。这部分的面部血管很丰富,并与颅内血管相通。人的双手每天会接触无数的细菌,脸部的皮肤也并不是完全干净,动手挤痘,这些细菌或病毒可能会顺着伤口背后的血管传播,引起大脑中的海绵窦发炎。而海绵窦在大脑中就像一个交通枢纽,海绵窦发炎后,这些细菌或病毒就会通过这个交通枢纽感染大脑的其他部位,轻者会感到头晕、头痛、呕吐,重者可能会发高烧等。

舔嘴唇撕嘴皮,小心唇炎

气候干燥的秋天,嘴唇干燥起皮是常事。碰到这种情况,舔嘴唇,撕嘴皮……这些习惯你是不是都有?小心慢性唇炎找上门。

嘴唇干的时候,很多人习惯用舌头去舔,不仅起不到保湿的作用,反而会让情况越来越糟糕,出现了舌舔唇炎。嘴唇上有少量的水分和油脂,用来保护嘴唇的湿润。舔唇时,唾液会带走唇部本来就很少的水分,造成越干越舔,越舔越干的恶性循环。

另外,当嘴唇出现干裂,很多人还有用手撕皮的习惯,这会导致唇炎越来越严重。由于唾液里含有多种消化酶,嘴唇上的唾液蒸发后,这些大分子的蛋白质会残留在嘴唇上,与唇部脱落的细胞一同形成痂皮。由于痂皮下方的组织不完整,如果强行撕去,就会造成更多的局部渗出,从而形成更多痂皮。

经常掏耳朵,可能伤耳膜

很多人没事就喜欢掏掏耳朵,指甲、牙签、棉棒,随手就掏,总觉得这样能防止耳屎堵住耳朵,还特舒服。但是,掏耳朵过于频繁,疾病风险也会随之升高。

耳耳聆其实是皮肤腺体自行分泌的物质,包含了灰尘和皮屑,在一定程度上,不仅能阻挡异物进入耳道,还能保护耳膜。耳道有天然的自净功能,大部分人的耳聆都能够自行排出。

经常掏耳朵会破坏耳聆对耳道的保护作用,还有可能损伤耳道、鼓膜,引发外耳道感染、中耳炎、耳道疖肿等。另外,鼓膜是一层非常薄的膜,掏耳朵时稍不注意,掏耳的器具就可能伤及鼓膜或听小骨,造成鼓膜穿孔、中耳感染,可引起耳聋和眩晕症状。

长了针眼挤一挤,小心发炎

长了针眼挤的时候拿针一挑,把脓头挤出来就好了吗?

针眼学名麦粒肿,是眼睑腺体感染出现的急性化脓性炎症,往往由于机体抵抗力下降、脏手揉眼、细菌侵入眼睑所致。麦粒肿初期通常是一个有触痛的小圆形肿胀区,再过一段时间,肿胀区变成了脓包,脓包化脓后可隐见灰黄色的脓头,这时很多人会用手挤一下或用针挑破。对此,专家提醒,这是非常不安全的。“眼睑的血管丰富,眼的静脉与眼眶内静脉相通,又与颅内的海绵窦相通,挤压会使炎症扩散,可能引起合并症,如眼眶蜂窝织炎、海绵窦栓塞等。”

长了麦粒肿,一部分人可以自愈,如果出现硬结可采用热敷。但对于某些患者而言,却比较顽固、容易复发。如果红肿、疼痛等急性反应超过48小时不见好转,就应及时就医。

乱撕倒刺可能导致拔甲

秋冬,手上长倒刺也是常有的事。发现倒刺时,很多人急吼吼的想将其拔掉。

倒刺本身并没有什么问题,但它可能会因为刮蹭而撕开皮肤。看到倒刺后,总会有人忍不住去咬或者撕,这可能会造成更严重的伤口,引发感染问题、甲下脓肿等疾病,严重的甚至需要拔甲。

医生建议,处理倒刺,最好是用锋利和干净的小剪刀或者指甲刀,从倒刺的根部来切断,之后可用碘伏进行消毒。长倒刺的主要原因是皮肤干燥,秋冬时节应注意皮肤保湿。

跷二郎腿诱发 腰椎间盘突出

很多人一坐到椅子上,就喜欢翘起二郎腿,但这种姿势会使骨盆和髋关节受压,导致腰背部的酸痛,此外,时间一长容易造成腰椎与胸椎的压力分布不均衡而出现脊椎变形,直接后果就是腰椎间盘突出。

另外,对于有高血压、糖尿病、心脏病等本身血液循环功能不佳的人群,长时间跷二郎腿,会加重腿部的静脉曲张和栓塞的风险。
(银晚)