

# 鲨鱼裤成年轻人“新秋裤” 专家提醒:小心紧身裤综合征

这几天,一种宣称“塑形、时尚、保暖”的鲨鱼裤火了起来,成了不少年轻人的“新秋裤”。这一时尚潮流的背后,其实隐藏着健康风险。长沙市第四医院(长沙市中西医结合医院)专家提醒,鲨鱼裤在塑形的同时,会把皮肤紧紧包裹,使皮肤无法正常新陈代谢。长期穿鲨鱼裤,容易造成皮肤不透气,增加真菌、细菌感染风险等,同时会限制身体器官活动。

## 鲨鱼裤成年轻人“新秋裤”

随着气温骤降,“鲨鱼裤成了年轻人新秋裤”“医生提醒别把鲨鱼裤当秋裤穿”等相关话题陆续升温。

记者在购物平台搜索关键词“鲨鱼裤”,出现了多款打着“隐形收腹”“强压瘦身”“长腿不靠P”等口号的鲨鱼裤,且多个品牌的产品销量可观。宣传语中,商家一般宣称鲨鱼裤有非常好的弹力,可以帮助收腹、提臀,因为其有保暖的作用,还可以根据温度选择不同的厚度。

28岁的戴女士是一名爱美的白领,听说11月17日湖南会大幅降温,几天前她就网购了几条鲨鱼裤。“穿着它跑步、练瑜伽,有时穿着它去买菜,还可以当秋裤穿。”戴女士说,她购买的鲨鱼裤材料比较好,紧身不勒身,有的鲨鱼裤材质不到位,会有勒的感觉。

## 长期穿需谨慎,当心紧身裤综合征

据悉,鲨鱼裤属于紧身裤的一种,通常采用合成纤维制成,质地看起来会像鲨鱼皮一样略带光泽感,为了更好地展现腿部曲线,不但需要高弹性,内里还要加绒,以达到修身又保暖的效果,所以被称为鲨鱼裤。

“勒肚子”“肚子疼”的感觉,是由于鲨鱼裤等紧身裤在塑形的同时,使身体器官的一些活动受到限制。长沙市第四医院介入血管外科主任、主任医师许顺驰表示,如果鲨鱼裤等紧身裤勒到肚子,人体腹部内脏及血管可能受到挤压,导致活动受限或者缺血,甚至胸腔的活动也会出现受限。

除了来自腹部的不适感,对鲨鱼裤等紧身裤的另一部分不适感来自腿。比起传统的紧身裤,鲨鱼裤更强调收腹、提臀、瘦腿的功能。所以,它往往会比一般的紧身裤更硬、更紧。而下肢受到束缚,对身体的血液循环会有影响,甚至导致一些跟血液循环相关的皮肤病产生,比如紫癜类的血管炎;皮肤也容易因为包裹太紧不透气造成细菌、真菌感染,引起瘙痒,也容易导致体癣、股癣、毛囊炎等。

社交平台上,有人感慨鲨鱼裤“可外穿抗风,也可内搭保暖”“终于有了既保暖又时尚的秋裤替代品”;也有人反映,穿了一段时间鲨鱼裤后肚子勒得难受,还有人说“试穿了一会儿,脱下来肚子疼了一个下午”。

更有甚者,有人因为穿了鲨鱼裤进了医院。据报道,为了达到瘦腿效果,小付特意买了小一号的鲨鱼裤穿,后来得了“怪病”——吃完饭就腹痛,其他时间又一切正常。为此,她到医院检查了肠胃,结果都没问题。后来,她的腿上出现一些红色丘疹。经医生诊断,她患的是毛囊性丘疹,这和她长时间穿着过紧的鲨鱼裤有关。医生解释,像小付那样饭后一到两小时内会腹痛且反复发作的,跟长时间穿紧身裤有关,也被称为紧身裤综合征。

“冬季皮肤干燥,长期穿鲨鱼裤等紧身裤,容易因为摩擦发生毛囊性丘疹。”长沙市第四医院皮肤科副主任、主任医师吴志强解释,长期穿着鲨鱼裤等紧身裤,会阻碍皮肤的自然呼吸和新陈代谢,导致汗液和皮脂无法正常排出,从而增加了皮肤感染的风险。此外,长期穿着鲨鱼裤此类材质的紧身裤,还有可能导致皮肤过敏、皮肤损伤。

此外,女性长期穿着鲨鱼裤等紧身裤,若进行跑步、练瑜伽等运动出汗,紧身、不透气的裤子难以保证外阴的干爽、通风,长此以往可能会引起尿道炎、阴道炎、盆腔炎等妇科炎症。男性若长期穿过紧的裤子,局部温度增高可能会使精子数量及活力下降。

“穿着后有明显勒紧感,或皮肤耐受度不好,应避免穿鲨鱼裤这类的紧身裤。”吴志强表示,如果真的喜欢穿,要注意以下几个方面:选择合适的尺码,不要为了追求“美腿”的效果,选择紧绷的衣服;控制穿着的时间,适当给双腿一个喘息的机会,避免长时间压迫;穿着以后要及时清洁,保持它的干净卫生,避免细菌滋生。



## 冬季着装这些衣服多留心

“冬天穿衣服,除了裤子不宜太紧之外,领口、袖口和袜口也不宜过紧。”许顺驰提醒,冬季天气寒冷,人体受到寒冷刺激可导致血管收缩、血液循环较差。穿高领毛衣、戴围巾勒太紧,可能会引发衣领综合征;袖口过紧会影响周围静脉回流,导致远端肢体肿胀、发紫;如果裤腿、袜口过紧,可能会导致下肢肿胀、发麻、发凉,甚至引发下肢缺血等风险。

尤其是以下衣服,冬天选择时要多留心:

高领毛衣:颈总动脉末端和颈内动脉起始部的交界处有一个膨大部分,这就是颈动脉窦。颈动脉窦内有特殊的感受神经末梢,是一个压力感受器,能够感受到血管腔内外压力,调控机体的血压和心率。如果衣领太高、太紧、太硬,或围巾、领带等束缚过度,都可能引发衣领综合征。除了衣领过高或领带过紧之外,颈部突然转动或仰视、起立和其他迅速的体位变动、

情绪激动等都可能诱发颈动脉窦综合征(这是一组突发性头昏、乏力、耳鸣以至晕厥的临床综合征)。

保暖内衣:在寒冷的冬季,保暖内衣备受一些人的厚爱。值得提醒的是,不少保暖内衣采用复合夹层材料制作而成,虽能起到较好的保暖效果,但透气性差。出汗后,汗液中的尿素、盐类等不容易挥发,容易引起皮肤瘙痒,造成接触性皮炎、湿疹等。所以,选择纯棉内衣较好,如果一定要穿保暖内衣也贴身穿,可以在里面套一件纯棉内衣。

瘦腿袜:长期穿瘦腿袜,会导致下肢血管长期受到挤压,血管功能衰退,可能出现下肢动脉硬化闭塞、脉管炎甚至缺血坏疽老烂腿等多种下肢外周血管缺血性疾病,尤其是有基础性疾病的中老年人,不宜穿戴或者穿戴过久。由于瘦腿袜往往含有氨纶,并不是很透气,有可能造成皮肤过敏。

据《长沙晚报》

## 男子被马蜂蜇伤严重过敏险丢命

# 医生:一旦被蜇第一时间做好这四步

当下正是登山出游的好季节,然而郭先生(化姓)在外游玩时却不幸被马蜂蜇伤,出现了严重的过敏反应。得益于泰康同济(武汉)医院皮肤科医生的及时抢救,郭先生已顺利脱离生命危险。

11月10日,30岁的郭先生在出游时脚踝不慎被马蜂蜇伤,当时因身体未有不妥,所以一小时后才到医院就诊。然而就诊过程中,郭先生突发胸闷、呼吸不畅、血压降低,全身还出现了大片红色风团。泰康同济皮肤科申卉医生立即组织当班护士进行抢救,快速为患者建立静

脉通道并进行抗炎、抗毒、抗过敏处理。进行对症治疗后,患者情况明显好转,生命体征也逐渐平稳。随即医护将患者转至皮肤科病房,继续予以抗过敏、护胃治疗。经过2天住院治疗,患者已康复出院。

泰康同济(武汉)医院皮肤科主任赵洪波介绍,一旦被马蜂蜇伤,需第一时间做好以下这几步:

第一步:挑除毒刺。马蜂毒刺上有倒刺,蜇人后毒刺会滞留于皮肤内,蜇伤后2分钟—20分钟内仍有毒物释放,可

以选择胶布粘贴后揭起或者用镊子将刺拔除。注意不要挤压,以免将蜂毒挤入机体深层组织加重中毒。

第二步:清洗伤口。马蜂毒液呈弱碱性,可选择食醋等弱酸性液体洗敷伤口,有条件者可选用碘伏进行消毒。

第三步:局部止痛。冰敷能减轻疼痛,减缓肿胀与毒液吸收速度,但冰敷尽量使用毛巾或者衣物隔绝,尽量不要使冰块直接接触伤口。

第四步:立即就医。若蜇伤面积较大,或者出现其他急性症状,需要立即到

医院进行进一步救治。过敏体质、儿童、老人和有基础疾病者,更容易出现病情快速进展,应格外注意。在进行紧急处理后,患者应第一时间前往医院就诊。

赵洪波提醒大家,马蜂虽小,但其毒性不容小觑,蜂毒液中的毒素可引起溶血、出血症状,严重者甚至会出现喉头水肿、肺水肿、过敏性休克、多器官功能衰竭等情况,如抢救不及时将会有生命危险。户外出游时遭遇马蜂蜇伤,切勿掉以轻心,一定要尽快前往医院就诊。

据《武汉晚报》