

天天敷面膜，小心“水合皮炎”找上门！

本文作者 ■ 赵彩绸 专业审稿 ■ 陈晓栋

陈晓栋：通大附院主任医师，教授，硕导

擅长：瘢痕疙瘩及各类瘢痕的综合治疗、巨大皮肤肿瘤手术治疗、腋臭微创根治术、面部年轻化手术、光电与注射美容。

门诊时间：周三上午（东院区），周一上午、周二上午和周四上午（西院区）



扫码读千篇科普文章

“补水是王道！”“面膜天天敷，皮肤嫩如水！”这样的护肤口号你是否耳熟能详？面膜作为快速补水、急救焕肤的利器，深受广大喜爱。然而，当“天天敷”成为一种习惯，小心！一种名为水合皮炎（Overhydration Dermatitis）的皮肤问题可能正在悄悄靠近，让你的皮肤越敷越“受伤”。

什么是水合皮炎？皮肤也会“溺水”？

简单来说，水合皮炎就是皮肤因过度接触水分，导致角质层结构被破坏，屏障功能严重受损而引起的炎症反应。

想象一下，我们的皮肤最外层——角质层就像一堵“砖墙”（角质细胞是砖，细胞间脂质是灰浆）。这堵墙不仅阻挡外界刺激物入侵，更肩负着锁住皮肤内部水分的重任，是皮肤健康的第一道防线。

当面膜长时间（通常超过 15~20 分钟）或过于频繁（尤其是每天敷）地覆盖在皮肤上时会出现：

1. 过度水合：角质细胞就像泡在水里的“砖头”，会过度吸收水分，发生肿胀、变形。
2. 屏障瓦解：“砖墙”结构变得松散、脆弱，“灰浆”（脂质）被过度稀释或流失。皮肤的物理屏障功能被严重削弱。
3. 防御崩溃：此时，皮肤变得异常脆弱，原本无法轻易进入的细菌、刺激物、过敏原等，现在可以长驱直入。
4. 炎症爆发：外界刺激引发皮肤免疫反应，导致发红、灼热、瘙痒、刺痛、脱屑，甚至起小疹子、水疱等炎症症状——这就是水合皮炎。

本质是：不是补水补多了，而是皮肤屏障被“泡坏了”！