

春暖花开之际 记得照顾好皮肤

远离花粉等过敏源以免引发春季过敏性皮炎,紫外线过敏人群要做好防晒工作,过敏体质者还应科学食用“感光”蔬果

本报记者 毛锦怡

阳春三月,草长莺飞,正是一年踏青赏花的好时节。不过浙江大学医学院附属邵逸夫医院皮肤科副主任医师金纳提醒,春季去户外踏春的同时要谨防过敏,因花粉、紫外线、尘螨等都有可能引发过敏性皮炎、荨麻疹或过敏性鼻炎、哮喘等。

A 春季面部易得过敏性皮炎

上周末,杭州江女士和家人趁着天晴去半山森林公园踏青赏花,晚上回到家后就感觉自己左脸局部发红,并伴有刺痒感,还不停地流涕、打喷嚏,用热水及洗面奶洗脸后,还发出小红疙瘩。第二天去医院皮肤科就诊,被告知患上了春季过敏性皮炎。

金纳解释:春暖花开时,过敏源格外多——柳絮、花粉、灰尘及细菌孢子随风四处飘散。多发于颜面部,也被称为接触性皮炎,是皮肤或黏膜单次或多次接触外源性物质后,在接触部位甚至以外的部位发生的炎症性反应,表现为面部或颈部轻度红斑、水肿,略隆起或伴有少数米粒

大小红色丘疹,常有瘙痒感,或自行消退。如果过敏源吸入体内,或引发荨麻疹、过敏性鼻炎、哮喘等。

为何春季颜面部位容易出现过敏性皮炎?金纳表示,人体在冬天的皮肤相对处于一个封闭状态,干燥紧绷,加之一些人护理不当,皮肤容易因为“缺水少油”而变得粗糙。眼下正值春季,皮肤较为敏感,含水量下降,屏障的保护作用就会减弱,加上有些人本身就对花粉等过敏,就更容易出现干燥、发红、脱屑、瘙痒、干疼等症状,有的表现为红斑、丘疹和鳞屑等皮炎表现。建议过敏人群户外踏春时,戴口罩、纱巾,或避开花粉多的地方。

B 紫外线过敏人群要注意防晒

“除了柳絮、花粉等,春季易引发皮炎的还有紫外线和尘螨。”金纳说,尘螨所致的过敏一年四季都有,不过春季较为明显。值得注意的是,春季日照增强,紫外线强度增加,因此日光性皮炎也有所增多。

紫外线过敏的症状是,晒太阳后,脸部的皮肤布满红血丝,或出现红斑、米粒大小的丘疹并伴有轻度的

脱屑。金纳说:“因为冬季人体已适应了低紫外线的环境,到了春季,人体对紫外线的敏感性也有所提高。所以这个时候,皮肤的表皮细胞容易受到紫外线的射伤。”

轻度的皮疹一般会随着温度的逐渐升高而自行消失,不过因个人体质不同,有些可能会留下色素沉淀。所以,春季人们应注意防晒。



C 科学食用“感光”蔬果

另外,金纳着重提醒,春天以后,要科学食用“感光”蔬果,尤其是一些“感光野菜”,像马兰头、荠菜等。虽然营养价值高,但从护肤的角度看,还是“选择性食用”。

因为白天若大量食用“感光”蔬果,更容易被太阳晒黑,部分过敏体质者还容易发生光敏性皮炎,甚至出现类似接触性皮炎的症状,如面、

颈、手背等部位出现水肿、红斑、小水泡,伴明显瘙痒、烧灼或刺痛感。不少女性喜欢自制果蔬饮料,如芹菜汁、胡萝卜汁等,认为其营养又方便饮用。殊不知,将光敏性食物榨汁后,其中的感光成分更易被人体吸收,皮肤更容易晒黑,或加重光敏性皮炎发生。“感光”蔬果不妨放到晚餐时再吃。

健康百科

发烧伴有尿频尿急尿痛竟是因为这个坏习惯

杭州的魏小姐最近生了场病,除了有些发烧,还伴有尿频尿急尿痛。这不是她第一次犯这个毛病了。魏小姐是一名银行职员,轮柜台职位的时候,常常一坐就是几个小时,而且很少喝水,有了尿意也一直憋到换班。医生说,魏小姐得的是尿路感染,她的病和这个坏习惯有很大关系,如果不早点改掉,还会反复发作。

现代人生活节奏快,工作忙碌,喜欢憋尿。尿意容易随着注意力的转移而有所改变,一不小心就忽略了,小便在膀胱里待久了,给细菌可乘之机,进而导致尿路感染。

正常的尿道是无菌的状态,尿道炎大多是尿道被大肠杆菌感染。尿道炎最初可能只是感觉有点痒,这时抓紧时间补充水分还有机会改善,但是尿道炎进展会十分迅速,如果出现尿意紧迫、尿频、尿烧灼感、尿液变浑浊、恶臭,甚至血尿的时候,代表尿道炎已经变成膀胱炎了,严重的病人可能还会出现

发烧发冷,有时伴有严重的背痛;但有些病人可能完全没有症状;出现上述症状也不一定都是尿路感染引起的,也有可能由其他原因,如:吸烟、喝酒、喝咖啡等。尿路感染通过尿常规检查可以明确,所以一出现上述症状,建议马上去寻求医生帮助。

成人泌尿系感染一定要按照标准疗程治疗,老人、儿童及孕期女性治疗时间和方案略有不同。一旦确诊,则需要在医生指导下通过服用抗生素进行治疗,之后仍要注意养成良好的生活习惯,才能将泌尿感染复发的几率降到最低。

相对来说女性容易尿路感染。如何避免泌尿感染呢?其实也很简单:多喝水来多排尿,勤加锻炼多运动,努力增强免疫力。通过排尿可以把膀胱和尿道清洗干净,减少细菌的定植,多吃水果补充维生素C,酸化尿液,可以有效抑制细菌生长。

(王旭亮)

春天心情烦躁 该怎么拯救不开心?

俗话说“菜花黄,疯子狂”,意思指春天易发精神类疾病。据有关数据统计,每年春天,人最容易被抑郁的情绪笼罩。那么,该怎么拯救不开心呢?

现代医学认为春天气压比较低,空气中含氧量较低,而耗氧量20%的大脑极敏感,因此注意力不集中,情绪低落,心烦意乱,不安躁动等种种不良反应接踵而来。其次是生物的代谢进入旺盛期,周围的生物体在这个季节会发出一种次声波,影响人的内分泌系统,导致激素紊乱,从而进一步促进情绪问题产生。另外,春天早晚温差大,会造成人体一些内环境的变化,免疫力下降,极易生病,同时会使人的情绪发生波动,容易引发各种精神疾病的发生和复发。

如何预防抑郁症呢?专家建议改善生活的多方面——

体育锻炼:适当运动有利于振奋精神、调节情绪。当发现自己情绪低落时,不妨参加体育活动,如爬山、跑步、打球或郊游,增加日光照射,以增强人的兴奋性,减轻或消除抑郁情绪。

学会宣泄:事情不能憋在心里,找找倾诉的对象,大哭一场也许“心里会好过些”。不妨试着改变自己的生活习惯,积极主动起来,多与朋友交往,

愉悦心情。

未病先防:根据个人的体质不同,通过增强正气、调养精神、健身锻炼、调节生活、营养调配。如针灸、气功、食疗、敷贴、中药等方法综合预防;在情绪调理中可以采用“五情相胜法”、“说理开导法”、“暗示疗法”、“移情易性法”等纠正阴阳气血之偏,使机体恢复平衡协调。

保障睡眠:要保持作息时间规律,睡前用热水泡脚,不看情节恐怖的电视剧、不听激烈的音乐,营造安静、舒适的睡眠环境等,必要时可求助精神科医生。

色彩装扮:用鲜亮的色彩装扮自己,尤其是在不开心的时候,可挑选鲜艳的服饰,改变自己的心情。

