

春季皮肤病进入高发期,这些防治方法请收好

春暖花开,正是万物复苏的好时节,出门踏青的人日渐增多。不过,随着气温的逐渐升高,一些皮肤病也随之而来。浙江省医学会皮肤病学分会委员、浙江大学医学院附属第二医院皮肤性病科蔡绥勍主任医师指出,在春季,有些皮肤病相对会比较多发,需要多留心做好日常防护。

病毒感染性皮肤病:不给病毒感染可乘之机

春季气温虽有回暖,但昼夜温差较大,比较容易感冒。加上熬夜、压力等因素,导致免疫力下降,容易诱发一些病毒性皮肤病,如单纯疱疹、带状疱疹、水痘等。

单纯疱疹和带状疱疹都属于病毒感染性皮肤病,是由疱疹病毒感染引起,水痘带状疱疹病毒常常潜伏在皮肤的神经节内。一旦人体由于受到劳累、感冒、外伤等诱因刺

激,导致机体防御系统功能下降时,病毒可以被激活繁殖,引起神经痛和皮疹。

对于疱疹的防治,蔡绥勍认为要针对病因(疱疹病毒)治疗。平时可以锻炼身体,多摄入富含维生素食物,及时增减衣服,保证睡眠,注意劳逸结合等。这些都能减少病毒感染。只有自身免疫力强了,病毒便不容易找上门。

过敏性皮肤病:做好护肤三部曲

在万物生长的春天,空气中漂浮的花粉、粉尘增多了。季节更替时,皮肤本身更敏感,也容易缺水,皮肤屏障的保护作用也会随之减弱,加上紫外线的影响,一些人容易出现颜面再发性皮炎,影响日常生活。

春季紫外线虽不及夏季,但依旧

不可小觑。许多人外出踏青时没有做好紫外线的防护,让脸部一直处于紫外线照射下,此时若吃了光敏性食物,如野菜等,便会诱发与光线有关的皮肤病,如多形日光疹、慢性光化性皮炎、日光性皮炎等。有些甚至会因为光线诱发一些系统性疾病,如红

感染性皮肤病:保持清洁干燥

春天雨水多,潮湿,温度增高。温度与湿度双重夹击,会让真菌感染性皮肤病,如足癣、手癣等复发或发生。其中,手癣主要由红色毛癣菌、须癣、毛癣菌等感染引起;足癣主要

由红色毛癣菌、石膏样毛癣菌、絮状表皮癣菌、玫瑰色毛癣菌等引起。患有手足癣的,建议使用抗真菌外用软膏。手足癣是一种皮肤传染病,为致病性皮肤病菌感染所引起。它有三

炎症性皮肤病:控制过敏原

蔡绥勍表示,近期来就诊的湿疹患者也很多。湿疹是一种由内外因素引起的瘙痒剧烈的皮肤病。它的病因复杂,常为内外因相互作用的结果。内因如慢性消化系统疾病、失眠、过度疲劳、情绪变化、感染等,外因如生活环境、气候变化、食物等均可影响湿疹的发生。外界刺激如

日光、干燥以及各种动物皮毛、植物、化妆品、肥皂、人造纤维等均可诱发。

湿疹病因复杂,对于湿疹的治疗要根据病因对症治疗。首先是找诱因,如工作环境、生活习惯、饮食、嗜好、思想情绪等,以及有无慢性病灶和内脏器官疾病;内用疗法,主要有

春天,养好自己的“小心肝”很重要

本报综合报道

春天,万物复苏,人们的身体在逐渐恢复状态,各项机能运转也更加流畅。中医养生认为,春天是最适合通肝养肝的季节,该吃什么? 注意避免哪些禁忌? 各有讲究。

养肝怎么吃?

●**大蒜:**大蒜是一种调料,也是一种食材,很多人还很喜欢生吃。这是由于大蒜具有独特的气味,可以起到增加食欲的功效。此外,根据科学研究,大蒜可以补肝益气,还可以对消化系统起着促进作用,帮助人体吸收利用更多的营养物质。大蒜还有杀菌消炎,抗癌的作用,适当食用大蒜,可以帮助清除体内的毒素,也就减少了肝脏的压力,对肝脏大有好处。

●**豆芽:**豆芽可以清热解毒,不但可以帮助去除春季上火的情况,还可以帮助调动五脏功能,有利于肝气疏通,健脾胃。不过,豆芽中的嘌呤含量很高,尿酸高的患者一定要注意摄入。

●**西红柿:**中医认为,西红柿

具有清热解毒,凉血平肝的功效。生吃西红柿和熟吃西红柿,对我们身体有不同的益处:如果生吃西红柿,可以帮助补充大量的维生素C;如果熟吃,则可以在油脂辅助下,使人体收入更多的维生素A与番茄红素。

●**金针菇:**金针菇是火锅里最受欢迎的食材之一,里面富含着非常丰富的维生素、矿物质和多种氨基酸,具有补肝益肠胃的功效。金针菇还是一种高钾低钠型食品,可以预防高血压,热量也非常低,减肥人士可以经常食用。

养肝有哪些注意事项?

●**忌油腻,忌生冷:**在这个万物复苏的季节,大家一定要注意饮食清淡,不要再给肝脏增加更多压力了。春天养肝应该以温热为主,切记不要食用生冷的食物,也不要食用过多凉性的食物,这样会对肝脏产生不好的影响。

补硒:如果肝脏出现了问题,人体的免疫功能就会下降,体内的毒素



斑狼疮的反复或加重。

预防皮炎主要是做好三点:外出旅游时少选择花粉、柳絮、尘埃多的地方,过敏性皮炎患者的床单、被罩、衣物要常洗常换,日光性皮炎、多形日光疹患者外出时带把伞;保证充足睡眠和必要的锻炼,

个基本环节:传染源(患者及带菌者)、传染途径(直接接触与间接接触)、易感者(易患手足癣的人群)。

预防手足癣需要做好四点:保持手足部清洁,洗完手脚后要擦干;保

控制基础疾病,保持心情舒畅,日光性皮炎与多形日光疹患者要少吃光敏性食物(野菜、泥螺等),或是吃了光敏性食物要少接触紫外线;另外,皮炎长在脸面部位者要做好护肤三部曲。简单来说就是清洁、保湿、防晒三步骤。

持足部干燥,少穿不透气的鞋袜;不随便使用别人的拖鞋、浴巾、擦布等;家里的鞋柜要经常通风、晾晒,如果鞋柜不能移动,要定期用消毒液擦拭或是放入干燥剂,祛除潮气。

抗组胺药,必要时两种配合或交替使用。另外,若湿疹属于特应性湿疹,对症治疗外还可加用免疫调整与免疫耐受治疗;若属于外源性诱发湿疹,控制接触过敏原,加外用制剂,服用抗过敏药片,注意保湿护肤一般能控制。

预防湿疹还要尽量避免一些

可能的诱发因素;各种外界刺激,如热水烫洗,过度搔抓、清洗及接触可能敏感的物质如皮毛制剂等。少接触一些化学成分用品,如肥皂、洗衣粉、洗涤剂;避免一些刺激性食物,如辣椒、浓茶、咖啡、酒类。

(通讯员 吴晶晶)

高血压春季易发 降压措施要做足

对于高血压患者来说,春季是高血压反复发作的高发期。在高发时期,患者要做好调理身体的工作,同时也要做足降压的预防措施。

预防

●**饮食调理:**肥胖患者可以食用一些富含膳食纤维的食物及粗粮等脂肪低、热量低的食物。

●**适当锻炼:**适量运动有利于控制血压平稳。消耗多余的热量,使新陈代谢良性循环。

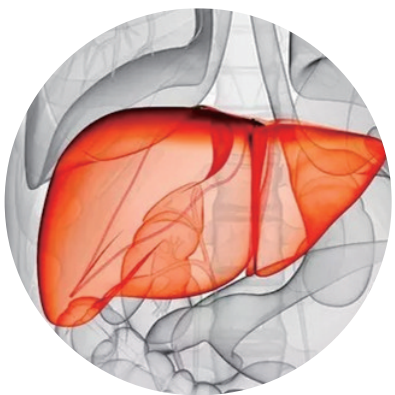
另外,做好预防措施的同时,高血压患者在春季可多选择一些对降压有帮助的食物。

降压食物

●**冬瓜:**冬瓜含钠量低,降压效果非常好。

●**竹笋:**竹笋低脂肪、低糖、高纤维素,营养价值高,很适合高血压患者。

●**香菇:**香菇可以降低胆固醇阻止动脉血管硬化,是理想的降血压食物。



无法被分解,病毒也更容易入侵人体。因此,最直观的体现就是脸上长痘痘,身上长红包。补硒,是一种非常优秀的体内免疫调节剂,定期补硒可以有效增强免疫系统的功能。

需要注意的是,补肝的时候要尽量避免药补,以食补为主。此外,应尽量选择降低肝脏压力的方式,帮助肝脏自然恢复。这样比直接用药物来刺激肝脏恢复要好很多,也不会有副作用。