



2009年4月7日 星期二

健康周刊

8版-11版

本刊主编:王淑云
电话:3322234本版见习编辑
渠 稳
E-mail:cbzhoukan@126.com
电话:0392-2189922

健康快报

春天 皮肤的“多事之秋”

□晨报见习记者 李敏

清明前后,气温回升,阳光明媚,随着油菜花、桃花、梨花等依次开放,市民结伴外出踏青、赏花。可稍不留神,从户外、绿地或花丛中归来后,皮肤就会出现红肿、痒疹等症状。对此,市第一人民医院皮肤病专家副主任医师秦法军提醒皮肤易过敏的市民,春季的阳光和花朵虽然诱人,但是却会诱发春季皮炎、湿疹、花粉症等皮肤病。

◆春季是皮肤的“多事之秋”

百花盛开的春天是皮肤的“多事之秋”,因为此时是花粉最多的时节,再加上气温变化较大,也使得尘螨、霉菌增多,这些都容易导致过敏性体质人群患病,出现打喷嚏、皮肤红肿、痒疹等症状。

“医生,你看,我这两个胳膊上都是小红疙瘩,又疼又痒,是怎么回事呀?”4月4日下午,新区一女性患者向医生询问。原来,当天她带着女儿到淇县一景区赏桃花,没想到还没回到新区,她的脸上、胳膊上就出现了红肿。随后,医生为她做了一个过敏源检测,确诊该患者身上的症状是由于花粉过敏导致的。

据了解,自入春以来,空气中花粉增多,随风飞扬,一些敏感性体质的市民接触到花粉之后,就容易引发过敏反应。秦法军医生提醒那些具有过敏体质的市民,在春季,应尽量避免花草茂盛的地方,尤其是知道自己对哪种花草过敏的患者,更应该避免和该类花草接触。如感觉皮肤不适,应及时到医院检查治疗。

◆及时查找过敏源

据秦法军介绍,患了过敏性皮肤病后要能及时查找过敏源,这是预防皮炎、湿疹、荨麻疹等皮肤病发病的重要环节。由于引起皮肤过敏的因素很多,有可能是某种食物,也有

可能是某种花的花粉,更有可能是某种身边的化学物质,因此对过敏性皮肤病患者来说,查出过敏源是关键。

过敏源的种类很多,秦法军建议市民可上医院进行过敏源测试,帮助市民找到自己的过敏根源。至于过敏源测试,一般有两种方法:皮肤点刺试验和体外试验(抽血检查),一般建议两者结合是比较准确和有效的方法。皮肤点刺试验是先病人的皮肤上滴一点皮试液,然后用特制的点刺针轻轻扎一下即可完成,体外试验需抽血检查,两者结合将达到非常好的效果。通过过敏源测试,能知道自己对哪些东西过敏,医生还将告知需要注意的事项。一旦了解到自己对哪些东西过敏,平时就可以加倍注意。特别是那些对药物过敏的市民,还应特别注意是对哪种药物过敏,这样在看病时可以告诉医生,避免用到会过敏的药物。总之,要尽可能避免过敏源,才能有效保护自己的皮肤。

秦法军介绍说,要防止花粉过敏,特别是有过敏病史的患者,春季到来前就应加以重视,而不能等到发病才开始治疗。抗过敏药物,不光有治疗作用,还有预防的功效。因此,在初春趁花粉还未“肆虐”的时候,有过敏病史的患者在医生指导下可提前一周到两周就开始服用抗过敏药物。

◆脱敏治疗根治皮肤过敏

要想彻底根治皮肤过敏,秦法军说最有效的还是脱敏治疗。脱敏治疗是为过敏者连续注射(或其他途径给予)变应源(过敏源)浸液,并逐渐递增剂量与浓度,从而增强对此类过敏物质的耐受性,达到减轻症状或痊愈的目的。脱敏治疗的期限应根据患者的过敏程度、致敏物质、患者耐受程度而定,一般应为3年~5年,最少不能少于2年。脱敏注射采用皮下法,每周2次~3



次。如果没有不良反应,则递增剂量,完成一个疗程的注射后,更换更高浓度的药物继续治疗。根据过敏源种类或病种需要,可分为常年脱敏法和季节脱敏法。很多患者经过脱敏治疗后,往往能有较好的疗效,能显著减轻过敏症状。

春季不仅是花粉过敏皮肤病的高发期,在春季气候反常的情况下,人体抵抗力差,容易感染细菌、病毒、真菌,也很容易导致过敏性鼻炎、过敏性哮喘的发作,严重的甚至还会出现过敏性休克。因此,市民应尽早开始预防春季过敏性疾病。

◆注意事项

那么,市民应该如何来预防包括花粉过敏皮肤病在内的各种皮肤病呢?春季对花粉过敏的这类人群应尽量避免接触花粉、灰尘、螨虫、动物皮

毛……也要尽量避免到昆虫增多的地方。如果到郊外踏青,外出前一定要做好防护措施,比如戴上口罩和眼镜,穿上长袖衣服。春季还应注意保持房间干燥、卫生,被褥和枕套等要勤晾晒,杜绝蟑螂等害虫进入家中。如果家里有人患过敏性疾病,则不可养宠物,因为宠物的唾液、尿液和皮屑都很容易引起过敏。

此外,市民还要牢记“三保”原则,即保养、保暖和保持。这对于防敏也是很重要的。具体来说,保养主要体现在饮食上,可多食用蜂蜜、大枣、胡萝卜,多饮用山楂玫瑰花茶、大枣甘麦舒心茶和红枣山药茶;保暖是预防过敏性鼻炎、过敏性哮喘最直接的方法;保持科学的作息规律,避免睡前多吃或用餐后立即躺下,以免发生气喘。“三保”原则不仅对于成人防止过敏有效,对于儿童也很有效。

专家称 出生缺陷 与生活压力有关

我国近年来出生缺陷呈持续快速上升态势。专家对此指出,虽然导致出生缺陷的原因非常复杂,但是可以肯定的是,出生缺陷与人们的生活习惯、生活方式等不无关系,特别是人们承受来自各方面的压力越来越大,而这也是造成出生缺陷的重要原因之一。

浙江省人口和计划生育委员会副主任胡玉璋说,出生缺陷不仅是一个医学技术问题,更是社会问题。目前比较公认的说法是,遗传性因素占25%,环境因素占10%,其余更多的是遗传和环境二者相互作用的结果。

(吕雪莉)

研究发现 老妇过多午睡 会增加死亡风险

人们通常认为午睡对健康有益。但美国的一项新研究显示,老年妇女过多午睡会增加死亡风险。

美国太平洋医疗中心研究所的科研人员在报告中说,他们对8000多名69岁以上的妇女跟踪研究了7年,结果发现,如果老年妇女过多午睡,她们因各种因素死亡的风险会增加44%。其中,因心脏

病死亡的风险增加58%,因非心血管疾病或非癌症原因死亡的几率会提高近60%。

研究人员说,过多午睡增加死亡风险的结论同样适用于身体健康的老年妇女。在被调查者中,那些每周午睡不超过3个小时的老年妇女并未出现死亡风险升高。这表明,适当午睡可能对身体有益。

(高原)

卫生部 我国将完善应对巨灾 的医学救援机制

我国将通过制定和实施卫生应急体系建设和发展规划,加强国家级、区域性医疗救援中心建设,加强灾害现场卫生应急队伍和装备建设,完善应对巨灾的医药应急物资储备,以进一步完善和提高应对巨灾的机制和能力。

陈竺说,自然灾害难以避

免,但及时、有效的卫生应急管理,可以将灾害对人类生命的危害降到最低。做好自然灾害医学救援工作,对减少灾害导致的人员伤亡和伤残、防范灾害次生和衍生的突发公共卫生事件、有效保障公众健康和生命安全具有重要意义。

(叶建平 欧阳开宇)

《健康周刊》

舆论监督热线: 15039231323
13939258016

接受医风医德、食品、药品、保健品、化妆品等投诉。

水木明瑟养生减肥 三餐隔吃 天天见效

刷刷瘦身 1元体验正在进行中……

每天减重3~5斤 一次收紧3公分

- ※ 每疗程减肥25斤~40斤
- ※ 不节食、一日三餐、主食肉食都能吃
- ※ 不痛不累不麻烦,轻松享“瘦”
- ※ 减肥和塑形同步完成,不留皱纹不减胸
- ※ 签约保证不反弹

咨询电话: 13084223331 2965190
地址: 新区嵩山路兰苑中学对面

健发堂 专业治疗白发、脱发、去油、去屑

白发转黑发

让您彻底告别白发、染发、脱发的烦恼。

一、15天~25天见效果,30天左右长出新生黑发。

二、签订治疗协议,拍照为证,见效付款,解除您的后顾之忧。

地址: 新区金泰百货东100米海棠巷质监站楼下(桃源小区门口)
咨询电话: 0392-2179888 手机: 13939253227

脚来乐养生堂 休闲足疗 健康一生

洗脚 38元

脚来乐养生堂引进先进皇室四维疗法,能明显促进身体新陈代谢,排出毒素、滋养肌肤、调节内分泌、平衡身心、消除疲劳、增强抵抗力、消炎杀菌、改善脚气、脚裂等症状。

电话: 0392-3334888
地址: 新区新世纪广场东区内侧乙排14号