

健康问诊

您身边的家庭医生



春暖花开,气候宜人,是踏青出游的好时节,随着沉睡了一个冬天的动植物的“复苏”,空气中飘浮的霉菌、尘螨、花粉等污染物也一下子多了起来,当这些物质和对其过敏的人体一“相遇”,便容易诱发接触部位的炎症症状或过敏反应。据了解,在春季常见的过敏性疾病中,过敏性皮炎、过敏性结膜炎、过敏性鼻炎的发病率位于“前三甲”。

□郑慧 王筠傅 记者 马冰璐

晒太阳后脸肿 都是过敏惹的祸

天气晴好,不少人都会趁着大好春光,出去赏花或踏青。这不,合肥市民小李外出游玩时,却因晒了晒太阳导致脸肿了,经诊断,原来是日光性皮炎惹的祸。安医大二附院皮肤科主治医师王静提醒,春季是过敏性疾病高发期,除了常见的花粉、尘螨等过敏源外,紫外线照射也是过敏源之一,尤其是敏感体质人群,对一些可诱导春季皮炎的光感性食物,应尽量少吃或不吃。

王静表示,春季是皮肤病高发的季节之一,一到春天,来皮肤科就诊的患者开始增多,大部分都以过敏为主。“当然,还有人以为春天阳光正好,日晒没有关系,只有夏天才需要防晒,其实不然。”

王静解释,一年四季中,冬季阳光的紫外线含量最低,到春天来临时紫外线含量骤然升高,人们一下难以适应,一旦受到强紫外线照射,即可引起皮肤损伤而发生日光性皮炎。所以春季防晒有必要,尤其是长期在室内工作、缺乏暴露在日光下机会的人更应注意保护。“此外,日晒也会导致一些原发性疾病的加重,比如青春痘、红斑狼疮、白癜风、黄褐斑等。”

光敏性食物 可诱发植物日光性皮炎

需要提醒的是,对一些可诱导日光性皮炎的光敏性食物,如马齿苋、菠菜、苜蓿、紫云英、螺类等,还应注意少吃或不吃。王静说,可能会导致植物日光性皮炎,敏感体质的人吃这些东西,很容易加重日晒晒伤。

植物日光性皮炎是指患者过多食用或直接接触光敏性植物后,经过较大量日光照射后引发光暴露部位急性皮炎。日晒后的潜伏期为4小时至2天。多发生在面部、手背、颈及前臂等曝光部位,自觉局部麻木、胀痛、灼痛和瘙痒。少数有发热、头痛、恶心、呕吐以及腹泻等全身症状。

过敏性结膜炎高发 儿童最易中招

4岁男童童和家人赏花归来后,妈妈张女士发现他的眼睛总是眨个不停,以为儿子得了抽动症,到医院眼科门诊检查发现原来是过敏性结膜炎。对此,安徽省儿童医院眼科主治医师苏嫫提醒,眼下,过敏性结膜炎高发,儿童最易中招。

“过敏性结膜炎的症状之一就是眼干眼涩,孩子如果不揉眼睛的话,就会不停眨眼睛缓解。”苏嫫说,最近一段时间,来该院就诊的过敏性结膜炎患者增长明显,其中以儿童居多。据该院眼科主治医师苏嫫介绍,目前每天接诊的100多例结膜炎患者中有一半以上是过敏性结膜炎,高峰期最多一天接诊80多例过敏性结膜炎的患儿,患儿年龄主要集中在3~8岁。

春天花粉、虫螨、粉尘包括药物都是比较普遍的过敏源,这个季节很多人喜欢外出游玩,不可避免会接触到花粉等,一些过敏体质人比较容易中招。“过敏性结膜炎主要症状为眼睛痒痒,一般发病比较急,数小时内可以发病,常伴有眼部充血红肿。”

苏嫫建议广大市民,春季要远离过敏源,知道自己对某一种东西过敏最好不要去接触它,少到粉尘、灰尘多的公共场所。对孩子来说,这个季节猫狗、花草都不要碰,枕头可换成乳胶枕。



又到赏花季,过敏知多少? 春季过敏高发 注意! 注意! 注意!

过敏性结膜炎应对症下药 切勿随意用药



据安医大二附院眼科主任陶黎明介绍,眼下正是过敏性结膜炎的好发季节,过敏体质的市民很容易受外界尘螨、灰尘、细菌的影响,出现过敏性结膜炎。近来,门诊接诊的过敏性结膜炎患者明显增多。过敏性结膜炎分急性和慢性两类,主要症状有眼部发痒、有异物感、畏光、流泪、分泌物多等症状,有时还伴有过敏性鼻炎。

“很多患者对眼睛不适症状总是很随意,觉得可能是自己用眼过度了,到药店随便买一支眼药水来使用。”陶黎明说,过敏性结膜炎有很多种,由于患者的个体差异,临床表现各异。针对不同类型、不同程度的过敏性结膜炎,要选择不同药物联合应用。所以,在患上过敏性结膜炎时,要及时到医院就诊,找出过敏源,对症下药,才能避免因自己使用药物不当,对眼睛造成新的刺激。

此外,现在很多眼药水是缓解眼睛疲劳或者消炎,自行购买的有可能不完全对症甚至会加重症状,一定要先到医院找专业医生确诊后再用药。除此之外,眼药水做到专人专用,开封以后最好一个月内滴完。

患者也不要用手揉眼睛,滴眼药水前后应洗手,避免接触传染。既往戴隐形眼镜、美瞳者,最好暂停使用。患有过敏性结膜炎者眼部不应用或慎用化妆品;出行时可戴眼镜、太阳镜以减少眼睛接触过敏源,甚至可配合戴口罩,因为很多眼睛过敏者往往也伴有过敏性鼻炎。

杨絮柳絮将“如约飘起” 谨防过敏性鼻炎

每年进入4月,杨絮柳絮都会“如约而至”,随风漫天飞舞,如雪花般,看上去很美,却让过敏性体质的市民苦不堪言。虽然杨絮柳絮本身没有毒,但是它的毛状物会有刺激性,而且在它飞舞的过程中会携带大量的灰尘和细菌,给一些过敏体质的人带来强烈的刺激。

据安医大二附院眼科、呼吸内科等科室专家介绍,每年4月,受杨絮柳絮困扰的患者有不少,其中,过敏性鼻炎、过敏性结膜炎等发病明显增多,过敏性鼻炎最为常见,“易过敏市民一定要注意防护。”

据安徽省中医院耳鼻喉科吴飞虎医生介绍,空气进入鼻腔,被适度加温湿化,使部分颗粒物粘附在鼻黏膜上,鼻黏膜通过分泌黏液来清除灰尘。但杨絮柳絮这样的颗粒物若不能被黏膜清除而进入人体,就有可能产生一系列反应和疾病,比如过敏性鼻炎、哮喘、结膜炎、分泌性中耳炎甚至肺气肿、肺心病。对于饱受鼻腔过敏之苦的患者,吴飞虎建议,可试试给鼻子做个“SPA”,也就是鼻腔冲洗,一天一次,不建议一天多次冲洗,因为鼻腔黏膜的承受能力有限。

相关科室专家均表示,击败杨絮柳絮最直接有效的方法就是减少与它的接触,有过敏史的人尽量少去杨柳树繁茂的地方,外出郊游时最好戴上帽子、口罩和穿长袖的衣物,可涂抹适用过敏体质的隔离霜。

春天过敏吃什么好?

春季是过敏的高发期,吃哪些食物可以有效预防春季过敏呢? 国家二级营养师程圣鸿给出以下建议:

1.蜂蜜:专家认为它对花粉过敏很有效。因为蜂蜜中含有的微量蜂毒起作用,它是临床上用来治气管哮喘等过敏性疾病的元素之一,也因为蜂蜜中含有一定的花粉粒,人体习惯以后就会对花粉过敏产生一定抵抗力,这和“脱敏疗法”的原理是一样的。喝蜂蜜不要高温加热,另外对蜂蜜过敏和1岁以下的婴儿最好不要喝。

2.金针菇:经常食用金针菇有利于排除重金属离子和代谢产生的毒素和废物,能有效地增强机体活力。新加坡研究人员发现,金针菇菌柄中含有一种蛋白,可以抑制过敏病症哮喘、鼻炎、湿疹等,没有患病的人也可以通过吃金针菇来调节免疫系统。

3.富含维生素A的食物:维生素A可以保护和增强上呼吸道黏膜和呼吸道上皮细胞的功能,从而能抵抗各种致病因素的侵袭,富含维生素A的食物有胡萝卜、菠菜、鱼肝油、牛奶、南瓜等。专家发现胡萝卜中的β胡萝卜素能调节细胞内的平衡,有效预防花粉过敏症、过敏性皮炎等过敏反应。

4.大枣:研究发现,红枣中含有大量抗过敏物质——环磷酸腺苷,因此建议过敏者多吃红枣,水煮、生吃都可以,每次10颗,每天三次。

5.西兰花:含有一种名为莱菔硫烷的化合物,能使呼吸道抗氧化酶更好地发挥作用。对于春季过敏性鼻炎患者而言,多吃一些西兰花有助于减少和减轻过敏症状。



蜂蜜



金针菇



红枣

春季易过敏怎么办?

远离花粉:如果你的皮肤是属于敏感肌肤,那么,你在春天的时候就要离花儿远一点,花儿虽美,如果你的肌肤是敏感性的,那花粉对皮肤的伤害却是非常大的。

注意通风:春天的时候,肌肤容易过敏,过敏不仅仅是花粉,一些细菌感染,蚊虫也会导致肌肤红肿,长痘痘。因此,春天的时候,特别要注意通风,防蚊虫,注意晒被子之类的。

药物防过敏:春天的时候,如果你的皮肤过敏得很严重,不得不用药物,那可以买一些息斯敏,对于抗过敏具有非常好的功效。

一定要多喝水:很多人不解,皮肤



过敏跟喝水有什么关系,其实,如果肌肤过敏一定要多喝水。因为,喝水,喝够了足够的水,可以加速体内的毒素排出体内。因此,如果皮肤过敏,一定要多喝水,多喝水不仅仅可以预防过敏,也是春天美丽肌肤的一个必须条件。

春季常见的过敏源有哪些?

- 1.花粉:春天,各种花草开放,会散发出许许多多花粉颗粒,是导致春季过敏高发的主要因素。
- 2.尘螨:我们周围的灰尘中就生长着大量的螨虫,春天的气温、湿度恰恰适合它们的生长繁殖。哮喘病人及过敏体质的人吸入这些藏有螨虫的灰尘,哮喘就会发作。
- 3.病菌:春天容易感冒,人的抵抗

力一差,病毒、细菌就会作为过敏源被吸入,直接诱发哮喘。
4.化妆品:最典型的化妆品过敏是香精过敏,而收敛水等含有酒精成分的化妆品也会对肌肤产生一定的刺激。
5.食物:常见的是海鲜、牛奶、鸡蛋、芒果、果仁类食物引起的过敏。
6.宠物:敏感性肌肤很容易因家养宠物的皮毛等而产生过敏现象。

春季常见的过敏性疾病有哪些?

- 1.荨麻疹:四肢或躯干皮肤上突然出现大小不等、高出表皮的风团、红斑,几小时后迅速消失,消退后不留痕迹,反复发作;皮肤瘙痒,用手抓会出现皮肤划痕。
- 2.过敏性皮炎:春季紫外线较多,皮肤对紫外线的敏感性增强,毛细血管扩张充血,出现红斑、丘疹等,就是俗称的“桃花癣”。
- 3.过敏性鼻炎:以鼻塞、流清水涕、鼻中发痒、不断打喷嚏等为主要表现,

多是散播在空气中的花粉刺激所致。
4.过敏性结膜炎:一到春天就双眼奇痒,同时伴有结膜充血和轻度异物感,反复发作几年后,症状甚至会逐渐加重。伴有畏光、灼热感,睑缘不时出现黏液样分泌物,这是典型的春季过敏性结膜炎的表现。
5.支气管哮喘:一般由吸入过敏源诱发,主要表现为咳嗽、喘息、呼吸困难、胸闷、痰咳,典型的可听到哮鸣音,一般用支气管扩张药物能迅速缓解。

春季过敏如何应对?

如何预防春季过敏呢? 专家们表示,最直接的方法当然是减少外出,此外,以下这些注意事项也要牢记在心。

1.揪出过敏源:如果你总是一到春天就出现过敏,并且每次过敏自己都找不到原因的话,建议你到皮肤科查一下过敏源。过敏源可检测20个项目,涵盖100多项生活常接触到的物品,包括松香、香料、金属、防腐剂、首饰、甲醛、茶、化妆品等。揪出过敏源,注意防范,自然就能避免皮肤问题了。

2.冷敷降温:如果游玩归来,发现肌肤局部泛红,千万不要用手抓,也别随便涂抹含有激素类的药膏。一般情况用毛巾冷敷降温就能缓解。如果连续几天仍没消除,建议到医院检查。

3.关好门窗:春季,花粉是最常见的过敏源之一,这时候最好关紧门窗,以防花粉飞入。
4.控制户外活动时间:对于过敏体质的人来说,当空气中花粉浓度偏高的时候,在室外活动时间不宜过长。一般来说,上午10点至下午4点空气中花粉等粉尘浓度最大,这段时间最好待在室内,尽量减少室外活动时间。
5.不化妆:脸上出现红肿、红血丝等过敏症状,虽然会对容貌造成一定的影响。即使如此,也不要通过化妆来遮盖。化妆反而会刺激皮肤产生刺激,加重肌肤过敏症状。
6.勤洗被褥床品:也是花粉和螨虫等过敏源传播的一大途径,因此容易过敏的人每周至少一次用热水彻底清洗床单、被套和枕头等。另外,清洗衣物后,最好烘干或室内晾干,不宜到室外晾衣。另外,容易过敏的人,外出的时候要注意用纱巾、口罩等遮挡,避免风吹。