

# 踏春当防皮肤过敏

□晚报记者 詹莉莉

阳春三月,正是踏春游的好时节,可就在我们脱去冬装,尽情享受春天时,一些不为重视的因素却悄悄袭击我们,让皮肤变得脆弱,出现红斑、皮肤瘙痒,或有丘疹,令人大煞风景。

## 踏春踏得皮肤发炎

一星期前,丹丹和朋友们去郊游,外出游玩归来,兴致还没完全消退,脸上就开始发红,出现一些红色的小疙瘩,痒了一挠还有鳞状的皮屑。丹丹吓得赶紧去医院,医生检查后才得知得了皮炎。

“从往年门诊情况来看,春季是人体对紫外线最敏感的季节,外出踏青一定要注意防晒。”郑大一附院皮肤科李红文教授说,这是因为春天来临,潜伏了一个冬季的皮肤由于新陈代谢尚未完全恢复,难以适应变化无常的气候,所以显得异常的娇嫩、敏感,一切不良的外界刺激都可能使其产生病变。患者脸上、颈部等暴露部位会出现云絮状红斑或是小丘疹红点等,摸起来很痒,起皮,严重时还会出现水疱。

## 尘螨紫外线是元凶

为什么春天容易引发皮炎呢?李红文教授解释,

春天,由于草、树等植物类开花较多,空气中弥漫着大量的花粉,加上粉尘、飞絮、羽毛,宠物、鸟类掉毛变多,皮肤很容易引起过敏反应。同时,随着气温的回升,尘螨的繁殖速度也加快,人体吸入尘螨的机会变多。另外,春季随着日照的增长,紫外线辐射也开始增强,“休息”了一冬的皮肤变得不耐受,易被紫外线灼伤。郑大一附院皮肤科去年的过敏检测显示,尘螨导致的过敏在过敏者中最多。

## 洗脸别用太热的水

患了春季皮炎后该如何进行护理呢?李红文教授建议,首先洗脸不要用太热的水和碱性较强的洗面奶,以免刺激皮肤,加重病情。也不要频繁换化妆品的牌子,面部容易过敏的人,脸上不需抹东西,只需薄薄抹一层甘油保持湿润即可。有皮炎史的人,外出踏青时要注意面部的保护,如果不注意防晒,会加重诱发皮炎。可以打遮阳伞、戴太阳帽、抹防晒霜等。

皮炎患者可根据过敏程度进行服药,对于轻度患者,不用治疗,几天后会自行好转。皮肤容易过敏的人,建议用抗过敏的药物,如开瑞坦、咪唑斯汀、依巴斯汀等,症状较重者一天一片或是隔天一片。对于检测出来有特定过敏源的朋友,可采用脱敏治疗。



小提醒

## 当心吃出“皮炎”

春季到来,不少市民外出踏青时顺便采摘野菜食用,可食用后皮肤却出现水肿、淤斑或水泡等过敏现象。李红文解释,由于不少野菜含光敏性物质,可提高皮肤对紫外线的敏感性,人体裸露部位的皮肤一经太阳光直射,就会诱发“植物日光性皮炎”。

预防此病,需要注意两点:一是有发病史的人,最好避免食用该类型野菜,如苋菜、马齿苋、腥腥草、车前科、灰灰菜等。二是一旦发生“植物日光性皮炎”,除立即停食野菜外,还要避免日晒。



## “少白头”多吃含铜食物

医学研究和相关实验发现,黑发者的头发中铜的含量明显高于白发者,少白头等早生白发情况的发生与体内铜缺乏有一定关系。这是因为铜在黑色素的合成中起重要的作用。因此,早生白发者应该多吃含铜多的食物。

据了解,含铜多的食物主要有坚果类(如瓜子、核桃等)、谷类、禽类和一些蔬菜、水果等。

食品中含铜量以牡蛎中的含量最高,海产品如鱼虾和动物的肝脏中也含

有较多的铜。有关学者在调查中发现,经常食用海产品的人,其体内一般不缺铜。

此外,医生建议,应多吃养血补肾的食品以乌润发亮,如黑芝麻、黑豆、黑枣、黑木耳等。缺乏维生素B是造成“少白头”的另一个重要因素,应增加这类食品的摄入量,含维生素B较多的食品有谷物、豆类、干果、动物的肝脏、心、肾以及奶类、蛋类和绿叶蔬菜等。

新华

## 儿童不宜多吃春笋

今年暖冬,春笋冒尖早,很多地方春笋在2月份就大量上市,价格比往年便宜近一半,因此诱得人们大量食用。据医生介绍,春笋不但是佳肴,还可药用,如滋阴、化痰、清食、利便等。

然而有些人是不适宜吃春笋的。春笋含有较多的粗纤维素,对于患有胃肠疾病及肝硬化的患者来说,可能是致病因素,容易造成胃出血、肝病加重等

不良后果。近段时间,在医院的消化内科常可看到因过量食用春笋而伤胃肠的病人。此外,春笋还含有草酸,草酸很容易和钙结合成草酸钙。草酸钙容易沉积,因此患有尿道结石的人不宜吃春笋。草酸会影响人体对钙和锌的吸收与利用,儿童多吃春笋不仅会伤胃,还可能因缺锌少钙影响生长发育,所以14岁以下儿童不宜多吃春笋。

新新

【医药快递】

## 前舒春 前列腺治疗新热点

为何非洲男人不易得前列腺病?医学研究发现,他们长期食用一种叫“臀果木”的野生植物,原来它不但能抑制前列腺中纤维组织的增生,改善膀胱壁弹性,而且还有抗水肿作用。

消息一公布,香港三玉药业便率先利用非洲臀果

木,研究开发出专业解决前列腺病的“前舒春”胶囊。

服用前舒春,24小时后就能感到小腹微热、坠胀减轻;1~2天小便次数减少;3天起夜现象消失;5天消除尿痛、会阴不适感;10天腰腹疼痛减轻,阳痿、早泄改善;两疗程后,增生萎缩,性

功能增强。

好消息:打进电话即可参加“买五赠二”优惠。

咨询热线:0371-69679358

特约经销:亚细亚医药部2区、紫荆山百货楼医药部楼梯口对面、群艺宫东门泰隆大药房

## 尿床——春季易假性好转

最近常有尿床儿童家长反映,孩子一直尿床,天气一转暖就好转,可到了秋冬季又加重,真不知道这种情况还用不用治疗,据有关专家调查发现,天气转暖尿床好转现象不等于尿床好了,其实肾气不足引起的脏腑功能亏损对孩子所造成的危害仍旧没有减少,其危害主要

表现在智商、身高、生殖系统等方面。具体表现为:1.身体方面,昏睡、挑食、消瘦、虚胖;2.影响生长发育,一些孩子个子偏矮,男孩出现小睾丸、小阴茎,女孩出现小子宫等;3.大脑及神经系统发育迟缓,记忆力差、反应迟钝、注意力不集中,所以春季尿床也要治。

治疗尿床,中医有肾藏精、精生髓、髓通大脑之理,故运用中医药理调补肾气,以治疗孩子夜间有尿不能自醒、膀胱尿感信号不能传递大脑等症状。只要按疗程坚持用药及配合辅助疗法,是可以逐步治愈的。

尿控中心医学热线:0371-61365884

## “骨质增生、滑膜炎”良药问世

骨关节炎,主要是关节软骨的退行性变和继发性骨质增生,很多人变得步履蹒跚,上下楼时关节疼痛、撑不住劲、打软腿,久坐站起时关节僵硬、迈不动步,严重者关节肿胀、积水甚至变形,屈伸受限,下蹲困难,这都是骨关节炎在作怪。

北京张修成教授研制的“一夜效膏药”(又名千山活血膏),富含皂甙甾体等活性物质,对关节软骨、肌腱和韧带具有极强的营养修复功能,不仅能控制、阻止膝关节病的迁延、发展和恶化,而且大部分患者可取得满意的治疗效果。尤其是急性发作期,疗效更佳,一

般3天可恢复正常生活,2~4个疗程康复。

主治:骨质增生、滑膜炎、软骨软化、半月板损伤、颈椎病、腰间盘突出等。一个疗程15天;需6~12盒。河医对面九州通大药房有售,外地邮寄,药到付款。

咨询热线:0371-61796029,66586798

第三届拯救乳房爱心大使 张雯



张雯女士·丛丛礼服

## 河南整形美容医院

开设科目:医疗美容科(美容外科、美容皮肤科和美容中医科) 普通外科、整形外科、妇科、皮肤病专业

## 贺第三届拯救乳房爱心大使手术圆满成功

电话:0371/65311888

地址:郑州市文化路北段86号(科技市场南100米)