

这个春天 你“脸红”了吗 皮肤大作战 让你告别敏感

春天,天气回暖,万物复苏,空气中的微生物以及花粉开始变多,这时一些特殊体质的人,就会产生过敏的症状,耽误了踏春的好时节。皮肤过敏是春天常见病,下面我们就来了解如何预防春季皮肤过敏。

春季皮肤过敏的原因有哪些?

花粉、粉尘

在花粉传播的季节,微小的花粉颗粒在传播过程中会散布在空气中,并随着空气的流动而四处飞扬,而其中的一部分会被人吸入,同时被皮肤吸收。灰尘过敏是一种生活在灰尘中的微生物引发的过敏反应,是最常见

的过敏。

季节变换、温度变化

春季,空气中散布的细菌孢子和花粉等致敏物质便会大量释放出几乎遍布人体所有组织的化合物——组织胺,引起脸部皮肤过敏。温度忽冷忽热,也会使气温敏感人群面部发红、发烫。

锻炼时间错误

过敏症患者应避免上午晚些时候或下午早些时候锻炼。原因是,花草树木从日出时开始释放花粉,在临近中午及下午早些时候,空气中花粉浓度达到最高值。专家建议,最好选择傍晚或晚上跑步锻炼。

如何预防春季皮肤过敏?

注意补水

皮肤一定要保持水分充足,皮肤缺水时是最敏感的阶段,很容易受外界影响导致过敏。人们总以为皮肤过敏就是脸开始发红,其实不然,在你感觉到皮肤有绷紧感时,其实就已经是敏感的最初阶段。所以每天在脸部清洁完后,趁皮肤还带润感就应该立即涂抹上适合自己的补水护肤品。

选择合适的护肤品、做好防晒

很多人以为护肤品越贵越好,其实适合自己的最好。皮肤容易过敏的都应该选择弱酸性的洗面奶,温和、无刺激性的保湿产品。春天户外活动时,一定

要做好日常防晒,给肌肤做好足够的保护,避免阳光紫外线、花粉等对肌肤的冲击。

给肌肤减负

减少肌肤的负担,尽量一天一次洁面,最好是晚上使用洗面奶洁面,早上直接用清水即可,避免使用含酒精的保湿用品。过敏体质的,只做洁面、保湿、防晒等基础护理,让皮肤尽情地自由呼吸。春季情绪特别容易躁动,就连皮肤也会受到影响,这时,更应放松心情。可以在每天晚上睡觉前点个植物香薰进行冥想。不仅能平复你的心情,也能舒缓镇静你的肌肤。

千万不要自行买药涂抹

随着气温的回暖,皮肤科门诊中,过敏性皮肤病的患者渐渐多了起来,多见荨麻疹、日光性皮炎。出现过敏症状后,要立即停用任何化妆品,对皮肤进行观察和保养护理。在此期间,不要用太热的水洗脸,以避免刺激皮肤,同时注意防晒。

专家提醒,发生过敏性皮炎后,千万不要自作主张地到药店购买药品自己涂抹,因为一则可能出现药不对症,二则会影响医生的正确诊断,一定要在医院查明病因后,在专业医生的指导下进行对症治疗,以免造成不必要的痛苦。

春天过敏吃点什么好?

苹果

这种水果所富含的槲皮素能防止过敏和哮喘,它具有抗炎和抗组胺的特性。苹果中的多酚能有效缓解持续性过敏性鼻炎的症状。

米伽-3脂肪酸能够打通抗炎的通路。女性在怀孕期间食用苹果和鱼肉能降低她们的孩子患上哮喘、过敏和湿疹的风险。

坚果

坚果能控制过敏症状。由于其高浓度的欧米伽-3脂肪酸,从而具有抗炎特性。坚果能减轻鼻子和喉咙周围的组织由于过敏所引起的炎症。

花椰菜

这种绿色蔬菜也含有槲皮素。花椰菜芽苗含有丰富的莱菔硫烷,这是一种强效的抗炎化合物。富含莱菔硫烷的花椰菜芽苗在抗氧化反应方面具有明显的生物效应。

鱼肉

富含欧米伽-3脂肪酸的鱼肉对缓解季节性过敏有益。欧



24岁女子腹痛不止 不料是卵巢“扭”了

新郑市人民医院人民路院区紧急施救保女子平安

近日,24岁的白女士因刚开始腹痛未在意,后疼痛难忍到新郑市人民医院人民路院区急诊科就诊。

急诊护士推着轮椅将其快速送到超声科做彩超检查,经副主任医师许惠菊会诊:腹腔偏左侧上至肋弓,下至左侧盆腔探及一巨大囊性包块,直径近200mm,似见一条索状等回声呈旋转状与左侧附件相连,旋转近四周,约1440°,考虑巨大卵巢囊肿蒂扭转。
新郑时报 李显文 通讯员 谢奕潇

患者腹痛 被诊断为卵巢囊肿蒂扭转

卵巢囊肿蒂扭转,这是一种常见的妇科急腹症,它的典型表现是体位改变后突然发生一侧下腹剧痛,常伴恶心、呕吐甚至休克。说到这,很多人会有这样的疑问,一个24岁的年轻女性,为何会突然罹患卵巢囊肿蒂扭转?

事实上,健康的卵巢出现扭转的概率很低,卵巢蒂扭转好发于卵巢肿瘤,这是因为瘤蒂较长,所以常在突然改变体位,或妊娠期,产褥期子宫大小,位置发生改变时发生蒂扭转,卵巢肿瘤扭转的蒂,是由骨盆漏斗韧带、卵巢固有韧带和输卵管组成。卵巢蒂扭转之所以属于急症,是因为发生急性扭转后,因静脉回流受阻,瘤内充血或血管破裂会导致瘤

内出血,从而导致瘤体迅速增大,如果动脉血流受阻,肿瘤可发生坏死,破裂和继发感染,所以一旦确诊卵巢囊肿蒂扭转,往往需要立刻手术。

超声影像工作站留图,立即通知本院妇产科专家进行紧急会诊,完善检查后,她很快被推进了手术室。由妇产科副主任姜燕主刀,在手术室团队的密切配合下,经过一个多小时的奋战,手术顺利完成。由于白女士左侧扭转的卵巢已呈蓝黑色,扭转时间较长、扭转超过3周、扭转较紧,卵巢内部血流信号消失,卵巢已有不可逆的损伤,不宜保留卵巢。所以很遗憾地进行了左侧卵巢及附件切除。

出现腹痛症状 要马上就医

术后,姜燕主任说:“一开腹,我们就看到囊肿已经呈紫黑色,表面已经烂了,马上就要破到肚子里了,如果真的破在肚子里,可能会引起急性腹膜炎,会危及到病人生命。如果就诊更及时,扭转圈数少,可以将囊肿剥离,或许患者的左侧卵巢还能保住,不过,不幸中的万幸是手术及时,没有引起更大的损伤。”

患者白女士事后谈道:“自己刚做完剖宫产11个月,想着身体恢复还可以,应该不会有什么妇科上的疾病,所以起初腹痛时,并未在意,以为忍忍就过去了,不曾想越来越痛,直到忍不下去才想着让家人送医,没想到卵巢囊肿蒂扭转这么严重,现在想想都后怕。”

姜燕主任强调:“特别是哺乳期妇女,盆腔组织柔软松弛,一旦出现腹痛症状,千万不要不在意,一刻也不能耽搁,一定要马上就医。”