

春和景明,莺飞草长,有的人流连春天的美景,有的人却开始备受“面子问题”煎熬。“春天,与季节相关的面部皮肤病慢慢增多,到了夏天会到达一个高峰。”银川市中医医院皮肤科副主任医师雪彦锋表示。预防胜于治疗,有针对性地预防,可最大程度减少季节交替带来的面部皮肤问题。

春暖花开季

请提防这些“面子问题”

季节性面部皮炎多发 注意防晒远离粉尘

“每年一到春季脸上就开始发红、瘙痒,弄得心情很烦躁。”近日,28岁的琳琳到皮肤科求诊。“春天万物复苏,花草生长,空气中会有飘浮的花粉颗粒,再加上春天空气比较干燥且多风,空气中的尘螨也比较多,所以门诊上季节性面部皮炎患者也多了起来。主要表现为面部皮肤潮红肿胀、出小红疹子,或者干燥、紧绷、瘙痒。”雪彦锋介绍。

季节性面部皮炎往往呈季节性发作,如何预防?建议皮肤较敏感人群春天尽量不去花粉多的地方,外出时要注意用纱巾、口罩等遮脸,避免风吹,注意防晒。外出回家后,要用温水洗脸,把可能沾有的花粉、粉尘洗干净。避免辛辣刺激饮食,多吃富含维生素C的新鲜蔬菜和水果。

春天面部一旦过敏,可口服氯雷他定等抗过敏类药物控制病情,外涂地奈德乳膏等弱效激素类药膏,不要超过1周。5天后如果疗效不佳,就要去皮肤科进一步诊疗。

吃野菜+晒太阳 小心植物日光性皮炎

春天正是踏青挖野菜的好时机,但有些野菜和蔬菜却是春天光感性皮肤病的“幕后黑手”。比如灰灰菜、马齿苋、荠菜、水芹菜、马兰头、苋菜、香菜、芹菜、茴香、木耳、香菇等,它们体内藏着不少光敏性物质,可提高皮肤对紫外线的敏感性。一些过敏体质人群食用光敏性植物之后,如果再晒太阳更容易出现植物日光性皮炎,主要表现为面部和手背等暴露部位的皮肤出现红肿、丘疹、水疱等。另外,有些水果也属于光感性的,比如无花果、柑橘、柠檬等。

如果患上了日光性皮炎,对于反应轻者,只要避开日光,1周左右症状可消退。对已发病者,切忌搔抓,要对症下药,可口服维生素B、维生素C和烟酰胺等药物,瘙痒严重者可口服抗组胺药。预防植物日光性皮炎,春季最好不要过多食野菜,特别是光敏性野菜尽量不要食用,同时尽可能防晒避光。

紫外线增强 面部黄褐斑易加重

春天万物复苏,不仅花花草草在肆意生长,有些人脸上沉寂了一个冬天的色斑也在蠢蠢欲动。“一到春天,稍不注意防晒,脸上的黄褐斑就特别明显,每天涂上厚厚的粉底也遮挡不住。”42岁的赵女士苦恼地说。

春季的阳光虽然温暖,紫外线却不可小觑,如果不及时做好防晒,很容易导致面部黄褐斑加重。“黄褐斑发生主要与紫外线照射、遗传易感因素、内分泌紊乱、化妆品使用不当、肝病等有关。中医认为,春天是生发的时节,如果肝气郁结会导致气滞血瘀、脏腑功能失调,也容易引起黄褐斑加重。”雪彦锋解释。

由于黄褐斑病因复杂,容易复发,治疗上需要外用药物加内部调理,内外结合,综合治疗;对于严重的黄褐斑,需要配合激光治疗;对于单纯黄褐斑还可使用中医面针和刮痧等方法,以活血祛瘀消斑。

雪彦锋同时提醒,无论是预防长斑,还是治疗黄褐斑前后,日常积极防晒都十分重要。有些患者在治疗后黄褐斑变浅了,但晒一次太阳,之前的治疗可能就白费了。想要淡斑,日常生活中,还要注意多吃些富含维生素的食物,如西红柿、黄瓜、胡萝卜、薏米、牛奶、豆类、柑橘、草莓等。作息要保持规律,不吸烟、不酗酒,保持身心愉悦。

万物复苏 当心白癜风复发或扩散

春天万物复苏,生机勃勃。但对于白癜风患者朋友来说,这个季节并没有那么美好,因为白斑在春天容易出现扩散或复发。“春季气温逐渐升高,紫外线强度增强,长期日晒或暴晒后黑色素细胞失调,就容易导致病情复发。另外,春天气温多变,人体免疫力下降,皮肤各种调节功能也开始降低,可能导致白癜风‘卷土重来’。春季容易出现过敏性皮肤病,皮肤炎症反应导致同形反应,容易加重白癜风病情。”雪彦锋分析。

春天预防白癜风复发或扩散,雪彦锋建议患者注意以下几点:避免长时间、强烈的日光暴晒,在春夏季节出门前要做好防晒准备,涂上隔离系数强的防晒霜,打上遮阳伞;白癜风患者应戒烟戒酒,可多吃核桃、花生、葵花子、栗子、莲子、南瓜子、豆类和豆制品、黑芝麻、动物肝脏等。少吃富含维生素C的食物,如西红柿、苹果、柚子、猕猴桃等。

保持开朗豁达的胸怀,避免焦躁、忧愁等不良情绪刺激,也是防止白癜风扩散的重要方法之一;抵抗力低下是白癜风复发的一大诱因,患者平时应保持充足的睡眠,经常运动,增强抵抗力。另外,得了白癜风或者白癜风加重,建议及时就医,明确诊断,规范化治疗。

(据《银川晚报》刘威)

专家提示:别轻易用“以毒攻毒”的防过敏偏方

“毒”来让身体接纳花粉,减少过敏的发生。”北京大学人民医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师王旻表示,尽管蜂蜜具有一定的抗过敏作用,但这种方法并没有明确的科学共识。

花粉过敏症通常是由于人体对特定植物的花粉产生过敏反应。据了解,引发花粉过敏的植物以风媒花为主,春季常见的有圆柏、榆树、杨树等,秋季则以蒿草等最为常见,这些风媒花外观往往不是典型的“花朵”,但其花粉量大且随风散播。王旻建

议,对于花粉过敏的患者来说,了解并避免接触自己的过敏原最为重要。

针对食物过敏,也有家长会采取让孩子少量多次接触,来“以毒攻毒”实现“脱敏”的做法。北京大学人民医院呼吸与危重症医学科主任医师马艳良并不推荐轻易尝试这种做法。她介绍,花生、鸡蛋过敏通常在儿童时期就会发病并伴随终生,可能造成重度湿疹、特应性皮炎,自行脱敏可能造成危险。她建议,切勿在没有医生指导的情况下自行给孩子喂

食导致过敏的食物。

多运动能改善过敏体质吗?马艳良认为,过敏与遗传和环境等多种因素有关,通常不能根治。多运动可以增强身体免疫力,提高身体抵抗外界过敏原的能力,有助于改善过敏体质,但避免接触过敏原更加重要。建议患者必要时可进行过敏原检测,积极配合医生进行治疗,日常注意做好防护工作,如外出佩戴口罩、护目镜等,来降低过敏发作的概率。

(据新华社 林苗苗)



春季,不少花粉过敏症患者迎来最难熬的时期。专家提示,一些患者尝试食用蜂蜜或花粉来预防过敏,这种“以毒攻毒”的民间偏方尚缺乏明确的科学共识,建议患者仍以避免接触过敏原为主要预防手段。

“蜂蜜中含有微量的蜂毒和花粉颗粒,有的花粉过敏患者希望通过少量、循序渐进地服用蜂蜜,‘以毒攻