



健康关注

# 春季 警惕这些皮肤病

□ 栗倩雅

春暖花开,万物复苏,然而随着气温的升高和湿度的增加,皮肤新陈代谢还没有完全恢复,此时皮肤异常娇嫩和敏感,稍微受到外界刺激就会引起瘙痒、红肿、起皮等症状,严重影响生活质量。春季需要警惕以下这些常见的皮肤病。

**急性荨麻疹** 说到春季的过敏疾病,首当其冲就是急性荨麻疹。急性荨麻疹最常见的过敏原包括各种类型的感染、呼吸道致敏物等。

荨麻疹的疹子名叫“风团”,就是人们常说的“风疹块”,长得像大大小小的蚊子包,奇痒无比。风团通常起得急,消失得也快,但又会卷土重来,还带来愈演愈烈的瘙痒。

大部分急性荨麻疹都是自限性的疾病,有点像皮肤的小感冒,短则几小时,长则几周便会自愈,通常只需要对症治疗、处理瘙痒。

但是有一部分病情严重的荨麻疹患者,可能会有多个内脏或器官的症状,如胸闷、心悸、惊厥、恶心、腹泻、腹痛等,最严重的情况会发生血压下降、喉头水肿,甚至引发呼吸困难及过敏性休克。

**皮炎湿疹类** 日光中的紫外线、各类植物树叶、花粉等都会成为环境中的

人体免疫系统的免疫耐受机能发生紊乱,错误地将外界有益(例如牛奶、鸡蛋等)或无害的物质(例如花粉等)当作有害物质(例如细菌、病毒等)去攻击,对外界无害物质产生过激的排斥,在过度攻击这一过程中,身体会引发免疫性炎症,也就引起了过敏反应。

## 四类人群易过敏

**有过敏家族遗传** 过敏与遗传密切相关,有家族过敏史的孩子过敏性疾病的发生率会显著升高。研究表明,如果父母均无过敏史,孩子过敏性疾病患病风险只有5%-15%;如果父母双方均有过敏史,孩子患过敏的风险高达60%-80%。

**环境过敏原浓度高的家庭** 现代居家生活条件和生活方式改变,地毯、空调、沙发、床褥垫等都是尘螨极易滋生的地方。养花、养草、养宠物等均可增加家庭环境过敏原浓度,造成环境过敏原高暴露。过敏原暴露是过敏性疾病发生的始动因素。众多研究表明,儿童湿疹、过敏性鼻炎、过敏性哮喘发生与过敏原致敏具有极强的相关性。

**食物添加不恰当** 婴幼儿由于肠道菌群尚未完全建立,消化道黏膜的通透性较大,过早添加辅食,外源性蛋白质易于进入体内,大大增加了食物过敏发生的概率。

**过度清洁的家庭** 过敏性疾病是一种现代病。生活条件的改善、过度清



春季易发荨麻疹, 中医治疗荨麻疹具有一定优势, 可以有效缓解症状并防止复发

中医治疗荨麻疹 商海春

过敏原,因此春季高发的皮炎湿疹类疾病较多,包括面部再发性皮炎、汗疱疹、日光性皮炎等。

面部再发性皮炎好发于面部,日光性皮炎好发于曝光部位,一般表现为瘙痒性

的皮疹,皮肤发红、起小颗粒。汗疱疹则好发于双手的手心、指腹,表现为一颗颗孤立分布的深在性水疱。如果伴有脱屑,容易与癣混淆,需要加以区分。皮炎湿疹类疾病通常容易反复发作,伴有瘙痒。

## 关于过敏的健康提示

□ 周维康

洁卫生、抗生素的泛用等,使得微生物和细菌产物早期暴露减少,婴儿未能接触到外界环境的正常菌群,过敏性疾病的发生机会增加。剖宫产出生的婴儿过敏性疾病的发病率明显高于自然分娩的婴儿。

### 这些症状要警惕

过敏是人对外界物质不能耐受而产生的过敏反应。这种过敏反应可以发生在人体的任何部位。出现以下症状,要留意是否有过敏。

第一,出现腹痛、腹泻,排除感染后,要检查是否患有过敏性胃肠炎。

第二,有皮疹伴瘙痒,食用某些东西后会加重,要检查是否患有过敏性皮炎。

第三,出现鼻痒、鼻塞、流鼻涕、打喷嚏等症状,排除感染后,要检查是否患有过敏性鼻炎。

第四,眼痒,同时伴有鼻痒、打喷嚏等,要检查是否患有过敏性结膜炎。

第五,咳嗽、喘息,排除感冒后,要检

查是否有变异性咳嗽和过敏性哮喘。

第六,出现食物依赖性运动诱发性过敏反应。这是一种食物过敏,最常见的食物是小麦。如果食用后不运动,它没有任何表现,但是剧烈运动会诱发过敏。这种运动诱发的食物过敏,常会导致过敏性休克。小麦过敏者,吃面包后一定不能剧烈运动。或者需要运动之前,不能吃面包等小麦制品。

第七,偏头痛。偏头痛性食物过敏是由于食物过敏而引起的头痛。这种头痛是由于食物过敏引起头部血管扩张引起。偏头痛患者排除了神经系统疾病以后,要检查是否患有食物过敏。特别是那些长期不明原因的偏头痛,一定要到专业机构就诊。

### 过敏以后这样做

一旦出现过敏症状,需要及时到医院就诊,在医生指导下进行治疗,对引发过敏的原因进行控制与干预。

控制与处理环境过敏原 过敏原暴

露是过敏性疾病发生的始动因素。世界过敏组织数据显示,环境中每克灰尘中尘螨数量超过50只,可诱发过敏和哮喘。因此,降低家中尘螨浓度是过敏性疾病防治的重要环节。

**脱敏治疗** 脱敏治疗是将外界无害物质从小剂量逐渐增加,让机体产生免疫耐受的治疗,在医学上称为特异性免疫治疗,是目前世界卫生组织推荐的唯一针对过敏病因进行治疗的方法。

**药物对症治疗** 最常用的是口服抗组胺药,就是常说的抗过敏药物,以及一些外用药物和局部性药物的治疗,可以有效缓解不适症状。用药需要在医生的指导下进行。

**过敏人群的健康管理** 过敏健康管理是对那些担心过敏疾病发生或者全生命周期中处于亚健康状态,例如处于湿疹和过敏性鼻炎之间状态的过敏人群所进行的针对健康意识、环境过敏原、人体生理心理因素,以及过敏筛查复查的管理。

还有一些口服药也是很好的选择,但需要在医师的指导下使用。

医生提醒

## 做好『三防』 安享晚年

□ 衣晓峰 富精雷

人到晚年,身体机能逐步下降,许多健康隐患接踵而来,常见的有走路跌倒、饮水呛咳、外出走失。为了保障老年人的生活质量和人身安全,必须加大日常护理和干预力度。

**防跌倒** 老年人平衡能力和行走能力均不及从前,加上常见的眩晕、视力模糊等情况,跌倒受伤概率很高。

为预防跌倒,家属应评估和改善老年人居家环境。对起伏不平的地板、散乱物品和低矮的电线或晾衣绳等物件,必须加以改造和清理;要在楼梯、淋浴间、坐便、床铺、沙发、厨房等经常活动的区域铺设防滑垫,安装扶手或支撑物。此外,老年人在保证安全的前提下,可选择适宜的运动项目,如每天坚持散步,还可以选择打太极拳、做八段锦、游泳等;在起身活动或外出时,可根据实际需求选择辅助工具,如助行器、手杖等。

**防呛咳** 在排除心脑血管病、支气管扩张、咽炎、肺炎、颈椎病等诱因外,老年人在饮水、吃饭时容易被呛住,主要是由于喉咽部吞咽肌退化、肌力减弱或肌肉运动障碍造成的,轻者可因肺感染引发吸入性肺炎,出现发热、咳嗽、咳痰、憋气、气短等症状,重者可引发窒息,危及生命。

为预防呛咳,首先应改掉不良的饮食习惯和饮食方式,以细嚼慢咽为宜,待食物残渣吞咽干净后,再吃下一口。食蔬要切成小块并充分煮熟,尽量不吃生硬、黏糊、辛辣、油腻、刺激的食物。平时可拿吸管饮水,能强化咽喉肌,在进食前后适量喝水。此外,家属应创造安静、轻松、愉悦的进食环境,避免老年人因情绪波动引发呛咳。

**防走失** 老年群体中,患阿尔茨海默病、小脑萎缩、抑郁症者占了相当大的比例。这些疾病会直接影响记忆力、认知能力,伴发

健忘症乃至失智症,导致一些老年人外出容易走失。

当老年人需要外出时,应叮嘱他们随身携带身份证和手机,并把名字、子女联系方式、家庭详细地址等重要信息写在或绣在其习惯使用的物品上,如手帕、裤兜、衣服袖口等处,或者给老年人佩戴定位手环、定位手表等,以方便随时追踪他们的位置。平时还应该给老人多拍些照片,这样在寻人时可提供更为具体和明确的信息。

此外,家庭成员应与老年人保持良好的沟通,有助于减少他们独自外出的欲望。如有条件和时间的,请尽量陪同老年人一起出行。

健康新知

## 脑卒中患者 心理疏导与康复训练

□ 罗江萍

脑卒中是由于脑部血管破裂或阻塞,导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一组疾病,包括出血性脑卒中和缺血性脑卒中。脑卒中具有发病率高、致残率高、复发率高、死亡率高的特点。

脑卒中有明显的季节性,冬季发病率高于夏季。

缺血性脑卒中患者多在安静或睡眠状态下发病。发病前,患者会出现短暂的肢体无力或在无症状的情况下突发脑梗死,继而引发肢体无力或麻木、面部单侧发麻或口角歪斜、言语不清、视物模糊、恶心、呕吐等一系列症状。

出血性脑卒中患者发病较为突然,多在活动时突发,常表现为不同程度的意识障碍、肢体麻痹等,比如头痛、恶心、呕吐等。由于脑卒中会给患者带来诸多身体和生活上的不便,及时进行康复治疗,能够有效改善患者的肢体功能障碍,提高生活质量。脑卒中患者只进行身体上的治疗是不够的,应该同时对患者进行心理干预。

见人,更不愿意参加社交活动,也不敢注视别人的目光。

### 心理疏导措施

满足患者的情感寄托和心理需求。对患者的心态要热情,要让患者感受到被尊重、被理解,从而在心理上得到慰藉,在情感上得到满足。要多和患者进行沟通、交流,对其心理需求和疾病程度有针对性地进行心理疏导,从而能够在一定程度上提高患者的治疗配合度。

满足患者对自身疾病和了解相关知识的需求。家属应该学会给患者逐步讲解有关脑卒中方面的医学知识,让患者对该病有更多的了解,尽可能让其消除不必要的焦虑和抑郁情绪。

注意环境因素对患者的影响。帮助患者在短时间内适应新的环境,摆脱环境带来的陌生感,从而减少负面情绪。心理疏导要根据患者的具体情况进行,帮助其提升战胜疾病的信心。

### 常见心理负面情绪

**否认心理** 脑卒中患者发病的过程非常短,可能瞬间就会出现一系列身体上的变化,导致患者在短时间内没有办法接受已经发生的事实,甚至在心理上拒绝承认脑卒中给自己带来的危害,或者不承认瘫痪的事实。

**焦虑情绪** 焦虑情绪一般会发生在脑卒中急性期。患者因为不了解脑卒中的症状和后续康复情况,从而产生焦虑和紧张的情绪,甚至会因为生活中发生的琐事而大发脾气。

**未调动核心肌群** 核心肌群能帮助身体保持直立,将力量从下半身转移到上半身,并协调身体左右运动。如果散步时没调动核心肌群,就有可能下背部摇摆和肩膀前倾。

**忘记摆臂** 研究发现,散步时限制单臂或双臂摆动,会降低锻炼者的步行速度和步幅,从而减少散步时燃烧的热量。但也无需夸张摆动手臂,自然摆动即可。

### 康复训练

**床上翻身训练** 患者在翻身时,交叉的双手伸向翻身侧,头抬起转向翻身侧,躯干翻转至侧卧位,然后返回仰卧位,再向另一侧翻身。根据患者身体需求,每天可以进行多次训练。

**桥式运动** 做此项康复运动的时候,患者取仰卧位,上肢自然垂直放置在身体两侧,双腿屈曲,双脚踏床,缓慢抬起臀部,尽可能地坚持一段时间后之后再缓慢放下。如果患者对此项运动能够轻松完成,就可以进行单桥式运动训练。

**坐姿平衡训练** 患者自行或在家属的帮助下取坐姿,尽量保持静态平衡。当患者适应坐姿下的静态平衡后,再进行坐姿动态平衡训练,可以让家属从各个方向适度推动患者身体,同时让患者尽量保持坐姿平衡,也可以让患者自行做前倾、后倾、侧屈或旋转躯干等动作进行训练。

健康速递

## 水痘的预防方法

□ 蓝欣

水痘是由水痘-带状疱疹病毒初次感染引起的急性传染病,多见于儿童。本病一年四季都可能发生,但在冬春季高发。因为冬春季气温较低,空气干燥,病毒适宜在干燥环境生长。

水痘的症状最开始一般是先出现发热、乏力,1-2天后出现发痒红疹,主要表现在躯干,其次为头面部,四肢相对较少。

水痘主要通过呼吸道飞沫和直接接触传播,也可通过接触被病毒污染的用具传播,如水杯、玩具、门把手等。

那么,如何预防水痘呢?

1.接种疫苗是目前最有效、最经济的预防措施,虽然接种疫苗后并不能百分之百杜绝感染水痘,但是根据世界卫生组织的建议,接种过2次水痘疫苗后,保护效果能超过95%。

2.尽量避免到人员密集的场所,必须前往则要佩戴口罩,室内经常开窗通风,保持房间空气流通。如果出现了疑似症状要及时就诊。

3.饭前便后及接触脏东西后要洗手,勤换、勤洗、勤晒衣服和被褥,双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏、擤鼻涕后)应立即洗手,避免脏手接触口、眼、鼻。

启事:凡因条件所限,未能及时取得联系的作者,敬请与本责任编辑尽快联系,以便付酬。



健身广场

## 散步也要注意姿势

□ 蔡利超

要想从散步中获得益处,要注重细节。纠正以下六种错误姿势,散步锻炼才有效。

**向下看** 上背部会向下弯曲,影响下背部自然曲线,造成肌肉紧张和疲劳。

**落地太重** 如果每一个脚步都用力

踩踏地面,会对结缔组织和关节造成机械应力。

**大步行走** 为加快行走速度,你可能把步子迈大。研究表明,大步行走会大大增加脚踝、膝盖和髋关节承受的压力。

**脚距向外** 超人群走路时双脚分

多彩课间 王晓涇