

夏日三大过敏“元凶”伤身扰人

专家送上防护贴士

炎炎夏日,让人难受的不只是高温酷暑,还有不少与之相关的过敏性疾病。记者走访多位医院专家,让他们为解决夏日的敏感烦恼支招。

阳光曝晒谨防日光性皮炎

夏天紫外线逐渐增强,不少人发现晒过太阳后,脸部会出现发红、发痒的症状。中南大学湘雅三医院皮肤科主任鲁建云说,这可能是日光性皮炎。日光性皮炎又称急性日晒伤,是正常皮肤接受过量强烈紫外线照射后产生的一种急性炎症反应。

鲁建云介绍,常见的日光性皮炎患者皮疹通常位于暴露部位,如面、颈、手背等。在曝晒后数小时至数天内,患者皮肤开始出现边界清晰的红斑,严重者可发展为水泡、大疱,伴灼痛、瘙痒或刺痛感。红斑通常在24至48小时达到高峰,随后逐渐脱屑、色素沉着。

“日光性皮炎不仅影响生活质量,长期反复发作还可能增加皮肤癌风险。通过科学防晒和及时干预,人们可有效降低紫外线对皮肤的损伤。”中南大学湘雅三医院皮肤科主任栗娟说。

一是可以采用物理防护。专家建议,白天出行选择使用紫外线防护系数大于50的防晒衣、防晒伞、宽边帽和太阳镜。二是可以采用化学防护。专家建议日常可选择涂抹紫外线防护系数30以上、PA+++以上的防晒霜,并在出门前15至30分钟涂抹,确保防晒霜有足够时间成膜。此外,建议每2小时补涂一次,特别是在出汗或游泳后。三是要做好生活调整。专家建议易感人群减少光敏性食物,如芹菜、香菜、木耳等的摄入;对光敏性药物敏感者,则需咨询医生调整用药方案。

“特别要提醒的是,即便阴天也需要做好紫外线防护。”中南大学湘雅三医院皮肤科主治医师罗钟玲说,阴天云层较厚,虽然能阻断部分中波紫外线,但长波紫外线依然能穿透云层到达地面。长波紫外线是导致黑化、松弛、产生皱纹等皮肤光老化现象的“元凶”,因此,阴天更不能放松警惕。

此外,栗娟提醒,若出现严重皮疹或症状持续不缓解,建议及时就医,并接受规范治疗。

空调尘螨导致过敏性鼻炎

盛夏时节,从酷热的室外钻进凉爽的空调房,经常有人不自觉地频繁打喷嚏,流鼻涕,眼睛又红又痒,甚至浑身起红疹。这是个体对冷空气过敏吗?不,罪魁祸首其实是螨虫引发了过敏性鼻炎。

中南大学湘雅三医院耳鼻喉头颈外科主任蒋卫红解释,尘螨喜潮湿(湿度80%左右)温暖(温度17至30℃)的环境,它们以人类的皮屑、汗液、毛发等为食,其分泌物、排泄物、死亡虫体和蜕皮等都是过敏原,可通过空气或接触进入人体,引起过敏反应。



图片来源于网络。

应。“空调是尘螨的温床,其内部的滤网、散热片等极易积聚灰尘、皮屑,是尘螨的‘乐园’。”他说。

空调启动时,关紧的门窗使得室内空间相对密闭、通风不畅,尘螨以及它们的排泄物、尸体碎片等就会随冷风散布整个房间。中南大学湘雅三医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师马艳红说,当这些东西被人体吸入鼻腔后,就会激发人体免疫系统释放出组胺等“化学武器”,导致人出现过敏症状。空调环境下,干燥的冷空气使鼻黏膜更脆弱,易受刺激,从而更易加重鼻炎症状。

如何科学预防螨虫引起的过敏性鼻炎?专家表示,要从生活细节入手。比如,螨虫克星是“高温+曝晒”,可每隔一至两周,对家中凉席、空调被、枕套、床单等进行55℃以上的热水浸泡;新凉席或闲置后启用的被褥,也可先用热水烫洗再放置于太阳下曝晒,晒完用手多拍打;定期使用除螨仪深度清洁床垫、沙发;将空调调节为除湿模式,使室内湿度保持在50%以下;每天早晚至少开窗通风2次,每次30分钟以上。

此外,专家还建议,每隔1至2个月清洗一次空调滤网,开启空调前先打开门窗,空调开启数分钟后,再关闭门窗;卧室尽量不堆放过多毛绒玩具、毛毯、厚窗帘等易积灰藏螨的物体;经常擦拭家具表面,减少浮尘,并对沙发、地毯每周至少吸尘一次;可给枕头、床垫、被子套上防螨面料的罩子,隔离过敏原。

蚊虫叮咬引发丘疹性荨麻疹

夏季,被蚊虫叮咬后,不少人的皮肤上会出现连片的风团样丘疹,奇痒难耐。鲁建云告诉记者,

这很有可能是丘疹性荨麻疹在作祟。

不同于普通蚊包,丘疹性荨麻疹源于免疫系统的过敏反应。鲁建云介绍,丘疹性荨麻疹又称为“虫咬皮炎”,是昆虫叮咬所致的一种过敏反应,以鲜红色风团样丘疹伴瘙痒为主要表征。

她介绍,丘疹性荨麻疹出现之初为皮色或红色的风团样丘疹。当炎症扩散至周围组织,则可能诱发风团样改变,形成粉红或苍白色的“周边风团”,并伴有剧烈瘙痒。随着人们不断搔抓,可导致风团扩大、水肿及瘙痒加剧,甚至生成水泡,引发继发感染或遗留色素沉着、瘢痕。

出现丘疹性荨麻疹时,专家建议首选要避免搔抓,然后进行局部冷敷,并选择炉甘石洗剂外用,但要避免涂抹在破溃处。若患者红肿瘙痒剧烈,可在医师指导下,在皮损未破溃处外用糖皮质激素药膏(如0.1%丁酸氢化可的松乳膏),快速抑制炎症反应。瘙痒剧烈或皮损广泛者,可系统使用抗组胺药物缓解症状。

鲁建云特别提示,虽然多数丘疹性荨麻疹可自行缓解或经上述处理好转,但若出现皮损累及头面部且不消退,瘙痒的同时合并心慌、胸闷、发热等系统症状,局部皮损继发感染,皮疹迁延且进行性加重等情况,就应立即就医。

丘疹性荨麻疹也有预防之道。专家表示,户外活动时建议穿着浅色、致密长袖衣裤;居室安装纱窗纱门,睡眠时使用蚊帐;遵循产品说明,正确使用含有效驱蚊成分(如避蚊胺、驱蚊酯等)的驱蚊剂;保持室内外环境清洁干燥;既往有严重虫咬反应史或过敏体质者,外出应加强防护,家中可常备抗组胺药物。

来源:科技日报

“微整形”没有风险? 专家:该说法错误

中新网北京7月4日电 国家卫生健康委员会4日在北京举行新闻发布会,中国医学科学院整形外科医院主任医师王永前明确指出,“‘微整形’没有风险”这个说法是错误的。

王永前表示,医疗美容分为手术类和非手术类两大类。手术类包括双眼皮、隆鼻、吸脂、面部轮廓整形等。非手术类包括激光治疗、注射美容、线技术等,这些非手术的技术俗称为“微整形”。

王永前指出,“微整形”的创伤小、恢复快,风险相对较低,但并不是没有风险,需要在医疗机构接受相关的治疗。例如,激光、射频、等离子等光电治疗手段,短期并发症就包括皮肤红斑、结痂、烧灼感、局部肿胀等等。这些一般会在短期内逐步消失,但仍可能留有长期的色素沉着、瘢痕、接触性皮炎等情况。

王永前还举例说,注射美容可能导致局部的

不平整、皮下结节、肉芽肿形成。比较罕见的严重并发症包括血管栓塞导致的皮肤坏死、失明或者脑梗。线技术的并发症包括线头的外露、血肿、局部不平整、双侧不对称、皮肤拉痕等等。

王永前提示公众,应充分了解医疗美容项目的风险和实际效果,前往医疗机构、使用正规的产品和器械。“大家除了要注重外表的美丽之外,更要重视自身的安全和健康。”