



春天来了,阳光明媚、微风和煦、气温适宜,各种花儿也会陆续开放,带着家人或约上朋友出去游玩,着实开心舒爽。可是,皮肤接触粉尘、花草的机会也多了起来,皮肤过敏也可能紧跟而至,起红斑、肿胀、奇痒难耐……皮肤过敏主要是由什么引发的?又该怎么防治?

摆脱过敏,这个春天很惬意

本报见习记者 王瑞景



>> 免疫力低易导致过敏

据东营市人民医院皮肤科主任马强介绍,季节交替时,人的机体免疫力下降,抵抗力较低,容易生病,过敏体质的人反应更加明显。入春以来,去医院治疗皮肤病的患者中近一半是皮肤过敏,包括皮炎、湿疹、荨麻疹等。春季百花盛开之后,花粉过敏的患者也会明显增多。

马医生分析,皮肤过敏的发病原因包括内在因素和外在因素。内在因素就是患者本身具有过敏体质,这在皮肤过敏的发病

病中起主导作用,及早彻底脱敏是治疗皮肤过敏防止复发的关键。外在因素也有很多,包括饮食、吸入物、季节、接触过敏物因素等,其中花粉、粉尘、螨虫、冷空气、海鲜、蛋白质、化学物品、化妆品等是皮肤过敏常见的诱因。从发病机理上讲,包括过敏反应和刺激反应,过敏反应指的是具有过敏体质的人才会有的反应,刺激反应指的是所有人接触到这种物质,如强酸、强碱等,都会有皮炎等反应。

>> 过敏原不仅仅是花粉

防止皮肤过敏的最好办法就是减少接触过敏原,外出时尽量做好防护措施,并在医生的指导下配合一定的药物进行有效控制。在我们身边,有些人提起开花就发怵,担心花粉过敏。马医生说,春天皮肤过敏,不仅仅是花粉引起的,还与气温升高后,人们户外活动增多,风力较大,皮肤接触粉尘较多有关。花粉和粉尘在空气中流动,吸附在皮肤表层,堵塞毛孔,从而引起过敏。因此,易过敏的人在春季应该少去公园等花粉、柳絮较多的地方,每逢出门时最好戴好口罩,家里最好注意关好门窗,防

止花粉、柳絮随风入户。

在新装修的房间里,空气中含的有害化学物质较多,如甲醛等,易引发过敏。马强提醒,具有过敏体质的人尽量不要去新装修的房间。

另外,马医生提醒,具有过敏体质的人尽量避免食用易诱发发病的食物,如海鲜、蛋白质,包括鱼、虾、蟹、羊肉、大豆等。“若患者出现明显的过敏症状,导致身体极度不适,应及时到正规医院就诊治疗。”很多人并不知道自己的过敏原是什么,由此不仅耽误了病情的诊治,还有可能造成生命危险。

>> 看病要声明过敏体质

马医生说,有些人皮肤有炎症之后,直接涂抹皮炎膏等药膏,导致皮肤病。据了解,皮炎平这一类药膏内含有一定量的激素,长期使用会使皮肤越来越薄,毛细血管扩张,产生色素沉着,出现色斑。并且会导致皮肤敏感性增高,使皮肤产生了对药物的依赖性。因此,一旦出现脱屑、瘙痒、红肿等皮肤过敏症状,一定要到正规医院就诊,在医生的指导下合理用药,千万不要擅自用药。

另外,具有过敏体质的人容易药物过

敏。在使用新药时,应格外注意阅读说明书,在看病时记得与医生交流,告诉医生自己是过敏体质,以免医生开出易致过敏的药物。

有些人在精神紧张时身体发痒,马医生说,皮肤过敏与精神因素也有关联。情绪波动、精神紧张、性情急躁、劳累过度时,人体免疫力会随着下降,从而诱发过敏加剧病情。因此,具有过敏体质的人应注意休息,并尽量放松情绪,保持身心愉快。

>> 换化妆品先局部试用

春天到来,不少女性将冬季的霜类化妆品换掉,选用适宜春季使用的化妆品。敏感性的皮肤容易因为饮食、情绪和使用的化妆品、保养品而导致皮肤表面干燥、发红、起斑点、眼肿、脱皮或生暗疮现象产生。马医生介绍,在皮肤过敏患者中有一部分是由医学美容引起的,包括化妆品皮炎和激素依赖性皮

炎。化妆品皮炎多发生在具有过敏体质的人身上,表现为使用某种化妆品后,有较明显的痒、痛、红肿等反应。

而激素依赖性皮炎,普通人如不留意也会患上。马医生说,有些美白效果特别好的化妆品,可能含有激素,如果长期使用,会导致毛细血管扩张,皮肤会有红斑、刺痛等过敏症状。因此,选用化妆品尽量选用具有抗过敏功效的纯天然植物护肤品。马医生建议,新换化妆品时,先不要满脸全用,可以在脸上局部试用几天,如果没有过敏症状,再继续使用。



●知识链接

4种食物助你抗过敏

●蜂蜜

每天喝一勺蜂蜜可以远离伤风、气喘、瘙痒、咳嗽及干眼等季节性过敏症状。蜂蜜预防过敏的原因:一是蜂毒,蜂毒是蜜蜂体内的一种有毒液体,在临床上被用于支气管哮喘等过敏性疾病的治疗;二是花粉粒,经常喝会对花粉过敏产生一定的抵抗能力。

●大枣

大枣中含有大量抗

过敏物质—环磷酸腺苷,可阻止过敏反应的发生。凡有过敏症状的患者,可以经常服用红枣。

服用方法:1.红枣10枚,水煎服,每日3次。2.生食红枣,每次10克,每日3次。3.红枣10枚,大麦100克,加水煎服,日服2-3次。以上均服至过敏症状消失为止。大枣水煎时掰开煎为好,煎熬时不宜加糖。

●金针菇

金针菇菌柄中含有

一种蛋白,可以抑制哮喘、鼻炎、湿疹等过敏性病症,没有患病的人也可以通过吃金针菇来提免免疫力。

●胡萝卜

胡萝卜中的胡萝卜素能有效预防花粉过敏症、过敏性皮炎等过敏反应。

