



柳絮纷飞易过敏?

菏泽市中医医院专家教您正确应对皮肤过敏

齐鲁晚报 齐鲁壹点
见习记者 马雪婷

春花盛放、杨柳吐绿的四月，恰好是柳絮撒欢的季节，也是花粉浓度最高的时候，花粉被柳絮沾裹，随着柳絮飞舞，增加了过敏性体质患者的发病率。皮肤瘙痒、打喷嚏、流鼻涕、咳嗽甚至哮喘等过敏反应，让患者如坐针毡。齐鲁晚报·齐鲁壹点记者从菏泽市中医医院了解到，近期，因为过敏就医的市民明显增多。

那么，如何预防过敏发生？如果过敏该怎么办？带着这些疑问，记者采访了菏泽市中医医院皮肤科主任朱爱茹。

记者：什么是皮肤过敏？

朱主任：皮肤过敏是指过敏原进入人体通过变态反应机制引起的皮肤炎症反应，临床上表现为红斑、风团、丘疹、鳞屑、渗出，伴有瘙痒。造成皮肤过敏的因素包括内因和外因。外因就是我们常说的“过敏原”，常见的有食物(蛋、奶、鱼、大豆、海鲜等)、吸入物(花粉、

屋尘)和物理因素等；内因就是指人类的免疫系统，当外源性的物质进入机体，免疫系统产生过度应答，就发生过敏了。

记者：什么样的体质易出现皮肤过敏？

朱主任：皮肤过敏跟体质息息相关，有一定的遗传倾向。若父母一方有过敏性皮肤病，那子女患病率能达到30%。体内缺乏肾上腺素，垂体激素和甲状腺激素分泌失调也会引起皮肤过敏。此外，接触过敏原是导致皮肤过敏的主要诱发因素。常见的过敏原分为三类，一类是食物性过敏原，如海鲜、蛋类、牛奶和一些药物；一类是吸入性过敏原，如动物皮毛、灰尘、尘螨、花粉和霉菌等；一类是接触性过敏原，如化学物、甲醛染料香料以及金属等。

记者：怎样判断是否为皮肤过敏？

朱主任：对于皮肤过敏这个词，很多人会存在一些误区。比方说春季皮肤变得粗糙、干燥，没有想过是皮肤过敏；脸上冒出一堆痘，误以为自己没有

洗干净皮肤，而很少人会往皮肤敏感方面去考虑。实际上，如果发生了长痘痘的情况，我们认为清洁不彻底而疯狂使用去角质的护肤品，最终会导致自己的皮肤更加受损害。皮肤粗糙、干燥、发红，这种情况，也有可能是因为皮肤发炎或者皮肤敏感而造成的，我们切不可盲目涂化妆品遮盖，这样反而会导致皮肤不透气而更加恶化我们的皮肤状况。

皮肤一旦出现干燥、脱屑或发红状况时，说明皮肤已过敏了，要让皮肤尽快复原，最好的方法就是减少刺激，不过度受风吹、日晒，不吃刺激型食物，停止当前一切保养品、清洁品的使用。

记者：春天如何对抗皮肤过敏？

朱主任：春季飞絮容易飞入鼻子、嘴巴，容易引起皮肤过敏、过敏性鼻炎，甚至刺激加重哮喘、支气管炎等呼吸道疾病。对抗皮肤过敏，要记住如下六条。一、要找到过敏原。通过过敏原筛查找出源头，这是解决

皮肤过敏的根源。主要通过血清IgE和过敏原皮肤试验来检测。二、出门戴上口罩。易过敏的人群减少室外活动时间，尽量不要接触花粉和动物皮毛等。不要在家饲养宠物，出门时应戴上口罩，不能呆在花粉浓度比较高的地方。若长时间接触某些物体出现红肿和瘙痒等症状，应第一时间去医院做过敏原测试且远离。三、保持饮食清淡。平时要注意饮食清淡且易消化，远离浓茶、浓咖啡和含酒精的饮料，辛辣刺激性食物等，少吃甜食。多吃新鲜蔬果和粗粮等含维生素以及膳食纤维的食物，合理补充水分来帮助排除体内毒素。四、保持良好情绪。精神上的压力往往也是过敏的诱因之一，精神压力大时人体组织胺释放会增加，而组织胺是引起过敏的主要物质，所以要尽量保持开朗乐观的情绪。五、选择适合的锻炼时间。多参加体育锻炼来增强抗病能力，并要选择适合的锻炼时间。花草树木在日出时会释放花粉，到中午和下午时空气中花

粉浓度达到最高值，所以要尽量避免在这两个时间段进行锻炼，最好选择傍晚或晚上跑步锻炼。六、保持规律作息。不管什么时候都要做到起居有常，23点之前必须入睡，减少熬夜。无论是洗脸还是刷牙都要用温水，贴身衣服，勤换洗。床单被罩经常清洗且放在太阳下暴晒，勤洗澡，每次洗完澡后及时涂抹润肤乳，选择宽松透气的全棉衣服。过敏体质的人皮肤较敏感，选择护肤品时需谨慎，不能用含酒精、果酸或香料的产品，以免刺激皮肤而诱发过敏。

最后，朱主任提醒市民，如果不小心发生柳絮过敏，可先用冷水清洗皮肤，缓解病情，避免过度抓挠刺激患处。如果症状仍得不到改善，应去正规大医院皮肤科请专家诊治，切忌自行去药店买药膏，因为不少抗过敏药膏大多含有激素，掌握不好激素含量，反而可能有后遗症。

浦发银行 公积金点贷

轻松一点 何须等“贷”

想要生活焕新更简单，购物无忧？
让公积金点贷来帮你！
连续缴存公积金即可申请。

额度高：额度最高可达20万

易申请：纯信用，全线上操作

秒到账：一键申请，实时到账

灵活用：支持按月付息，到期还本

申请方式：

通过浦发银行APP或扫描二维码在线申请

联系方式
0530-5869316
0530-5869380
0530-5869310



扫码把精彩“贷”回家

地址：菏泽市开发区和平路与长江路交叉口浦发银行二楼

浦发银行
SPD BANK

新思维 心服务

移动通讯金融 Mobile Banking
PAD金融 PAD Banking
微金融 WE Banking

客户服务热线 95528
spdb.com.cn