

春暖花开,小心被花“毁容”

花粉过敏年年都有,但这个春天有点特殊了,因为疫情尚未完全结束,出门打个喷嚏或咳嗽一声都会感到心里不安,生怕吓到别人。可是花粉过敏不但会引起咳嗽、打喷嚏、流鼻涕、流眼泪,严重者还会引起皮肤红疹、鼻子红肿,甚至气道水肿、哮喘等症状,这可不是忍一忍就能过去的。有些过敏患者无奈地说,本以为今年一直戴着口罩,可以逃过花粉过敏这一劫,没想到只是比往年来得晚了几天而已……



相关链接

这些食物 有助缓解过敏

蜂蜜:美国免疫学专家认为,蜂蜜对花粉过敏很有效。如果坚持每天喝一勺蜂蜜,连续服用两年,就能安然度过花粉过敏高发的春夏两季。一是蜂蜜中含有的微量蜂毒起作用,它是医生用来治疗哮喘等过敏性疾病的“天然药物”之一;二是蜂蜜中含有一定花粉粒,人体习惯以后就会对花粉过敏产生一定抵抗力。专家建议蜂蜜最好不要高温加热,对蜂蜜过敏的人和1岁以下婴儿最好不要喝。

大枣:日本学者研究发现,红枣中含有大量抗过敏物质环磷酸腺苷,建议易过敏者多吃红枣,水煮、生吃都可以,每次10颗,每天3次。用黑木耳50克加大枣30颗炖熟,有治疗过敏性紫斑的功效。不过,大枣不要与胡萝卜或黄瓜一起吃,否则会破坏其中的维生素C。此外,大枣含糖量高,性偏湿热,所以有蛀牙且经常牙痛、便秘者不适合吃。

金针菇:新加坡研究人员发现,金针菇菌柄中含有一种蛋白,可以抑制哮喘、鼻炎、湿疹等过敏性疾病,即使没有患病也可吃金针菇来增强免疫力。

胡萝卜:日本专家发现胡萝卜中的β胡萝卜素能调节细胞内的平衡,有效预防花粉过敏症、过敏性皮炎等过敏反应。

孩子老揉眼 或是过敏性结膜炎

“最近来医院看病的孩子老揉眼睛的特别多,家长以为孩子上网课多了,眼睛不舒服,其实春天孩子老揉眼睛,要警惕是不是患上了过敏性结膜炎。”北京新世纪妇儿医院儿科主任陈英说,春天的花粉、柳絮、风沙不仅刺激呼吸道,也容易刺激眼睛而造成眼睛过敏。

陈英提醒家长,过敏性结膜炎最主要的表现是眼睛痒,导致孩子总爱眨眼、揉眼。当孩子出现上述症状时,要观察孩子的眼睛,如果发现结膜也就是白眼珠这个地方充血明显,要考虑是眼睛过敏了。如果孩子爱用手揉眼睛而手又不干净,就可能造成结膜的细菌感染,出现比较多的脓性分泌物。这时最好及时带孩子看医生,请医生开具适合的眼药水。

陈英说,春天是过敏高发季,最常见的就是花粉过敏。如果孩子是过敏体质,最好不要去公园赏花,出门戴口罩,回家后用生理盐水清洗鼻腔。如果对花粉过敏严重,要注意看花粉指数预报,可以参考指数提前服用抗过敏药物。购买花卉时,像花蕊特别大的花如百合及特别香的花要慎重购买。

陈英还提醒,换季时收藏的衣服拿出来后要晾晒拍打,再让孩子穿。孩子如果是过敏体质,建议不要跟小动物玩。(禹建包子 闻唱)

面部暴露最多,易成为过敏“重灾区”

现在越来越多的人抱怨一到春天就被过敏“毁容”,满脸红肿,又干又痒,十分难过。福建医科大学附属第一医院闽南分院皮肤科医师林小清是专注皮肤病科普的微博“大V”,对于春季面部过敏的防治,他有一整套的办法,在此我们不妨听他细细分析。

林小清认为,春季面部皮肤

过敏主要表现为接触性皮炎或面部湿疹,常见过敏原为花粉、尘螨、皮毛等,过敏部位以红斑、肿胀、丘疹、水疱、大疱、瘙痒为主要表现。

花粉过敏并非只通过呼吸道传播,林小清认为,面部、颈部、手部等皮肤接触过敏原都有可能引起过敏反应。另外,随着天气转暖蚊虫日益增多,

细菌、真菌及病毒开始繁殖,这些都是人类易过敏物质,而面部相对于其他部位更容易暴露在外面,因此也更容易产生各种过敏疾病。

容易过敏的人要少在家里养花,有人从室外回来,身上可能沾到花粉,春季过敏体质者应尽量少去花草树木多的地方,每次进家门前先把手套抖

一抖。

林小清提醒,大多数人都会在阳台晒衣服,如果阳台有花或者小区里花比较多,就要另选地点晒衣服。特别要注意的是,晒衣服时不要把衣服的反面朝外,尤其是贴身衣服,这样容易沾上一些粉尘、花粉,因为直接接触皮肤,容易引起皮肤的过敏反应。

春季防过敏,做好“五防护”

林小清提醒,敏感性皮肤的人,在春季要远离污染环境及过敏原,另外洗脸和使用化妆品等也要有讲究。

1.洗脸水温不能过热过冷。防过敏的第一件事就是掌握好洗脸的水温。有的人觉得天气冷,就用热水洗脸;或者图省事,在洗澡时一起把脸也给洗了,其实这都是不对的。但也不能用冷水洗脸,太冷太热对肌肤都会产生不良刺激。最好是用温水洗脸,水温只要比冷水稍稍高一点就行。此外,春天最好也不要热敷。

2.洁面要轻柔 and 适度。春天洗脸时,一定要记住“轻柔”,使用营养化妆品时轻拍即可。过干的皮肤更容易过敏,而过度清洁面部会让皮肤变干,等于增加了肌肤过敏的机会。在洗涤用品的选择上,尽量不选用药皂等皂性洗涤剂,最好使用弱酸性的非皂性乳剂,磨砂膏等去角质产品更不宜使用。

3.坚持保湿。有人以为,春天空气的湿度增加了,补水就没那么重要了。其实保湿对皮肤仍然很重要,尤其是对干性皮肤。早春时最好使用一些纯保

湿的植物性喷雾,经常给面部补水,肌肤健康了,也就没有那么容易敏感了。

4.注意防晒。防过敏也要防紫外线,外出要记得防晒。防晒霜尽量选择刺激性低的,防晒系数在20-30就足够了,先在前臂内侧或耳后内侧这些皮肤比较嫩的地方试擦一点,48小时内没有不良反应,就可以放心使用了。

5.护肤也要减负。太多的护肤品也会加重肌肤过敏的可能性,如果你发现肌肤不舒服了,就要开始给肌肤“减

负”,比如防晒霜和隔离霜选一种就好。如果还是担心肌肤负担过重,那么外出戴帽子、撑伞都是既保险又实用的好方法。选用化妆品时,最好选择不含浓烈香味、不含酒精的化妆品。

对于皮肤敏感的人来说,习惯了的化妆品最好不要轻易更换。一旦出现皮肤过敏现象,要停用所有化妆品。如果有持续过敏现象,就要去医院进行治疗,未经皮肤科医生诊断,不要擅自涂用含有皮质类固醇激素的药膏。

