

春季皮肤过敏怎么办?

专家:找到并远离过敏原

春天万物复苏,空气中的花粉、柳絮、尘螨等刺激皮肤产生的各种“春敏”问题也接踵而来。

皮肤过敏是指过敏原通过变态反应机制引起的皮肤炎症反应。表现为红斑、丘疹、鳞屑伴刺痛、瘙痒等症状,严重者会出现全身性过敏反应,甚至引起过敏性休克。

皮肤科门诊常见的“春敏皮炎”有如下一些:

季节性面部皮炎 每年春季反复发生,表现为面部红斑、丘疹,严重时伴有渗液,自觉瘙痒、灼热、肿胀。春季过后症状减轻。

化妆品性皮炎 由于接触化妆品中的香料、防腐剂、乳化剂、抗氧化剂、防晒剂等成分引起的炎症反应,最常见的是香料和防腐剂。皮损可表现为红斑、丘疹、水疱、渗出、结痂、红血丝、色素沉着等。患者自觉不同程度的瘙痒、灼热、刺痛或紧绷感。

日光性皮炎 紫外线中的UVA和UVB,可以直接或者在服用“光敏性药物”(异维A酸、多西环素、喹诺酮类抗生素等)及“光感类”蔬菜水果(芒果、柠檬、菠萝、芹菜、香菜等)后颈部出现红斑、肿

胀、水疱伴瘙痒。

找到过敏原并远离,才能有效预防过敏的发生。常见的过敏原包括吸入性过敏原、接触性过敏原及食入性过敏原。

吸入性过敏原 常见的吸入性过敏原有柳絮、花粉、粉尘、动物皮屑等,花粉和尘螨是春季过敏原中最常见的两种,因此需要减少外出,外出时戴口罩,回家后及时洗澡更换衣物,减少过敏原残留。

接触性过敏原 引起接触性皮炎的物质很多,按性质分为动物性、植物性和化学性三种。如蝶、蛾、花、果、化妆品、染发剂及紫外线等。生活中除了尽量避免接触过敏原外,春季护肤离不开三部曲:清洁、保湿、防晒。春季不要随意更换护肤品,如果更换可以先在耳后或手腕处试用,没有红肿刺痛再全脸试用。

食入性过敏原 仔细记录食物日

记进行排查,常见引起过敏的食物有坚果、芒果、鱼虾、奶制品、豆制品、牛羊肉等。避免盲目忌口,引起营养不良。

出现过敏症状后,应及时来医院皮肤科就诊,进行口服中、西药物、冷喷药物面膜、红蓝光照射等中西医并重的特色诊疗。对于反复发作患者,可进行过敏源检测,明确过敏源后避免诱发因素。

长沙市中医医院皮肤科

主治医师 丁宏浩

审核:皮肤科主任、主任医师 张源



走近 冬奥项目(六)

高山滑雪

2月13日,北京冬奥会高山滑雪男子大回转项目在国家高山滑雪中心“雪飞燕”开赛,共有来自世界各地的89名运动员参赛,中国队派出徐铭甫和张洋铭,最终他们成功完成比赛。赛后,张洋铭在接受采访时说:“今天滑的时候就没想到成绩的事,发挥自己的训练水平就行,努力缩短和高手之间的秒数,展现最好的自己。”进阶后打开的新世界,依旧有无数更高的台阶,在等着他们跨越。

高山滑雪起源于欧洲,1936年第四届冬奥会首次被列为比赛项目。它是以滑雪板、雪鞋、固定器和滑雪杖为主要用具,从山上向山下,沿着旗门设定的赛道滑下的雪上竞速运动项目。其中,男子和女子项目各设滑降、回转、大回转、超级大回转、全能5个小项,混合项目为混合团体赛。

高山滑雪比赛中,越靠前的出发位置越有利,因为比赛的雪况是越滑越差的。没被任何雪板刮过的雪面,是运动员梦寐以求的比赛条件。依据规则,只有世界排名靠前的运动员,才有资格在国际比赛中获得优先出发的待遇。中国高山滑雪男子选手张洋铭说:“国外很多小运动员,就是不停参赛,什么小比赛都参加,积分排名慢慢就上去了,没准下一次出发顺序就靠前了。不走出去参赛,永远不可能进步。”

来源:北京冬奥组委官网、科普中国、人民日报等

2月13日,中国选手张洋铭在北京冬奥会高山滑雪男子大回转比赛中。

新华社记者 陈斌 摄



抗痘三部曲 助您战“痘”

痤疮是一种好发于青春期的毛囊皮脂腺炎症性疾病,俗称“青春痘”。痤疮的发生主要与雄激素及皮脂腺增加、毛囊皮脂腺导管过度角化、痤疮丙酸杆菌感染相关。按照严重程度通常分为IV级。很多痘友们都说痘痘很难治疗,今天笔者就带您一起了解“抗痘三部曲”,帮助您科学战“痘”。

一般治疗 日常生活中痘友们要注意清水洗脸,严禁用手挤压粉刺,在痘痘控制前避免化妆。尽可能多吃富含维生素的新鲜蔬菜、水果,避免辛辣食物,控制脂肪及糖类食品。此外,劳逸适度,做好日晒,纠正便秘,禁用溴、碘药物亦十分重要。

药物治疗 1.外用药物:可以选择维A酸类、过氧化苯甲酰凝胶、抗生素(如氯霉素、红霉素等)、壬二酸等外用药物,有杀灭痤疮丙酸杆菌、溶解粉刺的作用。2.口服药物:口服异维A酸,可减少皮脂分泌,控制异常角化和黑头粉刺形成,抑制痤疮丙酸杆菌,对脓疱、结节、囊肿表现为主的中重度痤疮效果好,有需求的轻中度痤疮也可以使用。

尽早口服异维A酸可减少瘢痕形成。需要注意的是,停用后需要3个月内严格避孕,避免致畸作用。多西环素、红霉素等抗生素,能抑制痤疮丙酸杆菌和抑制中性粒细胞趋化,降低面部皮脂中游离脂肪酸浓度。达英-35、螺内酯等抗雄激素药物,可减少脂质分泌,对于有高雄激素表现的女性患者效果较好。中小剂量的糖皮质激素具有抗炎作用,可用于严重聚合性、囊肿性痤疮,必要时可采用皮损内注射。

化学及物理治疗 果酸焕肤和水杨酸治疗可祛除粉刺、丘疹,缩小毛孔、淡化痘印。红蓝光照射、光动力治疗可抑制皮脂分泌,杀灭痤疮丙酸杆菌,减轻痤疮炎症,预防瘢痕形成。痤疮遗留下来的凹陷性瘢痕可使用点阵激光、黄金微针、强脉冲光等治疗进行改善。增生性瘢痕、瘢痕疙瘩可采用糖皮质激素局部封闭注射、等离子束激光治疗。

长沙市第一医院皮肤科

李丽琴

审核:主任医师 罗宏

眼周爱长“脂肪粒”?

先查查你的护肤品

许多爱美女性护肤一段时间后突然发现,自己眼睛周围开始长“脂肪粒”,这是什么原因导致的呢?

首先,当我们眼周出现“脂肪粒”时,应该先检查一下是不是用了比较油腻的眼霜,或是护肤品营养太高。如果是,就需要停用,然后选用适合自己皮肤年龄的护肤品。过几天,皮肤调整过来,脂肪粒就会自然消失。

如果出现小小的油脂粒,这是由于人体内分泌失调,皮肤吸收不好,涂的护肤品堵在毛孔里面形成的。这种情况一般不会有大问题,过一段时间即可恢复。如果一直长脂肪粒的话,建议在涂眼霜时,在容易起油脂粒的地方尽量少涂。平时要注意休息,多给皮肤补充水分。

以下是使用眼霜的正确方法:1.年龄在21岁以下,建议别用眼部护理品;26岁以下,可以用水状的眼部护理品;35岁以下,用啫喱状的即可;35岁以上再用乳状的。2.在眼睛周围涂完眼霜后,用无名指从眼角顺时针的方向给眼睛轻轻地打圈按摩几下,可以促进眼周肌肤的吸收。

张瑜