

有些花你不能赏,有些菜你不能吃

踏春高峰皮肤病患者每天过百

■记者 洪雷 实习生 马力
通讯员 廖艳苗 周瑾容

在这个美好的踏青季节里,皮肤病正呈现高发趋势。据湖南省人民医院、长沙市中心医院、湖南省中医院三家医院门诊数据显示,3月以来,各院平均接诊皮肤病人数约3000多人。省中医院皮肤科近期日均100多名门诊病人,住院病人每天保持在四五十个。

湖南省中医院皮肤科副教授李小莎提醒,春季是万物生发的季节,也是病毒性皮肤病的高发季节。皮肤有小问题后,不少人习惯涂抹一些药膏,但专家表示,这会贻误病情,使病情加剧。



长沙市郊,不少市民到江滩油菜地游玩采摘野菜。野外活动,要格外注意防护花粉过敏。 记者 李丹 摄

体质敏感易患“桃花癣”

“上周末天气不错,我便带着家人去植物园赏花踏青,谁知一回来皮肤就发红,还有烧灼感。”市民胡小姐说道。

专家介绍,春季紫外线强、风沙大,空气中的浮尘、花粉等较多,体质敏感的人群易受这些因素的影响,导致面部皮肤干燥,发红或伴烧灼感,有的会出现脱屑、瘙痒等症状,有的出现红斑、丘疹和鳞屑等,还有些女性会

表现为雀斑增多或褐斑加重。

因多发生在桃花盛开的季节,因而此病通常被叫做“桃花癣”。李小莎表示,“桃花癣”又称季节性皮炎,近年来患病率有明显上升趋势,以20至30岁的女性居多。

【专家建议】

1. 避免过度暴晒,不在花木繁多的地方久呆。

2. 切忌胡乱涂药,如果不能及时就医,可以采取面部冰敷、湿敷,用保湿爽肤水及保湿霜等,不用化妆品和碱性强的香皂。

3. 补充B族维生素,多吃新鲜蔬菜,禁食易过敏的虾蟹等。

4. 在医生指导下使用抗组胺药物,局部外搽保湿润肤剂,如肝素钠软膏、舒敏保湿软膏等。

避开光感食物

“过敏体质的人,如果遭受阳光和光感食物的双重侵袭,很容易出现皮肤病症状。”

省人民医院皮肤科副主任医师肖伟荣介绍,易引起光敏感的蔬菜或野菜是导致皮肤疾病的原因。

光感食物:紫云英、雪菜、莴苣、茴香、莼菜、芥菜、萝卜叶、菠菜、香菜、红花草、油菜、芥菜,无花果、柑橘、柠檬、芒果、菠萝等。

这类食物进入人体后产生能够吸收紫外线的物质,使得特殊体质的人对紫外线产生敏感反应,形成日光性皮炎。

【专家建议】

1. 具有过敏体质的患者,春季尽可能减少外出,不要采食易光敏感的蔬菜和野菜。

2. 外出时一定要做好防晒工作。

3. 一旦出现多形日光疹,皮肤没有破溃渗液,可以外用糖皮质激素软膏(丁酸氢化可的松乳膏或者地奈德乳膏),口服抗组胺药物(如氯雷他定、左西替利嗪,非索非那定)缓解症状;如果症状不能缓解或者病情严重,应及时到正规医院诊治。

花粉易引发荨麻疹

只要春风一吹,24岁的小田脸上就会出现很多小疙瘩,刺痛红肿。李小莎介绍,小田是惹上了面部荨麻疹,主要是花粉过敏所致。

“荨麻疹是一种常见的皮肤病,表现为时隐时现、边缘清楚的红色或白色的瘙痒性风团,大人和小孩都容易得。”

【专家建议】

1. 首先找到过敏源,避免与其接触;有过敏史者尽量少去公园、广场等空气中花粉较多的地方;不要在室内养花,开花旺季注意个人防护,如有必要可戴上口罩或穿长袖衣裤,以防止花粉的侵袭。

2. 避免吃辛辣食物,可适当多吃蜂蜜、大枣、胡萝卜、金针菇等抗过敏的食物。

3. 在医生指导下服用抗过敏药物。最好不要自己买药膏涂抹,市面上很多外涂药含有激素,用药后短期内见效快,停药后加重,形成激素性皮炎。



每逢清明 心脑血管患者增三成 祭奠亲人切勿悲伤过度

又是一年清明时,据湖南省中医院心脑血管科往年的数据,因祭扫时情绪波动过大,突发各类心脑血管疾病的中老年患者比平时增加近三成。

该院心血管内科主任毛以林教授提醒,市民在悼念亲人时要注意调节情绪,防止悲伤过度。如发现家人出现举止反常、郁郁寡欢等情况,就应该多加注意了,除了开导外,还要尽量避免他受到强烈刺激。如果悲伤时间较长,该考虑送去正规的心理咨询中心治疗。

此外,老年人在扫墓之前最好量下血压,血压高的最好不要登高扫墓;如果要亲自去,前一晚不要饮酒或用太热的水洗澡;做好保暖措施,随身携带急救药品,有专人陪伴,并注意控制好情绪,以免加重病情。

■记者 洪雷
通讯员 廖艳苗 陶艳

春季野菜食用指南

野菜,很少受到现代工业和农药化肥的污染,受到市民的青睞。野菜虽好,但怎么吃,里面有大学问。

湖南中医药大学第一附属医院药剂科张裕民教授提醒市民,有些野菜维生素、矿物质含量比家种的蔬菜高几倍甚至几十倍。选食野菜,对于均衡人体内的各种营养成分很有裨益。食用野菜应分清其特性,同时食用要适度。

地菜子:就是荠菜。荠菜具有和脾胃胃,清热利水等功效,还能增强机体免疫功能。春季用荠菜煮鸡蛋,不仅可以健胃消食,还有助于预防感冒。

马齿苋:清热解毒、凉血止血,可用于治疗肠炎、膀胱炎、尿道炎、肛门炎、痔疮出血等。

鱼腥草:抗菌、抗病毒,临床上广泛用于呼吸道疾病如肺炎、肺结核、支气管炎等的治疗。

采食野菜应掌握分寸:

1. 不熟悉野菜不要采食,尤其是野生菌类。野生植物和野生菌类有的甚至毒性剧烈。如石蒜(又名野大蒜)、毒芹(野芹菜)、狼毒草(断肠草)、野生地、毒伞菌、褐鳞小伞菌、黑包脚伞菌、肉绿菌等。

2. 不宜采食化工厂、医院、污水池旁边的野菜,因为很可能已受到污染。

3. 不可长期或大量食用。大多数野菜具有“偏性”。如荠菜、马齿苋、鱼腥草,性均偏于寒凉,不仅脾胃虚寒者不宜食用,健康的人如果长期或者大量食用,亦有可能造成脾胃受损。

■记者 洪雷 通讯员 胡翠娥

父母必读 被儿子近视逼出来的发明家



他是一位中国科学院的科研人员,为祖国的科研事业奉献了大半生。他的儿子曾深受近视困扰:小学时几乎戴上眼镜,但现在获得北京大学硕士学位后却依然保持1.5的好视力。

他是一位防治近视的科研专家,是千万近视患儿父母口口相传的大救星,他被称为——**防近视发明家、科技奇才、欧欧眼保仪发明人——苏洪泉**

中国科学院高级工程师
中国校园健康行动《学生视力康复工程》办公室主任
中国科学院科技产品销售网络副理事长单位董事长

(接2013年4月2日A14版)

OO眼保仪研发后,苏洪泉本着中国科学院严谨负责的工作态度,并未急于推向市场,而是进行了大量的临床试验,首先对大量的兔眼和猴眼的实验,证明了对眼睛无害,在动物实验取得成功。他与国内最权威的空军总医院等科研机构进行了人眼的临床试验,证明有效率达到了92%。同时,通过了中国当时最权威的李荣德、徐广霁、李志辉、李淑珍等众多眼科专家的鉴定认可。专家一致认为:OO眼保仪从根本上解除导致近视的发病原因,是防治青少年近视发生和发展的有效设备。众所周知,目前我国青少年每日的课业负担极其繁重,同时由于ipad、游戏机的大量涌现,使孩子每天处于1-4小时以上的过度用眼状态,这才是目前青少年近视发病率越来越严重的根本原因,所以需要长期坚持治疗才能顺利度过20岁前的近视易感期,待眼球健康发育成熟后才能终身保持好视力。新一代眼保仪具有以下功能:1.科学的“睫状肌潜能训练法”:通过仪器治疗,使睫状肌运动灵活、肌力增强,提高对晶状体的调节功能,使视力逐渐恢复正常,该方法经临床验证,证实是目前国内外领先的康复中小学生学习近视的方法不再增加。采访后有记:苏洪泉一再叮嘱我们,宣传一定要实事求是所以我们的产品都是采用免费试用,免费试用,把孩子眼睛治好后再考虑购买,他说:我已年近七旬,我推广这个产品不是为了财富,而是为看到现在这么多孩子早早戴上眼镜而心痛,现在很多人近视只能戴眼镜,但却解释不了为何眼镜是越戴度数越深?其实,近视是可以治疗,可以控制的,关键是要抓住根本病因。防治近视是一项造福社会的功德事业,我要用半生的精力去完成它。

为了实现苏洪泉先生“关爱学生,远离眼镜”的愿望,请近视患儿于4月10日前尽快报名参加免费治疗。免费视力检查,免费咨询(湖南各500个名额)

来店体验送98元的聚光眼镜一副
预约电话:0731-85057222
诚招市县独家代理电话:13618485114

活动地点:长沙大同小学康复中心:大同小学对面湘和大厦703(交通银行上面) 13618485114
长沙袁家岭博爱门诊康复中心:韶山路81号君临天下旁博爱门诊内 15274981439////雨花区政府北康中心:体院路口博雅公寓对面光学眼镜店内 13618485114////吉首花垣县康复中心:老正街花垣民中大门上20米 15174397599////娄底康中心:邵阳街四小与中铁大酒店中间店铺欧欧眼保仪 0738-8218070 (平和堂药行有售)