

春日游玩 当心三类过敏性皮肤病

春暖花开正是踏青出游的好日子，然而春季也是皮肤过敏的高发季节，花粉、柳絮、螨虫等过敏源增多，过敏体质的小伙伴又要犯愁了。那么，春季外出游玩要当心哪些过敏性皮肤病呢？

一 荨麻疹

1. 丘疹性荨麻疹

张嗲嗲上周末带着6岁的孙子球球去公园野餐，当天下午，球球的腹部和四肢就出现了红色的疹子，奇痒无比。妈妈赶紧带球球来到长沙市第一医院皮肤科就诊，经科室主任罗宏面诊后诊断为丘疹性荨麻疹，予以抗过敏等治疗后，皮疹逐渐消退。

丘疹性荨麻疹又称为“虫咬皮炎”，通常和螨虫、臭虫、跳蚤、蚊子等节肢动物的叮咬有关。这些昆虫的唾液注射到人体内可引起过敏，好发于婴幼儿和儿童，常表现为躯干、四肢成群或分散的风团样丘疹，顶端有小水泡，伴有剧烈的瘙痒，抓破皮后可继发细菌感染。

2. 慢性荨麻疹

24岁的黄女士既往有慢性荨麻疹病史，半年前经抗过敏等治疗后情况基本稳定。近日，黄女士趁天晴约了几位好友去植物园赏花，当天回家后在躯干、四肢再次出现了风团，瘙痒明显，且伴有胸口憋闷感。黄女士忙来到长沙市第一

医院皮肤科门诊就诊，医生详细询问病史后考虑为荨麻疹，主要与近几日接触花粉、粉螨等过敏原有关，给予静脉注射糖皮质激素联合口服药物抗过敏等治疗后，黄女士胸闷缓解，皮疹消退。

荨麻疹俗称“风疹块”“风包”，过敏、感染、冷热、日光等刺激是常见病因，表现为风团和皮肤瘙痒，部分患者可伴有胸闷、呼吸困难、腹痛、腹泻等症状。一旦发生荨麻疹，要及时就医。

二 湿疹

湿疹也是春季容易发生的过敏性疾病，皮疹呈多样性。急性湿疹主要表现为密集多发的粟粒大小的小丘疹、丘疱疹和小水泡，伴有明显瘙痒，搔破后伴有渗出；亚急性湿疹皮损以小丘疹、鳞屑和结痂为主，可伴轻度糜烂、浸润，伴剧烈瘙痒；慢性湿疹表现为皮肤增厚、浸润，表面粗糙，覆少许糠皮样鳞屑。春季环境里的花草、螨虫等都可能引起湿疹急性发作，有过敏史的患者需要引起注意。

三 特应性皮炎

特应性皮炎是一种慢性复发性瘙痒性皮炎，好发于婴幼儿，多数合并有过敏性鼻炎、哮喘或食物过敏史，皮损在不同年龄阶段表现不同。婴幼儿期（0~2岁）主要表现为头面部、躯干、四肢的红斑、丘疹、水泡、渗出、糜烂和结痂；儿童期（2~12岁）主要表现为肢体屈侧急性或慢性湿疹样损害；青少年及成人期主要表现为苔藓化损害。环境中的尘螨、粉螨、动物皮屑、霉菌、花粉的超敏反应均与特应性皮炎的发作及加重相关。

罗宏主任提醒，以上几种过敏性皮肤病均应以预防为主，春季出游有以下几点建议：1) 出门尽量佩戴口罩；2) 避免在鲜花过于茂盛的地方停留过长或在草地上坐卧；3) 回家后立即洗手、洗脸和更换外套，将过敏物质迅速清理干净。如果皮肤出现红斑、风团、瘙痒等症状，避免搔抓和烫洗，应及时到医院就诊和治疗。

通讯员 李丽琴



张医生信箱

查出肠道息肉后 要注意什么？

张医生：

我前段时间体检时发现肠道内有多个大小不等的肠息肉，医生让我先观察并定期复查，如果息肉明显增大或数量明显增多再选择手术治疗。请问我现在需要注意什么？

读者 李先生

李先生：

随着人们生活水平的不断提高以及生活方式的改变，结、直肠癌的发病率在我国已上升至恶性肿瘤的第二位，死亡率的第五位，而肠息肉中的腺瘤性息肉是公认的癌前病变，95%以上的结、直肠癌都由腺瘤演变而来。

一旦发现肠息肉，一定要定期检查，早做治疗。肠息肉是否要做手术是根据息肉大小而定，直径在3毫米以上的建议行息肉电凝电切除术，切除下来的息肉需要送病理检查，以明确息肉性质。因肠息肉可复发，所以术后还需要定期（至少每年1次）复查电子结肠镜，如果发现息肉复发，还要再次行息肉电凝电切除术。

对于肠息肉患者而言，日常生活中要以低脂高纤维食物为主，如韭菜、芹菜等，同时减少辛辣刺激性食物摄入；其次要养成定时排便的习惯，排便时不要看报纸、玩手机，排便时间不宜过长，并适当进行有氧运动，保持正常体重。如发现排便习惯改变，或大便性状改变、便血，应及时就医。

张医生

如果您有什么疑问或有要咨询的问题，请联系本版责任编辑。
邮箱:57042518@qq.com

健康教育处方 (2020版)

尿毒症

尿毒症是由多种慢性肾脏疾病导致的最严重的肾功能损伤，常见症状包括乏力、食欲差、恶心、皮肤瘙痒、尿量减少、水肿、高血压、呼吸困难等。尿毒症的主要治疗方法包括药物治疗、血液净化（血液透析、腹膜透析）和肾移植。

● 健康生活方式

□ 低盐饮食，每日食盐量不超过5克。

□ 血钾偏高者应低钾饮食，少吃或不吃橘子、香蕉、芒果、干果、胡萝卜、土豆等含钾较高的水果及食物，并定期监测血钾水平。

□ 低嘌呤饮食，不吃或少吃海鲜、动物内脏及坚果类食物，不喝啤酒，不喝或少喝浓汤。

□ 低磷饮食，限制肉类、菌类、蛋黄、坚果等含磷高的食物，不吃罐头等深加工食品。遵医嘱服用磷结合剂。

□ 控制蛋白质摄入量，以鱼、禽、蛋、瘦肉、奶类、豆制品等优质蛋白为主。

□ 尿少、水肿患者应控制饮水量，每日饮水量不超过500毫升。

□ 每天早晨空腹、排空大小便后测量并记录体重，如短期内体重

增长过快，可能存在水钠潴留，应限盐限水，并及时就医。

□ 根据自己身体情况选择太极拳、散步、快走、慢跑、广场舞等轻中等强度的活动，每周3~5次，每次20~45分钟。

□ 不吸烟（吸烟者戒烟），避免接触二手烟，不饮酒。

□ 保证睡眠充足，避免疲劳，防止感染，保持心情舒畅。

□ 未得过乙肝、且乙肝表面抗体阴性的患者，应接种乙肝疫苗。

● 治疗与康复

□ 遵医嘱服药，不自行停药或调整药物。

□ 定期复查血常规、生化、传染病等指标以及心脏彩超，根据结果及时调整治疗方案。

□ 非透析患者遵医嘱定期复查，根据病情调整用药；血液透析和腹膜透析患者遵医嘱规律透析，腹膜透析者如发现腹透液引流不畅，及时告知医护人员。

□ 保护透析通路。1) 动静脉内瘘或人造血管内瘘：每日及透析前用温肥皂水清洗内瘘皮肤一次；每日检查内瘘有无振动、杂音；不抓、挠内瘘；避免在内瘘侧上肢抽

血、输液或测量血压；内瘘侧不穿袖口紧的衣服，手腕不要戴首饰；睡觉时不要压迫内瘘侧的肢体，不用内瘘侧肢体提重物；警惕腹泻脱水、低血压、低血糖。2) 中央静脉导管：淋浴前用保护膜或保护袋覆盖导管及外口；不要牵拉导管及敷料；定期换药，防止穿刺部位感染；避免用酒精擦拭导管。3) 腹膜透析导管：每1~2天护理导管出口处皮肤一次，防止感染；不要牵拉或剪断导管；如导管出口处的皮肤出现红肿、疼痛、渗液等异常现象，应及时就医。

● 急症处理

如病情加重，尤其是出现下列情况，应尽快到医院就诊：1) 轻微活动后出现呼吸困难或平卧位呼吸困难；2) 脉搏突然变快、变慢或手指麻木；3) 新增加药物后，出现意识障碍或精神症状；4) 动静脉内瘘震颤消失；5) 腹膜透析患者出现腹痛，且腹透液浑浊或颜色变红；6) 腹膜透析患者腹透管堵塞；7) 出现不能缓解的高热、胸闷、胸痛、头痛、意识改变、腹痛、恶心、呕吐等。

——国家卫生健康委员会官网