

健康+

踏青“拈花惹草”引来“春痒”上身 小心春光明媚也“伤人”!

吴瑞莲

近来,春光正好,不少市民纷纷举家出游,踏青赏花,尝鲜野菜,但因此引发过敏性皮炎的患者却不少。上海交通大学医学院附属第九人民医院皮肤科徐慧主任医师指出,春季本就是皮肤病的高发季节,而并不刺眼的春日阳光和当季的鲜嫩野菜都是导致春季皮肤过敏的“祸首”。她建议,春季一旦发生皮肤过敏现象,切勿挠、抓,避免冷热刺激,及时到医院检查,必要时可进行过敏原测试。

上周,市民杜小姐在陪家人赏花回家后发现皮肤出现了干燥、红肿等过敏反应,前往医院后才得知自己患上了日光性皮炎,她百思不得其解,不是要到太阳毒辣的夏天,

才会引起日光性皮炎吗?徐慧主任医师对此表示,每年春天前来就诊的“春痒”病人中,有相当一部分是属于日光性皮炎。该病一方面与日照开始变强有关,另一方面还与日

常饮食相关。

据了解,与炎热的夏季相比,人们对于春季防晒往往容易忽视。徐主任表示,因为冬季阳光中的紫外线在一年中是最弱的,所以到了春天,紫外线骤然升高,人体皮肤就难以快速适应了,一旦受到强紫外线照射,就可能因皮肤损伤而发生皮炎。“很多人对于防晒的认知局限在夏季才需要,但事实上,我们防的是紫外线。因此,一年四季都必不可少。”

另外,不少市民还喜欢春天踏青挖野菜。徐主任对此提醒道,有些

水果和野菜,比如芒果、菠萝、马兰头、马齿苋、野芹菜、荠菜等都属光敏性食物,会增加人体对紫外线的吸收,诱发植物日光性皮炎。

那么春季该如何保养自己的皮肤,减少过敏呢?徐主任表示,经过了一个寒冬,多重刺激下,换季时肌肤容易因严重缺水造成皮肤干燥、粗糙、脱屑、瘙痒,所以春季要特别注意皮肤的保湿,避免对皮肤的过度刺激,洗澡洗脸时需注意水温不要太热。有皮肤过敏史的人在春季外出时一定要涂抹防晒霜,或者戴口罩、眼镜,穿长袖衣服,尽量减少

裸露皮肤。对紫外线比较敏感的人群应慎食野菜,尤其是外出旅游或需要日光下工作前,最好不要吃光敏性野菜,吃野菜后还要多喝水,加快排泄,缓解过敏。

更多咨询请加入“上海名医”、“新民健康”微信公众号,或拨打新民健康会员中心热线 021-80261680。



健康新视野

冷暖交替感冒频频来袭 专家提醒:别把慢性肾炎当感冒

叶雪菲

22岁的小秦出现咽喉痛、发烧等症状,以为是普通的感冒,吃了感冒药就会好。但一周后感冒仍然不见好,而且小秦还渐渐感到疲劳乏力、腰酸。半个月后,她发现自己小便颜色呈褐色,虽然两天后又恢复了正常颜色,但小秦为以防万一还是来到医院进行了检查,结果发现自己患上了IgA肾病。对此,邓跃毅解释,IgA肾病是一组以IgA或IgA为主的免疫复合物在肾小球系膜区沉积为主的肾脏疾病,其通常伴有血尿、蛋白尿、高血压、浮肿、肾功能减退等症状。在亚洲和太平洋地区,该病是最常见的原发性肾小球疾病,占肾活检患者的30%-40%。在我国,IgA肾病占原发性肾小球疾病的40%-47.2%,资料显

如今正处冬春季节转换,街上不少人都出现了咳嗽、感冒的症状。但咽喉肿痛、发烧仅仅只是感冒吗?3月9日正值世界肾脏病日,上海中医药大学附属龙华医院肾内科主任邓跃毅教授表示,感冒这种常见的“小疾病”,其实存在着诱发肾病的巨大风险。而以IgA肾病为例,约40%-50%患者发病前或发病时伴有上呼吸道感染、扁桃体炎,少数伴有肠道或泌尿系统。因此,当感冒后出现持续乏力或腰酸背痛、水肿、肉眼血尿时,应当警惕“肾炎”的发生,并及时确诊。

示近10年来呈明显上升的趋势。IgA肾病可发生于任何年龄,16-35岁的患者占80%。

为什么小小的感冒会引起肾炎?邓跃毅介绍,感冒时,抗体与外来入侵的病原即抗原结合,形成抗原-抗体复合物,以清除入侵者。但同时,形成的抗原-抗体复合物会随

血液的流动循环到肾脏,沉积在肾组织,诱发免疫反应,对肾脏造成伤害。更为严重的是,当某些抗原与肾脏某些结构相似时,抗体会错误识别,对肾脏攻击,造成更为严重的损伤,比如新月体肾炎。由此可见,感冒引起的肾炎并不是完全由病原体直接作用,而是因自身对其应答造

成,而每个人的免疫应答过程又不尽相同,因此并不是所有人在同一种情况下都会发病。

因此,邓跃毅建议,当感冒后出现持续乏力或腰背酸痛、水肿、尿中泡沫增加、尿色红或酱油色时,应当警惕“肾炎”的发生,并及时向医生咨询。同时切记一定不能乱用感冒药,尤其是抗菌药物会对肾脏造成损伤,引起肾脏损害,若不及时处理,便有可能进入终末期肾脏病,即通常所说的尿毒症。除感冒外,一些特殊类型的感染如乙肝、丙肝、结核、流行性出血热甚至艾滋病,都会对肾脏造成损伤,因肾脏损害求医时,也应向医生提供相关感染病史,以帮助诊断。

健康一招

耳朵是全身健康的缩影 专家教你学做耳朵保健操

叶雪菲

在中医里,耳朵其实相当于倒置、缩小版的人体,人体的各个部位都能在耳朵上找到相应的位置。上海中西医结合医院传统医学科主任盛昭园表示,当身体出现问题时,耳朵的相关区域也会出现反应。而通过刺激耳朵的相应部位,可以起到一定程度防治疾病的作用。



盛昭园介绍,耳轮是倒着的脊柱,由下往上依次为:颈椎-腰椎-盆骨。在耳轮上出现了肿胀或颜色变化就说明脊柱的相应位置出现了问题。耳轮出

现粗糙不平的棘突状结构,常见于腰椎、颈椎骨质增生等疾病。在耳穴相应部位上有结节状隆起或见点状凹陷、圆形凹陷、索条样隆起及纵横交错

的线条等形状,常见于肝病、胆石症、肺结核、心脏病、肿瘤等疾病。耳廓相应部位出现高于周围皮肤的点状隆起,颜色可红可白,常见于急慢性气管炎、急慢性肠炎、急性阑尾炎、急性肾炎、膀胱炎等疾病。

此外,盛昭园提醒,耳垂红肿,多提示咽喉不适,如咽干、咽痛等。耳朵红肿,多是“上火”的表现,常见于肝胆火旺或湿热。耳廓干枯焦黑,多发于传染病后期或糖尿病。在耳朵的某些局部呈点状或片状红晕、暗红、暗灰等,多见于胃炎、胃及十二指肠溃疡等消化系统疾病。耳轮焦黑、干枯,为肾精亏极的征象。耳背上见到红色脉络,并伴耳根发凉,多为麻疹先兆。

当发生疾病时,中医常常选取特定的耳穴,使用针刺或压籽法治疗相应的疾病。例如按揉耳垂中央的“眼区”,可以治疗近视、远视等眼病;按揉耳甲腔中央的“心区”可治疗心慌、胸闷等心脏疾病;老年人血压升高,按揉耳背降压沟,能够迅速降低血压;女性痛经可以按揉三角窝,其对应内生殖器健康等。

此外,耳垂对应面部五官,经常揉捏可以神清面爽、五官清灵。揉捏耳屏及对耳屏可以呼吸顺畅、健脑安神。揉捏对耳轮可以调节胸腹部气血及强壮脊柱。三角窝是生殖功能区,对盆腔有保健作用。耳甲艇及耳甲腔,可以调畅心肺肝肾。耳背部有保健五脏降血压的功效。

时令养生

惊蛰到 吃梨润肺去燥

高媛

舒晓明介绍,梨被人们称为“天然矿泉水”。它多汁、少渣,且含有丰富的维生素、葡萄糖、果酸、铁等多种微量元素、膳食纤维。梨性寒味甘,具有生津止渴、利尿、润肺止咳、滋阴清热、养血生肌、润肺去燥等功能,最适宜冬春季发热和有内热的病人食用。对于高血压患者,如果有头晕目眩、心悸耳鸣者,由于梨有生津、清热作用,可减轻症状并能有效地治疗;对于经常饮酒人而言,梨含

三月五是惊蛰节气。进入惊蛰后,万物复苏,微生物大量繁殖,要防止有害病菌的侵袭,上海闵行区中医医院心脑病科主治医师舒晓明建议,饮食养生为中医养生的最重要内容之一。惊蛰后,最好能够根据个人的体质不同,适当地进行一些饮食、药物的养生。惊蛰时气候仍然比较干燥,很容易使人口干舌燥、咽痛音哑,加之一些细菌、病毒开始活动繁殖,容易患呼吸道疾病,出现咳嗽、咯痰等症状。因此,一些地方有惊蛰吃梨的习俗。

有较多糖类物质和多维生素,还有解酒保肝作用。

然而,梨虽好但也有一些禁忌,有些人不宜多食。舒医生指出,

由于梨性偏寒,含果酸较多,多吃会伤脾胃,故脾胃虚寒、胃酸多者应少吃;梨有利尿作用,夜尿频者,睡前吃梨;腹泻、血虚、畏寒、手脚发凉的患者不宜多吃梨;梨含有糖量高,糖尿病患者当慎;慢性肠炎、胃寒病患者忌食生梨。梨不应与螃蟹同吃,以防引起腹泻。因梨味甘,微酸,性寒,而蟹味咸,性寒,具有微毒。二者皆为冷利之品,同食伤肠胃。

玩转健康圈

■3月8日上午9:00,上海交大医学院附属第九人民医院(瞿溪路500号)将在新门诊大楼二楼健康学堂(215室)由妇科陈燕医师带来“关注女性心理健康”科普讲座。

■3月13日上午11:00,第二军医大学附属长海医院(长海路168号)将在门诊1楼大厅由内分泌科主治医师郭妍带来“糖尿病防治的误区”科普讲座。