



白领室内办公照样惹上“日光病”

白领顾小姐的办公桌正巧在落地窗户旁,虽然近来高温不断,窗外太阳毒辣,但她认为躲在室内好歹有玻璃阻挡,再肆虐的阳光也晒不到自己。可前几天,她开始莫名浑身发痒,尤其胳膊、脖子奇痒难忍,挠过之后一片红疙瘩。到医院一看,被确诊为日光性皮炎。顾小姐不禁纳闷,怎么在隔绝了阳光的室内也会得日光性皮炎?

鞠强主任表示,玻璃窗户看似挡住了刺眼的阳光,但实际上只将大部分波长较短的UVB和UVC紫外线阻挡在外,而波长较长穿透力强的UVA紫外线几乎毫无阻挡地穿透进来,如果对UVA紫外线过敏,仍旧会引发日光性皮炎。“千万别以为待在室内,就不需要防范紫外线的伤害,从室内常用的卤素灯到省电灯泡,都有紫外线的踪迹。”鞠主任特别提醒,虽然这些非日光的光源紫外线辐射量较低,但如果长时间照射,累积下来量也不小,所以对日光敏感者同样需要防晒。

据了解,有时阴天或者多云时,不少人看着阳光不很强烈就忽视了防晒措施,对此,鞠主任指出,阳光中的UVA紫外线可以穿越厚厚的云层到达地面,此时裸露在外的皮肤同样可受到伤害,所以即便是阴天,日光性皮炎患者外出时最好还是涂抹防晒霜。

光敏体质患者少吃芹菜等感光食物

小胡怎么也想不到,就因为午饭芹菜吃得多了些,下午和朋友逛街没打伞,晚上洗澡时脖子等处皮肤便开始烧烫灼人。“这种情况我们称为‘蔬菜日光皮炎’或者‘植物日光皮炎’。”鞠强主任解释说,许多化学成分包括食物和日光结合后会引起致敏反应,如紫云英、油菜、灰菜等,其他还包括芹菜、雪菜、菠菜、

盛夏日光性皮炎患者扎堆 不见阳光不防晒？错！

◆ 吴瑞莲

你以为整天在写字楼里工作就能躲过紫外线伤害了吗?你还抱着“不见阳光不防晒”的想法吗?上周四,由新民晚报社等主办的2016第17期“爱尔眼科杯·新民健康周周讲”上,上海交通大学医学院附属仁济医院皮肤科主任鞠强主任医师介绍,入夏以来,因日光中的紫外线导致的皮肤疾病患者逐渐增多,近期该院皮肤科平均每天可接诊20—30位因日光照射引起皮肤问题的患者。专家提醒,紫外线可穿透云层、玻璃窗户对皮肤造成伤害,室内常用的卤素灯、节能灯泡,也有紫外线的踪迹。因此,有严重光敏的患者即使在阴天或室内同样需要注意做好防晒工作。



■ 鞠强主任在讲课中

马兰头、芹菜、木耳香菇、茴香等。

据了解,蔬菜日光皮炎过敏一般是食物、日光和自身机体状况共同作用的结果。鞠主任表示,首先,发病者具有过敏体质,即机体本身对这类化学物质过敏;其次,还要同时服用了致敏食物并进行了日光照射;最后,食物的食用量及日光照射强度也有一定的关系。“所以,吃了光感食物并不是每个人都会过敏,只有极少数敏感体质者才会出现。但是如果有过类似过敏史者,则建议不要再食用相关食物。”

防过敏没有特效药 不建议自行脱敏

对于过敏性疾病应该如何预防呢?鞠强主任表示,目前还没有预防过敏的食物或者药物,患者只能通过严格避免接触或者食用过敏物质来进行防范。

不少对食物过敏的患者认为,小剂量吃点过敏食物不仅不会过敏,还可以慢慢治疗过敏,这种做法究竟可行吗?鞠主任介绍道,

医学上的脱敏治疗是用小剂量的过敏源不断刺激人体,封闭身体内的抗体,从而减少过敏症状的发生。“但目前也仅有尘螨等极少数过敏源可以进行,也不是所有的患者都有效,而且治疗过程中也有加重过敏的风险,需要在医生指导下进行。由于过敏是一类很复杂的疾病,过敏反应通常在很小剂量过敏源的作用下就会发生,患者往往自己很难去控制什么是小剂量,所以并不建议自行去进行所谓‘脱敏’。”

夏季眼睛痒或是干眼惹祸

三伏天笼罩着申城,空调成了生活中不可缺少的一部分。但是上海爱尔眼科医院综合眼病科赵慧博士表示,长时间待在空调房里需警惕眼睛也患“空调病”。

刘婆婆在入夏后经常会感觉眼皮耷拉下来,眼睛就酸痛不已。“总觉得眼睛干涩、痒,闭眼也没有泪水出来。”婆婆说。到了夏天不仅身上痒,连眼睛都痒,这让她困扰不已。到

院就诊后,才发现是干眼作祟。

赵慧指出,干眼症是指眼睛干涩、发红、眼部痒,看东西伴有刺痛感,眼睛容易疲劳。每年夏季是干眼发病的一个高峰。“这段时间,上海出梅后天气炎热,在空调房对着电脑或者电视机一整天,很容易得干眼。”简单说来,“空调+电视”是干眼的双重诱发因素。

赵慧解释说,眨眼有保持眼球湿润的作用。看电视时,眨动次数就会在不知不觉中减少。而空调房间一般比较干燥,加之电视辐射等使眼泪的蒸发加速,在这种情况下就会出现眼睛发干、发痒的不适感。需要长时间对着电脑屏幕的办公室人群,以及裁缝、从事雕刻等需要精细目力的工作,都容易患干眼。此外,老年人睡眠不足、代谢缓慢,糖尿病患者因高糖状态损伤眼部神经,也会表现为眼睛干涩、发痒。

赵慧表示,对于干眼症患者来说,谨记切勿自行滴用眼药水,应及时前往医院,并积极配合医生的治疗。通过一系列的检查可以准确判断出患者是否是得了干眼,切不可因为疾病症状不明显而忽视了诊疗。另外,夏季要保持室内空气流通,减少使用空调。养成多眨眼的习惯:眨眼是预防干眼的有效方法,增加眨眼次数,可促进泪液分泌和酶的分泌,使眼睛保持湿润而不干燥。



扫描二维码了解更多健康资讯

本版活动为公益活动,不向参加者推荐医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考

沪上举办暑期儿童疑难疾病大型义诊 ——多动症、抽动症、自闭症、矮小症、性早熟、智力低下儿童的福音

为普及儿童健康知识,传播科学育儿理念,经相关部门批准,由上海鸿慈儿童医院组织沪上儿科专家,举办主题为“健康的孩子,幸福的家庭”——2016鸿慈暑期儿童健康义诊活动,联合为儿童多动症、抽动症、自闭症、矮小症、性早熟、肥胖症、智力低下、焦虑症、抑郁症、癫痫等患儿及家庭提供爱心诊疗和健康咨询服务。

义诊时间:2016年8月1日至8日
服务对象:儿童多动症、抽动症、自闭症、矮小症、性早熟、智力低下、肥胖症、智力低下、焦虑症、抑郁症、癫痫等疾病患儿
义诊期间,专家义诊免挂号
义诊地点:上海市静安区宝山路455号

上海鸿慈儿童医院院内

爱心提示:本次义诊全部采用预约报名的方法

预约电话:021-6605-1000
短信报名:编辑短信“姓名+手机号码”发送到139-1681-6861
义诊静卫登字(2016)第1号



扫描微信
二维码报名

为什么说耳鸣给患者造成的危害不容小视

新民健康邀耳鼻喉科专家为你宣教答疑 ◆ 苏云

耳鸣是指我们在没有任何外界刺激条件下所产生的异常声音感觉。如感觉耳内有蝉鸣声、嗡嗡声、嘶嘶声、滋滋声等单调或混杂的响声,实际上周围环境中并无相应的声音,也就是说耳鸣只是一种主观感觉。耳鸣可以短暂或持续性存在,严重的耳鸣会影响我们的日常生活,尤其是伴有耳聋、眩晕、头痛等其他症状,则要提高警惕,尽早到正规医院就医。

经常熬夜易患耳鸣

耳鼻喉科专家指出,经常性的熬夜对我们的身体危害很大.如果长期熬夜,很容易造成生物钟的紊乱,甚至还会出现耳鸣,严重的话会导致听力严重障碍。所以说经常熬夜是不可取的,千万不能养成晚睡的习惯。

压力过大易患耳鸣

一般来说,突发性耳聋有两种情况,一是听力突然严重下降,二是听力缓慢下降。但令人遗憾的是,突发性耳聋的具体诱因至今仍未明确,而引发突发性耳聋的主要的因素以

压力过大居多,其对象大多是企事业单位的领导、白领、应试考生等。

经常K歌易患耳鸣

在日常生活中,耳鼻喉科专家们发现,噪声过大的环境也是造成女性耳鸣的主要原因之一。不规律、强刺激性的噪声对听力伤害更大。经常处于像歌厅、迪厅和游艺厅的人就更容易发生耳鸣现象。

耳鸣是疾病的先兆

耳鸣的病因和影响因素有很多,许多疾病都可以伴发耳鸣,同时耳鸣与社会因素和心理因素紧密相关。特别是以低频下降为主的耳聋,患者经常会忽略耳聋的症状,如不早期就镜检查听力,并进行及时的治疗,很可能就耽误了治疗的黄金时机,造成难以挽回的后果。

耳鼻喉科专家提醒:如果出现了耳鸣先不要紧张,注意及时地调节情绪和睡眠。如果持续1-2天耳鸣都没有改善,应该立刻到医院耳鼻喉科就诊。

真正的西藏那曲雪域冬虫夏草不容易买到 贯康得天独厚的优势！

世界上虫草约有400多种,但是只有一种被称为冬虫夏草,其中只有10%,能被称为“头草”,入选贯康冬虫夏草仅0.6%!

冬虫夏草是寄生在蝙蝠蛾科昆虫幼虫上的子座及幼虫尸体的复合体。正宗的冬虫夏草只生长在海拔4500米至6000米的高山雪线附近的草甸上,对生长环境要求十分苛刻。贯康,十三年专注西藏那曲雪域冬虫夏草,力造“不是所有虫草,都叫贯康雪域冬虫夏草”。贯康冬虫夏草的选址是在被称为“冬虫夏草之乡”的西藏那曲采挖。那曲索县梅神山平均海拔4500米左右,山上积雪终年不融,恶劣的自然环境导致当地人迹罕至,但给冬虫夏草的生长留下了一片难得的纯净无污染的沃土,从源头确保了冬虫夏草的天然品质。

十三年专注西藏那曲冬虫夏草,品质生活选贯康！

上海保健品行业协会副会长、贯康股份董事长张步贵,亲临西藏那曲冬虫夏草采挖基地,于日前抵达海拔西藏那曲梅神山,本次贯康采挖队伍囊括了当地有丰富采挖经验和熟悉当地地理地形的藏区牧民,确保每一根冬虫夏草都是可溯源西藏那曲高原雪域品质。

贯康多年来与藏区牧民通力合作,在产区拥有自有采集基地,并由当地全资子公司“贯康冬虫夏草那曲索县有限公司”进行严格验收,有效囤货,并不参与层层抬价的批发环节,推出真正省去中间环节的优品冬虫夏草。

活动信息

耳鼻喉科专家特别提醒,耳鸣患者,千万不要盲目治疗,应及时就医,少受痛苦,且少花冤枉钱。为此,新民健康特邀耳鸣耳聋专家为你宣教答疑,并有机会获得专家面对面咨询的机会,凡有需求的读者可以通过以下报名方式(任选其一)获取防治有关耳鼻喉疾病的医学健康科普知识:
1. 拨打咨询热线:021-52921348
2. 发送短信“耳鸣耳聋+姓名+联系方式”至13636588970
报名截止时间:8月6日17:00

特邀专家

加娜尔

耳鼻喉科主任。从事耳鼻喉疾病的临床工作多年,诊疗技术操作娴熟全面,理论知识扎实深厚,对耳鸣、耳聋、中耳炎、鼾症、慢性咽喉炎等有丰富的临床诊疗经验。先后在国家、省级医学杂志发表论文10余篇,曾获得省部级科技成果等各类学术奖等荣誉奖励。

