

皮肤过敏可别用热水冲洗

高温天晒伤要及时就诊,防晒霜要根据个人肤质选择

本报记者 孟敏 赵伟

炎炎夏日,烈日当头,不少市民为全面防晒做足功课,可仍避免不了晒黑、晒伤、晒过敏等诸多恼人的问题。对此,医生支招市民,高温天如何才能科学防晒。



6月7日,在省千佛山医院,皮肤科副主任医师杨志玉建议晒伤患者尽量避免晒太阳,用冷水敷脸。 孟敏 摄

烈日曝晒,皮肤上起了一片红疙瘩

6月7日下午2时许,在山东省千佛山医院皮肤科门诊前,有十来位患者在等候就诊。市民田静静白皙的皮肤上起了一片小红疙瘩,这让她很疑惑,“之前没有,这两天突然起来了,不知道什么原因。”看过医生后,她知道该如何治疗了,“医生让避免日光照射,避免热水直接接触皮肤,用冷水敷脸,皮肤表层太薄,比较娇弱不抗晒。”不少市民和田静静一样,一到夏天就得格外注意防晒。今年27岁的王女士在省城一家事业单位工作,她对日光过敏。“尤其是胳膊,一晒就出现过敏反应,上次去蓬莱不小心晒到了,幸好离医院不远,赶紧打车去医院输液治疗,医生说是日光性皮炎,要少晒太阳。”

为了防晒,市民没少费心思,防晒服、遮阳伞、防晒

霜、太阳镜、防晒手套……这些成了不少年轻人士的防晒必备品。尽管如此,每年夏天还是有不少市民留下遗憾,不小心晒黑了,晒伤了,晒过敏了,轻的一两年能捱过来,严重的跑了多次医院还没恢复。

一旦晒伤及时就诊

“阳光中的紫外线除导致皮肤晒伤、晒黑外,也会使皮肤老化,甚至患癌几率增多。”市民张女士的朋友去泰国晒伤后,没有及时就诊,结果白皙的脸上颧骨处起了一层黑斑,整个皮肤状态老化了很多,看着就让人心疼。后来多次看过医生,还是没能完全恢复以前的白净。

据介绍,日光性皮炎俗称晒斑,是夏天常见的皮肤病。一般在暴晒后数小时内于暴露部位出现皮肤红肿,亦可起水泡或大疱。是一种由光线引起的、发生于暴露

部位的过敏反应性皮肤病。肤色浅者易患,以女性较多见。

“一旦出现皮肤过敏,不要用热水冲洗,轻微的可以用冷水敷,一旦出现起疱等严重反应的,最好是到医院就诊,在医生指导下选择合适药物治疗。”医生介绍说,很多市民以为皮肤晒伤只要捂捂就能恢复,但并不是所有的晒伤都能自然恢复,市民晒伤后要及时就医。

防晒霜应根据个人肤质选择

“只要防患于未然,皮肤晒伤是可以预防的。”山东省千佛山医院皮肤科副主任医师杨志玉提醒市民,外出应避免烈日曝晒,外出要撑伞,戴宽边帽,着长袖衣衫,最好穿深色衣服,多戴帽子。

杨志玉提醒市民,还要注意根据个人肤质选择合适的防晒霜涂抹。比如,油性的肌肤应选择渗透力较强的水

性防晒用品;干性肌肤应选择霜状的防晒用品;中性皮肤一般无严格规定,乳液状的防晒霜则适合各种皮肤使用。

“阳光最强烈的时段是上午10点至下午3点,为防止晒伤,市民尽量避免这段时间外出。”杨志玉提醒市民,夏季户外活动时间不宜过长,初次暴露于夏季中午晴空日光下的时间不应超过30分钟,即使是皮肤浅黑的人也是如此,户外活动时应特别注意防护。此外,太阳镜要选择正规厂家生产的,能起到保护眼睛的作用。

此外,专家建议,到海边、沙滩、山顶等处时应格外注意防晒。高山上的辐射量比海平面更强,每增高300米光照量增多4%左右,雪地、沙滩、水面因有反射,因而辐射量惊人。这时候,尽量避免直接到室外曝晒,假如在外度假,保护措施必不可少,最基本的方式就是直接的物理性阻隔和涂防晒产品。

相关链接

防晒的几个误区

误区一:只有在十分炎热的高温下,紫外线才会非常强烈。

真实情况:紫外线不会发热。譬如人们在爬山时,愈往上,山风愈凉,这时紫外线也就愈强。海拔每往上1000米,紫外线就增强10%。

误区二:阴天时云层很厚,紫外线就不会伤害到皮肤了。

真实情况:云层对紫外线来说几乎起不到任何隔离作用,90%的紫外线都能穿透云层,惟有昏暗而又厚重的雨云层才能阻止部分紫外线。

误区三:防晒产品的防晒系数越高,就越对皮肤有利。

真实情况:防晒系数越高的产品,就意味着添加了越多的防晒剂,对肌肤的刺激也就越大,因此如果是平常上班的话,选SPF15、PA+的产品就可。如果在户外运动的话,宜选SPF25~SPF35、PA++的产品。如果是到海边游泳时,则选SPF35~SPF50、PA+++即可。

误区四:偶尔几次忘记涂防晒品,不会对皮肤有太大的影响。

真实情况:日晒是可以累积的,因此虽然只是间接性地接受日晒,对皮肤的伤害也会长期积累下来,或许无法立刻看到后果,但时间长了就会造成肌肤变黑、脸上出现斑点、皮肤失去弹性、产生皱纹、老化等现象。

误区五:只要出门前涂了防晒霜,肌肤就可以一整天安全无忧。

真实情况:防晒产品在暴晒部位涂抹数小时后,由于汗水的稀释等原因,其防晒效果会渐渐减弱,所以应及时洗去并重新涂抹,以确保防晒效果的延续。

【案例点击】晒伤

端午节假期,15岁的小宇和家人到青岛海水浴场消暑,从上午9时半一直玩到2时。由于小宇在沙滩上就穿了一条泳裤,回家后他发现自己的胳膊、前胸等处都晒得通红,还伴随着火辣辣的疼。家长赶紧带他来到皮肤病防治院,经医生诊断为晒伤。

糖尿病人警惕甜蜜背后的连锁反应

今日关注: 糖尿病现状不容乐观

随着我国社会经济的迅速增长和人民生活水平的提高,以及社会老龄化的形成,糖尿病成为危害人们健康的大敌,不仅发病率高,而且还会诱发身体一系列的连锁病变——血压血脂高了,心脏不好了,失眠、便秘、腹泻、皮肤痒、肾脏受损、肝肾功能也开始不正常……人特别没精神,时常全身软绵绵的,走路都觉得费劲儿,给病人及家庭带来了极大的痛苦。

更严重的是,据卫生部统计,患病年以上的糖尿病人,容易引发严重并发症,因此,减轻糖尿病的危害,已刻不容缓。

为什么得了糖尿病,会跟着来一连串的疾病呢?为什么很多糖尿病人血糖很平稳,可还是免不了多病之灾呢?

其实,这些看似毫不相干的疾病之间,都存在着千丝万缕的关系,而他们产生的根源,就是糖尿病会引发身体四大系统障碍(血管堵塞、神经系统受损、代谢系统紊乱、免疫系统趋于瓦解)所产生的,一旦患上糖尿病,身体健康就像一副摇摇欲坠的多米诺骨牌一样,随时都可能坍塌!

筑牢三道防线 糖尿病人也能享受健康生活

糖尿病虽然不能彻底治愈,但是得了糖尿病,也不必悲观,只要及时、合理、牢固的构筑三道防线,糖尿病的发展是可防、可控的——

第一道防线:采取合理的生活方式,平稳血糖。

糖尿病治疗中最关键也是最易被忽视的,就是生活方式,饮食上,糖尿病友应均衡搭配——低糖、低盐、低脂、高纤维、高维生素,合理控制进食量;另外,要制定适合自己的运动计划,让运动成为生活中一个重要组成部分;此外,还要戒烟限酒,饮食起居形成规律,杜绝不良生活习惯,如果您能长期坚持上述几点,再加上合理用药,您会发现,在不知不觉中,血糖平稳了很多。

第二道防线:清除血液垃圾,保护血管,修复受损脏器。

综合调理并发症。仅仅做到血糖表面上平稳,是远远不够的,因为任何人都无法保证一年365天血糖时时平稳,血糖波动就是对血管及脏器造成损坏,并发症必然形成!而第二道防线的必备武器当属知蜂堂蜂胶!

临床医学验证:知蜂堂不仅可平稳血糖,而且对各种并发症治疗效果最佳,知蜂堂蜂胶含300多种有效成分,可清理血管,平稳血糖,营养修复神经,调节免疫,促进代谢,全面调节四大系统,被《中华本草》、《药典》誉为“治疗糖尿病必不可少”的物质!

知蜂堂12年的实践证明,糖尿病友服用知蜂堂蜂胶:30天可激活胰岛细胞,使血糖逐渐平稳;7-15天调整代谢,增强免疫,乏力、易感冒改善;30-60

天全面修复眼底病变,使视力恢复;40-60天全面修复神经,皮肤痒、手脚麻木、腹泻便秘等症状明显改善;各类胃肠道疾病恢复更正常;60天后使居高不下的血压、血脂平稳下降,肝功能改善,偏瘫、肾衰开始恢复。

第三道防线:最佳组方,强强联手,全面提高生活品质。

很多病友血糖平稳了,并发症改善了,但身体比没患病的人还是差些,在获得健康的同时,最大限度的减少治疗费用,提高生活品质,这就需要知蜂堂为您构筑健康的第三道防线。

继续推出后,知蜂堂37位专家经多年苦心研究,再获糖尿病最佳组方——知蜂堂蜂胶+茶素,知蜂堂蜂胶+蜂王浆,茶素能快速疏通血管,全面改善糖尿病人的血、氧供应;加上蜂胶对糖尿病人四大系统

的全面综合作用,受损的系统及组织细胞会得到快速修复,使康复时间大大缩短;若用蜂胶治疗需6-9个月,配合茶素只需3-4个月,蜂王浆具有强大的营养和修复神经细胞的作用,配合蜂胶的综合作用可快速解决失眠、便秘、痒痒等神经类并发症,强强联合形成一个强大的防治体系,使全身受损的系统及组织细胞快速修复,真正把“为糖尿病人省钱、省时、少受罪”的理想变为现实!



选择知蜂堂 远离并发症

知蜂堂 ZHI FENG TANG 北京知蜂堂咨询服务电话

0531-86990622

市内 免费 送货

请到济南以下指定专卖店购买,谨防假冒。 东大街专卖店:东大街派出所东50米路南 堤口路专卖店:堤口路大润发院内西侧 经七路专卖店:经七路九北路口路西

经十路专卖店:经十路体育中心对面省电力医院东100米路北) 甸柳庄专卖店:二环东路长途汽车站西门对面 章丘市专卖店:汇泉路体育中心西侧

商河福寿康药店:十年路知海超市路南 济阳万泰药店:经二路中医院对面 长清康之源药店:清河镇人民医院斜对面 平阴宏德堂大药店:龙山路国税局对面