外出旅游,如何防过敏

专刊记者 王凤娇

民间俗语说春天“百草回芽、百病易发”,春季到来很多疾病也随之而来,马上就要清明节了,很多市民计划着要外出旅游,但春季是皮肤病的高发期,容易过敏者应怎样避免外出旅游时出现过敏呢?记者就此咨询了滨州医学院附属医院皮肤科的舒春梅医师,看一下应怎样有效避免过敏症状的出现。

郊游时要做好自我防护

近日,记者在滨医附属医院内见到了很多前来治疗皮肤病的患者,据滨医附院皮肤科舒春梅医师介绍,近期门诊上因皮肤过敏就医的患者开始增多,由于三四月份是春暖花开的季节,很多有着过敏体质的市民都会出现过敏现象,引发皮肤炎症,主要包括颜面再发性皮炎和季节性接触性皮炎等,大部分以女性居多。引起过敏的过敏源称为抗原,与过敏体质者接触后产生抗体,当再遇到过敏源时,身体就会出现过敏现象。

过敏源有很多,其中花粉最为常见,枸树、蓖麻、地肤、柳絮等含种子的树木容易产生花粉,这些植物花粉量大、体积小,空气中含量高,在风起的日子更容易传播,天晴时飘散量更高。极易让人吸入呼吸道内,引起过敏反应。此外,春季很多昆虫活动频繁,不留意的话也会对皮肤造成伤害。

舒医师建议市民出游时采取一些防范措施,如穿长衣长裤,防止昆虫叮咬以及划伤导致过敏,避免接触有毒的植物等。过敏体质者,可以在出发前吃一点预防过敏的药物,对花粉过敏者可戴口罩。勤用肥皂清洁手、脸、脖子等暴露部位。此外要避免过度日晒,多吃维生素A的食物及新鲜蔬菜和水果,洗脸时不要用太热的水、碱性肥皂和粗糙毛巾。出现过敏情况时,不要反复抓挠皮肤,更不能用热水烫洗或者盲目用药,需及时到医院治疗。

化妆品使用不当也会导致女士们出现过敏现象。春季天气变暖,护肤品要进行更换。冬季用的保养品油性较大,油水不平衡,容易给皮肤造成负担。应尽量选用为敏感皮肤准备的护肤品,最好使用同一牌子、不含酒精等刺激性物质的化妆品。同时也要避免过度日晒,尽量不化浓妆,一旦出现皮肤过敏现象,要立即停止使用任何化妆品,也可口服及局部使用抗过敏药物。

合理食用光敏性食物

舒医师还解释说春季比较干燥,很多人都喜欢吃水果,但一些水果也会引起过敏现象,例如芒果和菠萝。

芒果中含有刺激性物质漆酚、柠檬烯等,主要存在于芒果的果皮中。我们在吃芒果时很容易将芒果汁沾到嘴、脸颊等部位,从而引发过敏性皮肤疾病。菠萝食用不当也会造成过敏现象。

与芒果一样食用后易让人产生过敏反应的食物还有很多,这种食物被称为光敏性食物,光敏性食物经消化吸收后,其中所含的光敏性物质会随之进入皮肤,冬季阳光较弱,春季时突然增强,如果在这时照射强光,就会和日光发生反应.进而出现裸露部位皮肤的红肿、起疹,并伴有明显瘙痒、烧灼或刺痛感等症状。

一些含叶绿素高的蔬菜和野菜(灰菜、苦菜)都属于光敏性食物。常见光敏性食物有灰菜、紫云英、雪菜、莴苣、茴香、苋菜、荠菜、芹菜、萝卜叶、菠菜、养麦、香菜、红花草、油菜、芥菜、无花果、柑橘、柠檬、芒果、菠萝等。除此之外,螺类、虾类、蟹类、蚌类等海鲜,同样含有光敏物质。

外出旅游是过敏体质者应尽量少食用这类食物,避免出现过敏现象。

自测敏感

看看你是过敏体质吗

过敏体质自我检测

1.是医师诊断的敏感体质,或有家族性的过敏病史。

2.用到酸类保养品,如果酸,会有刺痛感。

3.喝酒或长时间处在不通风的室内,皮肤就发红发热。

4.会有冬季痒,外油内干肤质,出油量大皮肤却看起来没光泽。

5.皮肤很薄,一晒就发红,没泛红时隐约透出青色血管

如果选项多于三个则表示基本上属于过敏体质。肤质比较脆弱,抵抗力差,水分“经皮肤蒸发”的速度比一般人快。

化妆品过敏的表现你知道吗

1、更换一种长时间使用的化妆品品牌时,皮肤会有一时无法适应的现象。

2、较一般人容易长青春痘或水疱。

3、即使是抖动被褥,窗帘布,都容易引起发痒的现象。

4、季节交替时,肤质变化明显不同于平常。

5、皮肤易因使用果酸类等制品,产生灼热刺痛感。

6、对汗水,眼药水,游泳池水等也过敏。

7、对按摩或温度变化等物理刺激,产生皮肤泛红等现象。

8、洗脸后肌肤会紧绷发红。

9、抹了化妆水肌肤常有刺痛感。

10、按摩或敷面膜就会觉得刺激。

“食”分靠“谱”

生姜胡萝卜红枣汤

生姜具有“宣诸络脉”的作用,经常食用生姜,可以宣通络脉,使气血调和顺畅,达到营养肌肤的目的。胡萝卜中含有的胡萝卜素能有效预防花粉过敏症、过敏性皮炎等过敏反应,调节细胞内的平衡。红枣中含有大量抗过敏物质—环磷酸腺苷,可阻止过敏反应的发生。

原料:胡萝卜、红枣、生姜

1.生姜洗干净刮去皮,切片待用

2.胡萝卜洗干净切块待用

3.红枣洗干净待用

4.将胡萝卜放入瓦罐中,加水(加足水,熬汤中间是不能加生水的)大火烧开,调小火或文火熬制1小时

5.汤熬制1小时后,放入生姜、红枣、继续熬制30分钟,共1个半小时,最后放入冰糖略微煮,即可食用

功效:美容养颜、补血补气、降血脂、增加免疫力

食物也能预防过敏

蜂蜜中含有微量的蜂毒,它是蜜蜂体内的一种有毒液体,可用于支气管哮喘等过敏性疾病的治疗。此外,蜂蜜里还含有一定的花粉粒,经常喝会对花粉过敏产生一定的抵抗能力以远离伤风、气喘、瘙痒、咳嗽及干眼等季节性过敏症状。

经常食用金针菇有利于排除重金属离子和代谢产生的毒素和废物,有效地增强机体活力。金针菇菌柄中含有一种蛋白,可以抑制哮喘、鼻炎、湿疹等过敏性病症,平常人们也可以通过食用金针菇来加强免疫系统的功能。

菠萝怎么吃不过敏

将菠萝去皮后,切成片或者块,入开水里煮一下再吃。菠萝内的物质蛋白酶在高温下会被破坏,这就比较安全了,而且会带来不同的口味。

新鲜菠萝切成片或者块后放入盐水内浸泡30分钟,再用凉水浸泡去除咸味,可以防过敏,但浸泡盐水浓度不要太高,浸泡时间也不要太长。