

齐鲁晚报大篷车进社区

逛了一圈公园，过敏歇了五天

生疹子打喷嚏不止，本报大篷车教您咋才能不被“过敏”追着跑

本报3月15日讯(记者 唐菁) 随着春天的到来，天气逐渐转暖，据市气象台预报，近几日最高温都在15℃以上，最低温也均在0℃以上。然而，此时正是一年之中过敏性鼻炎的高发时期。近日，齐鲁晚报大篷车开进漱玉平民大药房张店潘南路店，向市民讲解如何预防过敏性鼻炎、感冒等疾病。

“周末带孩子去公园玩了一天，晚上就开始打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、头疼，以为只是感冒，

在家休息了五天还不见好转，到医院检查才发现原来是过敏性鼻炎。”家住张钢生活区的刘女士说。

对此，漱玉平民大药房工作人员孙镇海表示，目前，初春天气忽冷忽热，再加上开花、杨絮柳絮纷飞，正是过敏性疾病的多发季。“一些过敏性疾病与感冒初期的症状十分相似，所以一旦有打喷嚏、鼻塞、头疼等症状时会误认为得了感冒。”孙镇海表示，消炎药、感冒药和抗生素药

物只能在短期内缓解这些症状，不能从根本上治愈。如果长期不恰当用药，还可能会患上其他疾病。患上过敏性疾病后，应尽快去医院专科门诊检查，确定病因后有针对性地用药和治疗。

据孙镇海介绍，以鼻炎为例，春天花粉过敏源大量增加，成为过敏性鼻炎的高发季节，其在普通人群中的发病率为10%—40%。发病症状为鼻眼耳部痒感不适，阵发性喷嚏、流清涕、鼻塞，严重者可引起嗅觉减退、头

痛等；有的小儿经常会因此做挤眉弄眼、皱鼻咧嘴等怪异的面部表情，个别患者还伴有胸闷、咳嗽、哮喘发作，严重影响病人工作和生活。有些人的体质有常年性过敏性鼻炎症状，呈间断性或常年性发作，发作时间不定，但常在打扫房间、整理被褥或衣物、嗅到霉味、接触宠物时发作。孙镇海提醒过敏性鼻炎患者，外出时尽量戴上口罩，另外要做好床头、床垫的清尘、除螨工作，少接触宠物。

“春痒”难耐，生疹子千万别上手

专家：皮肤保湿最重要，护肤品用的勤未必是好事

进入春季，皮肤瘙痒、过敏等发病比平时明显增多。对此，漱玉平民大药房工作人员唐小保提醒市民，近期要警惕季节性皮肤病，春季应随时注意对皮肤的保养，减少接触花粉等过敏源。



▲漱玉平民大药房的工作人员正在给一位孕妇介绍春季养生的小方法。
实习生 李洋 摄

本报记者 唐菁

用手抓挠瘙痒处容易引起感染

春季皮肤瘙痒主要是因为春季空气中出现了大量的花粉、杨絮等，容易引起过敏反应。此外，有些人不适应春季气候变化，皮肤脂肪几乎凝成固体状态，所以排汗困难，使皮肤干燥更明显。皮肤含水量减少后，缺乏皮脂滋润，再加上周围环境因素刺激，就会使皮肤发痒。

唐小保表示，皮肤瘙痒可发生在身体各个部位，如果严重的话就会瘙痒难忍，患者会不自主

地用手去抓，这样不但会加重病情，而且会引起感染。“皮肤瘙痒不能当做小病处理，它可能预示着某种系统性疾病，应到医院进行专业检查，查出病因治疗。”

提醒皮肤易过敏的人，平时要尽量减少踏青，远离花粉和粉尘。要随时注意对皮肤的保养，避免到公园和景点等花粉、尘埃、光线及风力较大的地方。面部瘙痒时，应及时冷敷而不应用热水刺激。

选择护肤品以舒缓肌肤为主

春天比较干燥，容易过敏，使用护肤品的时候要慎重，最好选用抗过敏的纯植物成分的医美护肤品或化妆品。

当皮肤出现过敏症状时，再用“复杂的”保养品来护肤是绝对不行的，这样只会增加肌肤的负担。正确的做法应当是以舒缓肌肤为主，为肌肤补充充沛的水分，抑制发炎，降低皮肤的刺激。在选择洁面产品时，多使用温和的洁面产品，应尽量不选择含有果酸或有皂基的洁面产品。敏感肌肤在

洁面后，含水量会减少，应及时涂抹上护肤品，避免肌肤发生紧绷、泛红、瘙痒等状况。

唐小保建议，春天最好应选用含有透明质酸、可溶性胶原蛋白、果酸、维生素E等保湿成分的护肤品。此外，也可以选用含有基质含甘油、羊毛脂、卵磷脂、丙二醇等成分的保湿能力的化妆品，这样会增加角质层的含水量，具有明显的保湿作用。还可选用抗衰老的护肤品为肌肤补充活性物质。

若患上“桃花癣”应停用化妆品

春天易发的一种过敏症状还有“桃花癣”，是指好发于春秋季节的面部皮炎的泛称，主要发生于20—40岁女性。主要分为两类，一类为季节性接触性皮炎，多属特异过敏体质，接触空气中散播的花粉引起过敏反应而发生。另一类为颜面再发性皮炎，诱发因素多与化妆品、温热、光线刺激、尘埃、花粉或刺激有关。

“桃花癣”常见症状主要为面部与颈部等暴露部位的皮肤发生红斑，表面有针尖至米粒大小的丘疹、水疱、渗透液、结痂及脱屑，也可呈现苔

藓样变，自觉瘙痒，日晒和遇热后会使症状加重。

得“桃花癣”后，要立刻停用化妆品，早晨要用温水洗脸，温水即可清洁到位又不会带走水分，也可用纯净水，而不用自来水，因为里面所含的氯会引起皮肤刺激。不要用手去使劲揉搓皮肤，避免破坏保护膜。皮肤问题严重时不要使用化妆水，尽量减少刺激，用放在冰箱的喷雾剂作冷喷，这个作用会使毛孔收缩，镇定脸部皮肤。另外外出活动时，要做好防晒措施，适当涂一些少刺激性成分的防晒霜。



漱玉平民大药房工作人员正在为市民量血压。实习生 李洋 摄

哮喘病人 外出时间要适宜

因为春季花粉颗粒漂浮于空气中，具有过敏性体质的人吸入某些花粉，易引起打喷嚏、流鼻涕、鼻痒、咳嗽，如果治疗不及时，还会演变成哮喘。

过敏性哮喘患者会发生支气管痉挛，导致哮喘病复发。此外，天气忽冷忽热，引起感冒，也是引发哮喘的原因之一。哮喘严重的，可以危急患者的生命。孙镇海提醒大家，春天是哮喘的高发季节，如果不注意平时的生活细节，很容易复发。

预防哮喘，首先，要注意保暖和及时增减衣物，避免受凉感冒以及冷空气刺激诱发哮喘。其次，出入场所要适宜，为了避免交叉感染，哮喘病人应尽量不去那些人群聚积的地方，对花粉及植物过敏者请不要到花园及植物园，严重花粉过敏者，可考虑异地预防。再者，外出时间要适宜。一天当中，午间及午后是空气中花粉飘散浓度较高的时间，此时，应尽量减少外出，外出一定要戴口罩。刮大风的天气，也要减少外出，免遭尘土及冷空气的刺激。

患了红眼病 切忌遮盖患眼

红眼病传染性很强，春季很容易流行，通过接触传染的眼病，如接触患者用过的毛巾、洗脸用具、水龙头、门把、游泳池的水、公用的玩具等造成感染。因此，本病常在幼儿园、学校、医院、工厂等集体单位广泛传播，造成暴发流行。

发病后双眼眼皮红肿、眼眵多、怕光、流泪，早晨起床时，眼皮常被分泌物粘住，不易睁开。有的病人结膜上出现小出血点或出血斑，分泌物呈粘液脓性。

一旦身边有人患红眼病，要尽可能避免与病人及其使用过的物品接触，如洗脸毛巾、脸盆等，要隔离消毒。对个人用品如毛巾、茶杯等，可以经常采取煮沸消毒。要注意不用脏手揉眼睛，勤剪指甲，饭前便后洗手。有条件时应用抗生素或抗病毒眼药水点眼。

一旦患上红眼病，应该及时、彻底、坚持治疗。此外，还要开放患眼，不能遮盖患眼。因为遮盖患眼后，眼分泌物不能排出，同时增加眼部的温度和湿度，利于细菌或病毒繁殖，加重病情。

“春捂秋冻” 预防骨关节病

春季还要提防骨关节病，冬春交替时气温变化大、早晚温差也比较大，很多人会忽略了“春捂秋冻”的老话教导，诱发骨关节疾病，例如类风湿关节炎等，这些在春季发病率比较高。

要防范在春季发作骨关节病，在日常生活中一是要做好防寒保暖，二是可以做自我保健按摩，以驱散风寒、缓解疼痛。同时也应加强户外锻炼。在饮食方面，也可以多吃青菜、高钙食物来防止骨质疏松，增强体质，减少骨关节疼痛的发生。