

齐鲁晚报 2011.3.28 星期一

春季尘螨多 皮肤易过敏

医疗专家给您支招

见习记者 彭彦伟

**核
心
提
示**

春回大地,万物苏醒。阳光、微风、适宜的气温让人心旷神怡,周末走出家门,“宅男宅女”也推开窗户或是约上三五好友来场郊外徒步游,不亦乐乎,可是,由于春季气候干燥,空气中尘螨比较多,这个过程中皮肤接触各类花草草机会也多,皮肤很容易过敏。疲劳和饮食无禁忌致使各类过敏病症的也不在少数,春季防备皮肤过敏,你准备好了吗?

干性和敏感性 皮肤易感染

春节期间天气比较干燥,气温突然回升,导致接触性皮炎、股癣花粉和湿疹等高发,此外,由于饮食不当,摄入过多的海鲜,还会引发荨麻疹等等。

“由于春季空气中尘螨等比较多,同时还夹杂一些花粉,一些敏感性皮肤的人很容易造成皮肤过敏。”日照市东港区人民医院皮肤科主任吕世峰说。

吕世峰介绍,人的皮肤分为干性皮肤、油性皮肤、中性皮肤和敏感性皮肤四类,其中干性皮肤和敏感性皮肤最容易感染。对于这两类皮肤的预防,首先洗脸的时候不要用含有碱性和刺激性大的洗刷用品,尤其是不要用磨砂类的洗刷用品。“用磨砂类的化妆品很容易洗掉皮肤上的保护层,最好的选择是用清水洗脸。”吕世峰说。

对于化妆品的使用,要用一些滋养性和保湿性的化妆品,不要频繁更换化妆品的类型,由于各个化妆品所含成分不同,所以各种皮肤的人使用的时候要先试用一下。

“使用新的化妆品前可以先选择在耳根后部,前臂内侧等部位擦拭,在2到3天内没有过敏反应就可以使用了。”吕世峰说。

外护:要注意防晒

春天气候变化无常,寒风和空气中的尘埃及逐渐增强的紫外线都对皮肤有一定的威胁。要防止紫外线的照射,因为春天皮肤娇嫩,耐受性差,即使是比较弱的阳光往往也会使皮肤出现晒斑,尤其是面部有雀斑、黄褐斑的更要注意防晒。

吕世峰介绍,皮肤在经过冬天的养护后,它的黑色素减少了,角质层变薄了,对紫外线的防护能力较差,就像温室的花朵一样。到了春天,人们往往只感觉到阳光的温暖,而忽略了紫外线对皮肤的伤害。

而此时,皮肤对紫外线等外界

各种损伤因素的防护能力却是一年当中最弱的时候,一下子不适应就在所难免了。换句话说,如果一个人对紫外线过敏的话,那么在春天照了紫外线后,对光敏感的病人往往从春天就开始加重病情。

“中午外出的时候最好戴一个大点的口罩,用一些清淡点的防晒霜。”吕世峰说,同时还要尽量避开12点到14点这个时间外出,这时候是一天中太阳最毒,紫外线含量最高的时候。

需要提醒大家的是,在皮肤防晒的同时,应注意保证充足的睡眠,才能使皮肤显得更加红润而富有弹性。



内补:要合理膳食

皮肤与内脏关系密切,皮肤是内脏的一面镜子,合理的膳食对于皮肤的保养具有重要的作用。

吕世峰说,人们在春季养护皮肤时,在饮食上要吃花生、瓜子等坚果类的零食和辛辣的食物,以免燥热上火,多吃一些汤、粥和一些具有滋阴作用的食物,如大枣、枸杞等。除此,要注意多喝水。尤其对患有过敏性皮肤病的朋友来讲,饮食更宜清清淡淡。

“尤其是男士,不要暴饮暴食,少喝酒。”吕世峰说,由于男士平时对皮肤的保养要少一

些,到了春季皮肤比较脆弱,所以很多男士容易在春季感染得一些皮肤过敏等皮肤病,不合理的膳食增加了得皮肤病的机会。

其中有一些食物对预防皮肤病有特殊效果。西红柿可生津止渴、健胃消食,常吃可抗衰老;大枣能益气健脾、养血生津,常食可疗面色不荣、皮肤干枯、形体消瘦等症;胡萝卜可清热解毒、补中安胎,常食可治皮肤干燥、黑头粉刺等;芝麻可补肝益肾、养血润燥、乌发,常食可令皮肤白嫩、润泽。除此之外,还可制作食用面容药膳。

相关链接

皮肤过敏不可怕

远离过敏源是关键

见习记者 彭彦伟

春季作为季节性皮炎等皮肤病的多发季节,在预防的基础上要及时治疗,过敏等皮肤性疾病作为一种常见的疾病,并不可怕,而远离过敏源是关键。

日照市东港区人民医院皮肤科主任吕世峰介绍,皮肤过敏后我们应该在第一时间用凉毛巾对皮肤进行冷敷,因为皮肤出现过敏以后,会在皮肤上出现一些红斑,会重现肿胀,有种烧灼的感觉,这个时候,我们对皮肤进行冷敷,可以收缩扩张的毛细血管,可以减少炎症的反应。

对花粉过敏者应在这一季节尽量减少户外活动,外出戴口罩,游玩时避开树木和杂草茂盛处,并带好抗过敏药物。同时保持家居环境整洁,减少过敏源的产生。

“对有花粉过敏等皮肤过敏史的人一定要避免接近过敏源,外出的时候要尽量保护好好自己的皮肤,要戴口罩之类的。”吕世峰说。

年轻女性作为皮肤过敏的主要人群,其中乱用化妆品是引发皮肤过敏的重要原因,女性过敏症出现后应停用所有化妆品,这样,可以让皮肤有缓冲的时间。如果平时就使用低敏性护肤品,便可继续使用。

如果平日使用的不是低敏性护肤品,那么就要选择具有消炎、镇静作用的皮肤专用保养品,在用清水洗脸之后使用。

在得皮肤病以后要避免长时间连续使用带有刺激性的药膏,“一般不要超过三个周。”吕世峰说。