



皮肤易过敏 医生教你“应对招”

□晚报记者 时晨

春夏交替,气温适宜,市民出门游玩增多,上下班途中不少人选择步行或者骑行。但随之而来的是皮肤过敏现象高发,不少市民出现皮肤瘙痒、发红、起斑,甚至肿胀等,并持续数日甚至更长时间,给生活和工作带来了不便和困扰。据估算,我国过敏性疾病患者的数量或以亿计,且还在不断增加。

记者近日走访滨州市区各大门市药店,发现有不少前来咨询和购买抗过敏药物的市民,店员也表示包括此类口服、外用类药物等的销量相对其他季节也明显增多。在此,滨医附院皮肤科副主任医师、副教授、医学博士王静提醒市民,合理防范与正规治疗同样重要,且莫盲目自行用药。



皮肤过敏要忌口 5种食物尽量不要碰

对于许多人来说,皮肤容易出现红疹、瘙痒、干燥或其他不适感,这往往是因为皮肤对某些物质过敏造成的。除了环境因素,饮食也在很大程度上影响着皮肤的健康状况。医生建议要特别注意饮食,避免或减少摄入某些可能加剧皮肤过敏的食物。

1. 海鲜

海鲜是许多人喜爱的美食,但它也是常见的过敏源之一,尤其是贝类和虾类海鲜。这些食物中含有的蛋白质容易引起身体的免疫反应,导致皮肤出现过敏症状,如红疹、瘙痒等。对于皮肤过敏的人来说,最好尽量避免食用海鲜。

2. 辛辣食物

辛辣食物,如辣椒、胡椒等,能刺激血液循环,促使血管扩张,从而可能加剧皮肤红肿和瘙痒的过敏症状。

3. 酒精

酒精能够迅速被身体吸收,并且对皮肤有直接的刺激作用,可能会导致皮肤干燥、红肿或加剧已有的过敏症状。此外,酒精还可能影响睡眠质量,而充足的睡眠对于皮肤的自我修复至关重要。因此,尽量减少或避免饮酒是春季护肤的一个重要环节。

4. 高糖食物

高糖食物会导致血糖水平急剧升高,引起身体炎症水平上升,从而可能加剧皮肤过敏的症状。此外,过多的糖分还可能影响皮肤的胶原蛋白生产,导致皮肤干燥和松弛。

5. 牛奶及乳制品

对某些人而言,牛奶及乳制品可能引起或加剧皮肤过敏的症状。这是因为牛奶中的某些蛋白质成分可能被身体识别为外来侵入者而引发免疫反应。如果你发现自己在食用牛奶或乳制品后皮肤过敏症状有所加剧,如出现更多的红斑、瘙痒或是皮肤干燥等问题,可能需要考虑减少这类食品的摄入量,或尝试使用植物基替代品,如豆奶或杏仁奶,以观察是否有所改善。

通过调整饮食,我们可以在一定程度上控制和减轻过敏症状,让自己更舒适地享受生活。记住,当遇到严重的过敏反应时,最好咨询医生或专业的健康顾问,以获取个性化的指导和治疗。

(家庭医生在线)

>>>为何在春夏季容易产生过敏现象

花粉、粉尘、柳絮等容易致敏的过敏源在春夏季明显增多,随着市民户外活动的增加,与阳光接触增多,因而接触到过敏源的机率大大增加。再赶上“换季”这个容易出现免疫紊乱的时期,或者本身是易过敏体质,就容易导致皮肤出问题。

在市区黄河四路一家药店选购治疗过敏涂抹类药物的市民对记者说:“五一期间带孩子去新滨公园玩了一

圈,挺多柳絮在飘,回来我脖子还有俩胳膊都红了,还很痒,挠了几下,鼓起来一道道的抓痕,我就知道我‘专属’的过敏季到了,买了这俩软膏回去涂抹,看看这次能不能好。”该药店店员对记者介绍道:“醋酸地塞米松软膏、地奈德、丁酸氢化可的松乳膏等涂抹类是最近被询问和购买比较多的,口服的氯雷他定片也是有过敏史的消费者常购买的,但不少消费者

仅凭自我判断的一些表象直接来购药,并没有咨询过专业的医生,还是建议问诊后再用药比较对症。”

滨医附院皮肤科副主任医师、副教授、医学博士王静分析道:“引起过敏的原因很多,从发生过敏现象的渠道上看,大致分为吸入性过敏源、食人性过敏源、接触性过敏源。吸入主要指环境中的过敏源的刺激,如花粉、灰尘、柳絮、动物毛发分泌物

等,食入主要指过敏性食物,如坚果、海鲜、乳制品、鸡蛋、大豆制品、小麦和含麦胶的食物等,接触主要指光敏感、物质敏感,如紫外线、冷热空气、洗化用品、金属饰品、细菌病毒等的刺激,都会成为人体过敏的‘罪魁祸首’。”据了解,现如今工业粉尘过敏正在逐年递增,工业企业生产时产生的各种致敏性粉尘也将成为另一大过敏源。

>>>如何有效应对过敏和做好防护

据王静介绍,出现过敏时,首先要做的重点工作就是要排查过敏源,可以自行先排查,或者到医院进行专业的检查后,确定并找到过敏源,是治疗过敏的关键。再就是建造“物理屏障”:一是“武装”好再出门。易过敏的市民在春夏季出门的时候,可以考虑戴上口罩、眼镜、帽子等防护物品,或穿着薄外套裤子等;二是注重护理皮肤。每个人的肤质不同,有人比较敏感,皮肤屏障

比较脆弱,平时应做好保湿工作,对花粉、柳絮敏感的人,注意及时地清洗皮肤和鼻腔,但不要过度清洁;三是及时就诊。皮肤过敏患者反应如颜面、颈部等暴露部位出现红斑、水肿、丘疹、细薄脱屑,或者表面轻度增厚,有的表现为眼周或颈部水肿性红斑,常伴有瘙痒或刺痛。有这些症状时,可以预防性用药,主要有抗组胺药物、过敏反应介质阻释药等,但注意在医生的指导下进行治

疗,切勿自行大量使用抗过敏药物,另外,服药期间要注意饮食清淡,不要吃辛辣刺激性的食物;四是过敏预防重于治疗。应该从注意生活起居、饮食调理得当和适当的体育锻炼做起。注意卫生整洁,房间做好通风,防范飞虫等进入家中。定时更换床单被套等床上用品及衣物。如果家中有宠物,其唾液、尿液和皮屑等,都应注意及时清理。饮食上多喝水,摄取足够的多种维生素和矿物

质。提高免疫力也是预防过敏的重要法宝,因此可以在身体允许的情况下,进行适量的运动增强抵抗力,对预防春季过敏症大有益处。

此外也提醒市民,平时应购买正规厂商生产的化妆品,特别是染发制品,尤其是在使用之前从未用的产品前,做好皮试等试验,观察皮肤是否有水肿、红斑、瘙痒等