

巧妙预防春季常见病

郊外鸟语花香,满目葱绿,吸引着人们春游的脚步。可花粉过敏、皮炎等因素让不少人不得不减少出游,如何才能健康地享受明媚的春光?为此,中医专家为你支招,有效预防春季常见病。

本报记者 刘婷

春季皮炎

春季气温忽高忽低,忽冷忽热,花粉飞扬,是皮肤最容易过敏的季节。春季皮炎是一种光感性皮肤病,致病的主要原因是皮肤对阳光中的紫外线过敏。春天来临时紫外线含量骤然升高,人们一下子难以适应,一旦受到强紫外线照射,即可引起皮肤损伤而发生皮炎。同时,春天又是外出踏青旅游的旺季,如不注意防晒,会加重或诱发皮炎。另外,护肤品由冬至春转换不当,易使皮肤过敏,引起斑疹,出现一系列的过敏现象。

专家支招:患过春季皮炎的人,春游时要注意面部保护,戴上遮阳帽或打遮阳伞,也可使用护肤剂,以保护皮肤免受日光照射。另外,荠菜、莴苣、无花果、萝卜缨等食物含光敏性物质较多,可提高皮肤对紫外线的敏感性,应少吃。磺胺类药物长期使用也会使皮肤对紫外线的敏感度升高,应避免长期服用。

花粉症

逢花开季节,空气中花粉飘浮量骤增,极易随呼吸进入人体,引起过敏体质者呼吸道、眼部和皮肤的过敏反应。主要表现为阵发性喷嚏,流清鼻涕和鼻塞、头痛、流泪,状如感冒;有的还伴有上唇、外耳道、鼻、眼等部剧痒,皮肤可出现局部或全身性荨麻疹、颜面再发性皮炎、瘙痒等症状。严重者可能出现胸闷、憋气、哮喘等。

专家支招:防治花粉症,首先应到医院做过敏源试验,确定有花粉过敏者要避免与过敏源接触,有过敏史者应少到野外活动,在开花的旺季注意个人防护,也尽量不要在室内种植鲜花。如果发生过敏,应尽快服用抗过敏药物。另外也可以采用脱敏抗原治疗。

桃花疹

每年桃花盛开的时候,有些

孩子和青年男女的脸上,都会有一片片发白或淡红色的色斑,表面并有细小鳞屑附着,有时会出现瘙痒症状。由于这种皮肤病常在桃花开放的春季发生,人们俗称为“桃花癣”。

专家支招:针对病因,如禁食刺激性食物、避免风吹日晒、停用劣质护肤品、生活要有规律,限制多脂肪多糖饮食、忌饮酒类以及多吃新鲜蔬菜。不能乱用癣药,以免引起接触性皮炎。可内服复合维生素B片,外擦5%硫磺软膏等。

上呼吸道感染

春季感冒经常引发上呼吸道感染,主要表现为鼻塞、流涕、打喷嚏、咽干、咽痛、音哑和咳嗽、咯痰等。春季感冒虽是极为普通的小毛病,但是如果治疗不及时或者治疗不当,常常可以引起许多并发症,常见的有鼻窦炎、口腔炎、喉炎、中耳炎及淋巴结炎等。

专家支招:加强锻炼,增强体质,提高自身免疫能力。要经

常开窗通风,保持空气的新鲜流通,在感冒流行的时候,尽量避免去人多的公共场所。感冒后要多喝水,吃一些水果或喝些果汁。饮食上应该清淡,以流食或软食为主,以减轻消化道的负担。

过敏性鼻炎

春天因为气温不稳定,时冷时热,而且空气中弥漫着花粉,这是春季引发鼻炎的主要过敏源。此外,尘螨、家装化学物质、刺激性气体、含蛋白质的食物等也会导致鼻黏膜的过敏反应。过敏性鼻炎可能诱发多种并发症,最常见的是支气管哮喘,有的还并发鼻窦炎、中耳炎、过敏性咽喉炎等。

专家支招:过敏体质的人这个季节应尽量减少外出;要经常打扫室内卫生,平时保持室内空气流通;对皮毛过敏者最好不要饲养宠物,如果家中有宠物也不要让它们上床;地面最好不要铺地毯。

春季护肤有秘笈

春天温暖多风,人的皮肤纹理由紧缩开始舒展,这时正是护肤的好季节。春季养颜,首先要注重清洁肌肤,清爽洁净是健康肌肤的重要保证,用质量好的洁面乳洗面,其次要补充水分,适当补充水分可以使肌肤滋润延缓衰老。

每日的皮肤护理要遵循四步骤,包括洁面,润肤及防晒。首先,选好护肤品。适合自己的洗面奶在使用后皮肤清爽、微湿但不脱皮、皮肤色泽变得淡化。二、要用爽肤水或

柔肤水。它们可将水分锁在皮肤内,保持皮肤湿润,减少面部水分蒸发。三、擦润肤露或润肤霜。润肤品需要留在皮肤上较长时间,因此要懂得选用真正优质的产品,达至最佳效果。四、记得用防晒用品。选择时要注意产品所提供的SPF防晒指数。虽然SPF指数可以由2高至60,但作为日常防晒用途,SPF8—15就足够了。SPF指数太低时,防晒功能可能不足。但SPF指数太高,容易使皮肤过敏。

周末花上20分钟进行深层护理会让整周的皮肤都美美哒。周末睡个好觉能消除一周的疲劳,起床后不妨花5—10分钟沐浴洗发,选择香味清雅的沐浴露,或滋润沐浴乳,从头到脚清洗之后,立刻让人神清气爽。沐浴完毕再利用5分钟的时间做一次身体去角质。去角质时的轻轻按摩,将累积了一周压力去除。除了利用身体去角质霜之外,也可以用剩下的脸部去角质霜做身体及脚部的去角质。

去角质时可别让自己闲下

来,可将洗净的头发抹上护发乳后挽起,利用浴室内的蒸汽顺便来个沙龙级护发。如果想自己做脸部按摩,可以在脸部去角质后,涂擦按摩油,由鼻翼往外推开,额头部分由下往上的方向按摩,可使脸部肌肉富有弹性。清洗完成不要忘记替自己敷个脸,让肌肤得到深层清洁的机会。

记者 刘婷

临沂友谊医院超微创技术

——韩国(NM)汗腺a定位消融术终身祛腋臭

您是否还认为腋臭手术只是一个小手术,完美保留正常组织的前提下根除导致异味的腋下大汗腺是腋臭的治疗重点及难点。对于腋臭患者来说,在腋下“巴掌”大的面积内也有成百上千条导致异味的大汗腺,而大汗腺与

大汗腺之间并不一定是紧密相连,分布也不一定均匀,其中间隔着皮下正常组织和脂肪等。所以要想达到完美保留正常组织的前提下根除导致异味的腋下大汗腺这一目的,选择技术安全尤为关键。

临沂友谊医院的韩国NM汗腺定位消融术治疗腋臭,为健康重新塑造完美的一笔。该技术治疗腋臭,可以保留腋下皮肤的完整性,又不破坏皮肤的保护功能,并对今后上肢活动无任何影响。使用该技术既彻底去除了异

味,同时能够真正的做到术后无痕,自然美观。

韩国NM汗腺定位消融术治疗腋臭的独特之处:一、可视。在可视状态下,无残留地清除所有臭汗腺,手术精准、安全可靠。二、微创。利用腋下皮肤自然纹理进行手术,避免传统手术创口过大所引发的后遗症。三、无痛。全新镇痛技术,手术时间短,手术全程无丝毫疼痛,轻松抛掉腋臭烦恼。四、安全。万例

手术无事故专家主刀,确保治疗无任何危险,实力保障更安全。五、美观。小切口,出血少,创口愈合迅速,不留疤痕。六、彻底。完全去除腋下腋臭、多汗、多毛,一次治疗,终生无忧。七、无菌。结合具有专业领先水平层流超净化无菌手术室,整个手术一次性成型,杜绝院内感染等。

记者 刘婷

临沂友谊医院

微创除腋臭, 仅需200元

韩国(NM)汗腺定位消融术

◎可视操作◎ ◎美观无疤◎ ◎快速便捷◎ ◎专业保密◎

▶ 万例完美手术权威疗效,让您轻松摆脱尴尬!

手术费仅收

200元
单侧