

市五医院皮肤科专家支招：

皮肤过敏，夏季如何少遭罪？

本报记者 王芳

很多人觉得过敏是春天的事情，然而夏季皮肤过敏仍会让一些人非常难捱，身上出现一些小红疙瘩，奇痒无比，用花露水或者药膏都不见效。夏季，阳光、花草、虫鸟甚至于某些食物等都有可能是造成皮肤过敏的“元凶”。本期邀请大同市第五人民医院皮肤科主任席海英，带您一起了解皮肤过敏，并为您支招如何远离过敏的苦恼。

为什么有的人会过敏呢？席海英说，正常情况下，当外来物质进入人体后大都面临两种“命运”，如果被机体识别为有用的，则这些物质将与人体和谐相处，最终被吸收、利用或被自然排出。如这些物质被识别为有害物质时，机体的免疫系统则立即做出反应，将其驱除或消灭，这就是免疫应答发挥的保护作用，但是如果这种应答超出了正常范围，即免疫系统对无害物质进行攻击时，这种情况被称为变态反应，一般可分为Ⅰ型（速发型）、Ⅱ型（细胞毒型）、Ⅲ型（免疫复合物型）、Ⅳ型（迟发型）。一般来讲，过敏是Ⅰ型变态反应的主要代表，也有人将变态反应统称为过敏。

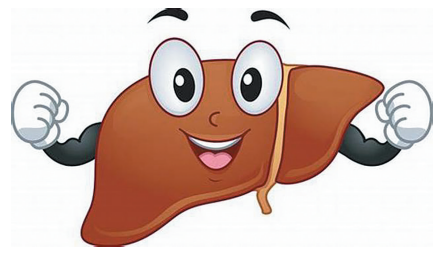
那怎么判断皮肤出现的皮损是过敏引起的？
荨麻疹：皮肤上突然出现“大扁疙瘩”，数小时内可以减轻消退，然而过一会还会再复发。
虫咬皮炎或丘疹型荨麻疹：皮肤上有像蚊虫叮咬后的包，常见于暴露部位，但数量远超过被蚊虫叮咬的数量。
接触性皮炎：皮肤因接触了一些特殊东西而引起皮肤发红、水泡、小疙瘩、渗出。
另外，因进食了某种食物引起唇部肿胀等也属于过敏性皮肤病。

患者痛苦的主要原因。
防治过敏性皮肤病，首先要脱离致敏原。席海英强调，有明确致敏因素的，如特殊食物、特殊接触物、阳光、蚊虫叮咬等要尽量避免再接触，不能明确致敏原的，则需要避免所有可疑的致敏因素。避免牛肉、羊肉、海鲜等发物和辛辣刺激食品，避免喝酒，尽量少食用热带水果、各种饮料及其他成分复杂的食物。另外，贴身接触的衣物应为纯棉、浅颜色的。而且要注意心理因素，尽量保持心境平和、心情愉快。
治疗方面可外用保湿、修复皮肤屏障的药物或护肤品，皮损局限痒感明显、无渗出的可短期外用激素类药膏，皮损

范围大的可外用清凉解热的炉甘石洗剂。口服药物一般为抗组胺药，一代的有扑尔敏、苯海拉明；二代的有西替利嗪、氯雷他定、依巴斯汀、依匹斯汀等。具体用法用量需咨询皮肤科医生。她强调，几小时内出现大片红斑或大扁疙瘩（风团），伴有腹痛腹泻、恶心呕吐、胸憋气短等消化道和（或）呼吸道症状的急性过敏表现（急性荨麻疹），应及时去医院就诊，以免延误病情。
门诊中，席海英发现很多患者对过敏性皮肤病的防治存在一些误区。有的患者认为激素危害很大，不能用。其实糖皮质激素是皮肤科常用药物。她解释说，在急性过敏期它能

迅速控制病情、缓解症状，短期规范使用不会引发发胖、骨质疏松、血管扩张等副作用。
还有的患者认为，查出过敏的食物终身不能吃。一般情况下除了个别人先天有某种过敏的食物外，其他以前未曾引起过敏而近期过敏的食物，可在病情痊愈后半年左右再去检测，随着人体体质的变化，过敏情况是会变化的，并非终身过敏。
席海英特别强调，一些患者看到皮疹退了就停药，这是不可以的。因为很多过敏性皮肤病的发病有一定的过程，虽皮损能短时间消退，但如不规律治疗可能复发，因此要遵医嘱规律用药。

养肝做好这几件事



中医有“百病从肝论治”的说法，专家表示，这是因为肝属木，主疏泄、主藏血、主筋，其生理特性为“刚脏”，喜条达舒畅而恶抑郁。临床中发现，如果人体肝脏不舒（运转不畅），就会滋生很多慢性疾病。

专家表示，对于普通人来说，建议日常做好以下这几件事，养护好肝脏。

运动养肝。“人体勤劳于形，百病不能成”。过度劳累容易导致劳伤，即久视伤血、久卧伤气、久坐伤肉、久立伤骨、久行伤筋。建议适量运动，强身健体，改善肝功能。

修身养肝。暴怒则伤肝，养护好肝脏，先从修身养性做起。平时排除各种妄念，保持规律生活和睡眠，不要熬夜、嗜酒。

静心养肝。静坐、瑜伽，有利保持神气清静、心理平衡。五脏安和，则对预防疾病、延年益寿有很大好处，反之就会导致情志内伤，诱发各种心理疾患。

武珍珍

预防中暑“三要三不要”



在炎热的夏季，高温、高湿、强热辐射天气可造成人体的体温调节、水盐代谢、循环系统等出现一系列生理功能改变，一旦机体无法适应，引起生理功能紊乱，则可能造成体温异常升高，从而导致中暑。专家建议，预防中暑需遵循“三要三不要”原则。

首先，要多喝水。在高温天气，不论是否运动，都应增加液体的摄入。对于暴露在烈日下的工作人员，由于汗液的大量排出，可以通过饮用盐开水或含有钾、镁等微量元素的运动型饮料，补充盐分和矿物质。

其次，要清淡饮食，充足休息。高温天气下，饮食应尽量清淡，多吃水果蔬菜，少食高油高脂食物。

最后，高温天气里要尽量在室内活动。当室内温度高于35度时，应使用空调，并注意适时开窗通风。

预防中暑不要做以下三件事：

第一，不要饮用含酒精或高糖分饮料，冷冻饮料也应尽量避免，以免造成胃部痉挛。

第二，尽量不要在高温时段外出。室外活动最好避开正午时分，将时间安排在早晨或傍晚，尽可能多在背阴处活动或休息。

第三，不要忽略身体状况。如发现自己或周围人有中暑症状，应立即停止活动。休息后若不好转，应及时就医，以免病情加重。

值得注意的是，对老、幼、孕妇以及患有慢性基础病等一些容易受高温天气影响的特殊人群，应加强看护。

武珍珍

怎么克服情绪低落？



情绪低落属于一种不良的情绪，如果不能很好地解决它，对正常的学习生活影响很大，会使我们陷于烦恼之中。当发现自己情绪低落时，可以从以下几个方面进行调节：

1.改变思维

思维方式消极或反常的人时常会感到压抑。试验结果表明，那些能够在困难之中寻找有趣之物的人，要比只会哭的人情绪好得多。

2.与人交谈

将心中的害怕、担忧坦率地说出来，能使自己慢慢地感到踏实。向那些愿意倾听并且真心实意帮助你的人吐露心中的秘密，是行之有效的办法。

3.音乐可改变心情

经常聆听美妙的音乐可使人情绪愉快。如果情绪极度低落，可先听缓慢轻柔的曲子，逐渐改变乐曲的节奏，不要一开始就听欢快热烈的音乐。

4.克服懒散要列计划

人在情绪低落时往往什么事都不想做，老是处于被动状态，越发没精神。不妨将每天要做的事列出计划，有了行动的念头，就有可能促使自己做下去。把时间排满，会使自己变得充实，从低落的情绪中走出来。

5.善于忘记

记忆是大脑的一项重要功能，但忘记也是大脑的一项非常宝贵的功能。可以肯定地说，忘记并不是坏事，它本身就是人与生俱来的自我保护机制。调控情绪应该充分利用这种保护机制，要像清理房间或抽屉一样，及时处理好“心理垃圾”。

6.帮助别人

帮助别人就增加了社会交往，同时体会到自我价值，从而使人感到快乐，逐渐从低落情绪中解脱出来。

7.接触色彩

颜色是精神的“营养物”，穿着色彩明快的服饰可改善情绪。多在阳光灿烂的日子里进行户外活动，室内工作要保证光线充足，有利振奋精神。

（市六医院）

大同市第六人民医院
精神心理
卫生知识宣传

小心脊柱侧弯悄然发生



前几天，小张突然发现11岁的女儿小美，两侧肩膀不一样高，再仔细观察后，发现连小美的走路姿势也异常。随后，小张带女儿就诊，医生说，这是脊柱侧弯惹的祸，小美患上了脊柱侧弯。

据介绍，脊柱侧弯，俗称脊柱侧凸，是指脊柱的一个或数个节段向侧方弯曲或伴有椎体旋转的脊柱畸形。脊柱X线平片显示，脊柱有大于10°的侧方弯曲，即可诊断为脊柱侧弯。此疾病多发于青春前期，随年龄增加，症状逐渐加剧，严重者影响呼吸、心脏功能，甚至出现脊髓压迫及瘫痪现象。因为脊柱侧弯本身可能不会引起疼痛不适的感觉，孩子、家长也不会过多在意，均是无意中发现孩子存在步态（长短腿）或者体态异常（高低肩），外观呈现两侧肩膀高低不等、一侧肩胛骨凸起、含胸驼背等才被带到医院就诊，往往错过最佳矫正时期。与大家熟知的近视眼有真性近视和假性近视一样，脊柱侧弯也有“真侧弯”和“假侧弯”之分。

如何区分是真侧弯还是假侧弯？

一、真侧弯是指结构性脊柱侧弯，常见以下几个特点：脊柱周围软组织，单（多）个椎体存在病理改变；单纯通过肌肉力量很难纠正；未治疗的功能性侧弯可发展为结构性侧弯。

二、假侧弯是指功能性脊柱侧弯，常见以下几个特点：

平躺时脊柱侧弯消失；向前弯腰时侧弯消失；发现侧弯后自己已有意识的可以调整过来。

哪些动作容易引起脊柱侧弯？

1.不良生活习惯。例如，坐姿不良、长时间低头写作业、多年来一直同样的睡眠体位，均会导致脊柱两侧肌肉力量不等，力量大的一侧就把脊柱拉向同侧。还有最常见的跷二郎腿等姿势，会引起骨盆倾斜、长短腿等。

2.沉重的书包。这会无形加重脊椎负荷，双肩包状态下脖子自然向前倾，单肩包出现高低肩，极易引发胸椎代偿性后凸侧弯角度变大。

3.脊柱病的发生亦与外伤有关。例如，运动损伤、急

刹车引起的挥鞭样损伤等。

4.母体怀孕时，胎儿在子宫里体位异常，以及出生后抱养的姿势不正确、隐性骶椎裂等都可能引起脊柱侧弯。

关于脊柱是否侧弯？筛查很重要。如果发现孩子存在体态问题，比如两个肩膀不等高，两侧腿大小不对称，两肩胛骨向后凸起，双侧胯骨不等高，走路姿势向一侧倾斜，以及孩子无意中频繁耸肩等等不自主动作，就该带孩子找专业骨科医生做一个脊柱侧弯的筛查。
锦秀

预防心梗 降低“坏胆固醇”更重要

——访大同现代医院内科主任郝义君

本报记者 王瑞芳

聚餐、应酬……稍微放纵一下吃喝无可厚非，但是对于中老年人来说，血脂肯定会嗖嗖往上升。专家指出，过多的血脂会造成血黏稠度增高，甚至会形成血栓，进而引起血管狭窄，以致心梗、心绞痛等心血管疾病发病率上升。因而，控制好血脂，尤其是降低“坏胆固醇”（即低密度脂蛋白），能最大限度地减少患上心血管疾病的风险。

防治冠心病
应把降低LDL-C作为首要目标

郝义君说，对高血脂患者而言，总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白等都可能超标。不过，从预防心血管疾病来说，更加强调要降低低密度脂蛋白。因为低密度脂蛋白从肝脏携带胆固醇到周围血管，特别是到冠状动脉，可造成过多的胆固醇在血管壁上沉积，引起动脉粥样硬化。简单来说，低密度脂蛋白是“坏胆固醇”，而高密度脂蛋白是具有抗动脉粥样硬化的“好胆固醇”。所以，低密度脂蛋白是低点好，高密度脂蛋白是高点好。
为了保护心血管，郝义君强

调，本身有心血管疾病、糖尿病的患者，低密度脂蛋白应降低到80mg/dL以下，以更好预防心梗等心血管事件的发生。应该说，调脂应将降低LDL-C作为首要目标，甚至可以认为，降低LDL-C是防治冠心病的首要目标。

三个月饮食运动
降脂无效就需服药治疗

高血脂与饮食和生活方式有密切关系，爱吃又不动，就特别容易让血脂升高，所以饮食治疗和改善生活方式是降脂的前提，而且无论是否进行药物调脂治疗都必须坚持控制饮食和改善生活方式。

郝义君指出，健康的生活方式对多数血脂异常者能起到与降脂药相近似的治疗效果，在有效控制血脂的同时，可以有效减少心血管疾病的发生。一般来说，高血脂症的治疗包括三个方面：1.减少来源，也就是饮食控制，少吃油腻的、胆固醇高的食物；2.适当锻炼，加快脂肪的消耗；3.服用药物来阻止、减少胆固醇在体内合成。

他表示，胆固醇70%在体内合成，如果尝试饮食控制及运动三个月都无效或者胆固醇很高，则可以直接开始服药来降脂，尤其是他汀类药物，不仅能降脂，还可以保护血管内皮，稳定斑块，从而避免心血管疾病的发生。



高血脂症
是心血管疾病的罪魁祸首

大同现代医院内科主任郝义君介绍，高血脂症俗称高血脂，就是血液中脂肪含量过高，这其实是中老年人的常见病、多发病。凡是总胆固醇（TC）≥240mg/dL；甘油三酯（TG）≥200mg/dL；低密度脂蛋白（LDL-C）≥160mg/dL的，就是高血脂症患者。

血脂是人体中一种重要的物质，有许多非常重要的功能，但是不能超过一定的范围。如果血脂过多，容易造成“血液黏稠”，在血管壁上沉积，逐渐形成小斑块（就是我们

常说的“动脉粥样硬化性斑块”），这些“斑块”增多、增大，就好像“皮薄馅大”的“饺子”，一旦破裂，“斑块”里的物质“喷涌而出”，引发血小板聚集，形成血栓逐渐堵塞血管，使血流变慢，严重时血流被中断。这种情况如果发生在心脏的血管，就会引起冠心病发作。

郝义君说，在心内科，有一句话叫作“没有血栓就没有心血管疾病”，但凡有高血脂的人，都可能出现血栓，可以说，高血脂是患上心血管疾病的罪魁祸首，因而预防心血管疾病，最重要就是降低血脂减少血栓的形成。