

# 皮肤上能“写字” 原来是过敏

本报记者 王瑞芳

皮肤上轻轻一划就会出现红肿的道状痕迹，数小时后才能消退，这不是什么神奇的“特异功能”，而是荨麻疹的一种症状。许多人往往对这种症状不甚了解而忽视病情，从而导致更为严重的后果。

## 皮肤上能“写”数字 是慢性荨麻疹症状

刘女士有个奇特的“技能”：用指甲或其他钝物轻划皮肤后，会出现红色且略高于皮肤表面的道状痕迹，过段时间便会消失。偶然的一次，刘女士在接电话时需要记一串重要数字，可找不到纸和笔。情急之下，她用笔把数字“写”到了手臂上，没过一会，她的胳膊皮肤又红又肿，还一道一道的，久久却不消退，为此她还到医院就诊，医生检查后告诉她，这可不是什么特异功能，

是患了荨麻疹。

市一医院皮肤科主任叶丽霞表示，这种受摩擦、挤压或用钝器划皮肤，数分钟后出现红色道状凸起的情况被称为人工荨麻疹，又叫皮肤划痕症，是慢性荨麻疹的一种。“一般情况下，荨麻疹的局部皮疹会在数小时内消失，但有些患者会出现反复发作的情况，旧皮损在逐渐消退的同时，不断有新皮损出现，持续数日或更久。通常，我们将病程在6周以内的荨麻疹，称为急性荨麻疹，病程超过6周的荨麻疹，称为慢性荨麻疹。”叶丽霞讲道。

### 严重荨麻疹可危及生命

“荨麻疹是生活中较为常见的皮肤病，许多人觉得该病

除了引起瘙痒等不适外，没有太大危害，但其实荨麻疹也可能危及生命。”叶丽霞表示，严重荨麻疹可伴随血管性水肿，若发生在咽喉、气管黏膜等部位时可能堵塞呼吸道，引发窒息危险。因此，患者要引起足够重视，及时到正规医院接受治疗。

另外，还有许多人认为，荨麻疹患者都需要忌口，但其实每个患者病因不同，采取的治疗方法也不同。若患者饮食不当导致发病，确实需要忌口。此时患者应建立饮食日记，记录饮食情况，一旦发现吃某些食物后发生过敏，

应立刻做标记，下次吃的时候注意观察，若连续几次都出现反应，则说明该食物可能是过敏原。

还有不少人认为怀孕期间患上荨麻疹会影响胎儿健康，目前并没有明确的研究结果显示，孕妇患荨麻疹会对胎儿造成影响，即便有影响，也需要确定孕妇所患荨麻疹的程度。但孕期还是应该谨慎用药，不到万不得已最好不采取药物治疗方式，以免对胎儿造成伤害。孕期一旦得了荨麻疹，最好还是在第一时间就医，以免延误病情，造成更严重的后果。



## 如何应对鼻炎？



秋冬季是鼻炎高发的季节，专家表示，鼻炎看似是个小毛病，如果反复发作，炎症就会进一步刺激鼻腔黏膜，造成恶性循环。一方面，鼻腔黏膜会变得更加敏感，生活中的任何一种刺激都有可能加重病情；另一方面，它可引发鼻息肉、鼻窦炎、咽喉炎、中耳炎、视神经炎等并发症，甚至可能引发鼻咽癌。那么，在日常生活中，我们应该如何预防鼻炎呢？

### 1.房间通风 空调清洁

专家提醒，使用空调时应注意通风，空调中的过滤网要定期清洗。如果房间内的空气不流通，过滤网没有清洗干净或未清洗，灰尘、螨虫、霉菌等就会随着空调吹出的风混合到空气中，人体吸入后，会导致过敏性鼻炎的发作。

### 2.加强锻炼 戒烟限酒

日常生活中，过敏性鼻炎患者可加强锻炼，提高自身免疫力；戒烟限酒，减少烟酒对鼻腔黏膜的刺激；远离花粉、尘螨、动物毛皮屑等过敏原；还可以使用生理盐水或海水鼻喷雾剂清洗鼻腔。

### 3.多食果蔬 远离辛辣

多食用新鲜蔬菜水果，多饮热茶，远离辛辣刺激食物等也有利于鼻炎症状的缓解。

## 脂肪肝与不良生活习惯相关



说到脂肪肝，想必大家都不会陌生。这是一个在体检报告中高频出现的疾病。近年来，脂肪肝的发病率呈逐年上升趋势，中青年脂肪肝的发病率增长较快，患有脂肪肝的青少年也越来越多。

为什么现在这么多人得脂肪肝？专家说，这与不良的生活习惯息息相关。

### 1.长期饮酒：酒精会对肝细胞造成损伤，使得肝细胞对脂肪的分解和代谢发生障碍，导致脂肪在肝脏沉积。

2.营养过剩：摄入太多的营养物质，身体利用不了，就会转化为脂肪，在身体各个部位堆积，导致肥胖、脂肪肝。

3.久坐不动：身体缺乏运动，能量消耗不掉，摄入的能量超过消耗的能量，就容易导致脂肪在肝脏堆积。

4.营养不良：长期节食、素食或者盲目减肥的人，因缺乏重要营养，使脂蛋白生成减少、影响脂肪代谢，从而堆积在肝脏。

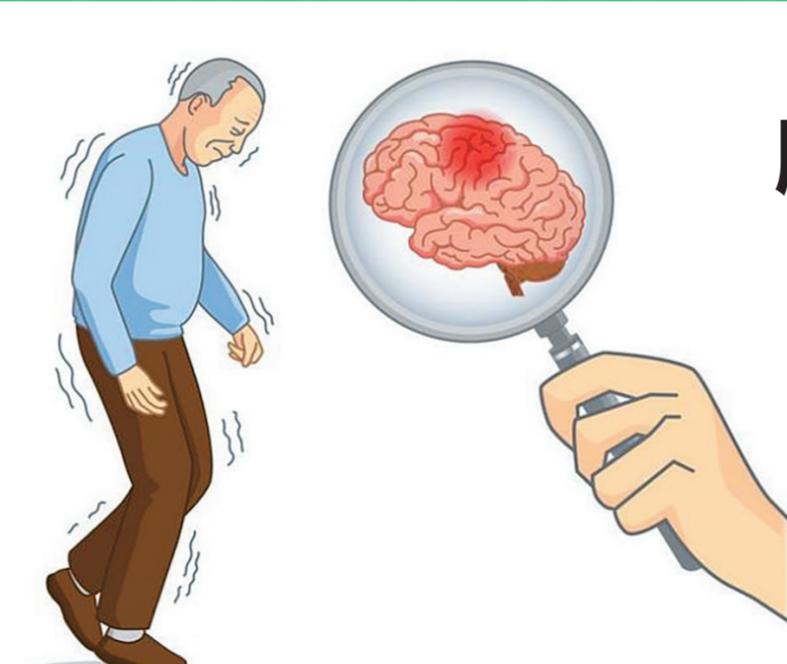
总的来说，脂肪在肝脏代谢过程中的任一环节出现了问题，都有可能引起脂肪肝。

# 脑梗来临时会发出这些信号

——访大同现代脑科医院脑卒中主任李文忠

本报记者 王芳

生活中脑梗总是突然发生的，实际上脑梗在发生之前就已经有征兆了。有的患者一觉醒来，发现口眼歪斜、吞咽困难、拿不起筷子；还有一些患者发病前有肢体麻木、说话不清、眩晕等症状。大同现代脑科医院脑卒中主任李文忠说，这些症状一般都很轻微，持续时间短，所以常常被人忽视。如果了解这些症状，我们就可以敏锐地捕捉到脑梗的发病信号，让患者在黄金时间内得到救治，从而挽救生命，避免脑梗带来的后遗症。



人们常说的脑梗、中风、脑溢血等都是脑血管病的表现，统称为脑卒中。大同现代脑科医院脑卒中主任李文忠介绍，脑卒中主要分为缺血性和出血性两大类，目前大部分发病患者为缺血性脑卒中，脑血栓、脑栓塞、腔隙性脑梗等都属于这一类，而人们常说的脑溢血属于出血性脑卒中。对于缺血性脑卒中，发病后4~5小时内采取静脉溶栓，是最主要的治疗措施。

今年48岁的张女士，早晨起来做早饭时，发现自己的左胳膊抬起来时很费劲。她以为是晚上睡觉时没盖好被子受凉了，可是就在叫孩子起床吃饭时，自己说话有点口齿不清。因

为平时血压有点高，张女士意识到好像不是受凉那么简单，在家人的陪同下立即赶往大同现代脑科医院就诊，李主任为她进行了溶栓治疗，10天后出院时，张女士没有留下任何后遗症。

李主任说，像张女士这样一出现症状及时就诊的患者在门诊中并不多见。这个病发现越及时，恢复的可能性就越大。他说，很多年轻患者出现症状后抱着“没什么，在家观察观察”的态度，或者不予以重视，认为症状消失了就好了，却不知微小栓塞是脑梗的预警信号。

脑梗致病的机制是血流中断，脑组织因缺血缺氧而受损伤，超过一定时间必然导致坏死。李主任打比方说，脑梗就好比是给庄稼浇水的水管堵了，早期及时恢复供水了，庄稼还能活，但如果庄稼彻底“死了”，再供水也无法济事了。因此，治疗脑梗的关键是血管再通、恢复血流，这就需要进行药物溶栓或机械取栓治疗。它有着严格的“时间窗”，出现症状后在4~5小时内就诊，愈后效果会比较好。

近年来，中青年人脑梗塞的发病率越来越高，如频繁饮酒、吸烟、运动量少、高热量饮食、熬夜等是导致脑梗年轻化的主要原因，而工作压力大、精神紧张、情绪焦躁又加重了对身体的损害，从而导致脑梗塞。

脑梗病发作的主要表现

有：患者自觉半身无力或半身麻木；手中的物品突然脱落；突然说话不灵或吐字不清，甚至不会说话，但“心里明白”，即神志清楚；单眼或双眼突然视力显著减退，乃至一过性失明；记忆障碍，发生一时性遗忘；头晕；步态不稳等。

“这些症状既可大部分出现，也常只出现一两项，而且常反复发作，几天之内甚至发作几十次，也有数周或数月内只发生一次的。还有的人只发作一两次，恢复后，一般不留后遗症，与健康人一样。”李主任说，正是由于这个特点，尤其是发作时间甚短，恢复得快，极易使患者自己和家属对此麻痹大意，失去警觉，而不去就医，甚至继续做危害脑血管的事情，造成严重后果。人们居家生活中尤其要注意这些症状，这可能是脑血管病的前兆。

“发生脑卒中后，首先要及早去医院，即使症状已经完全消失，身体恢复了常态，也要去专科医院，对心、脑血管进行一次全面、系统的检查。”李主任说，通过一系列检查，以便早期发现容易引起卒中的动脉粥样硬化、高血压、冠心病，以及与之关系密切的糖尿病。如果有这些疾病的患者发生了脑梗，必须从积极治疗基础疾病入手，这是防治轻微卒中的治本措施。