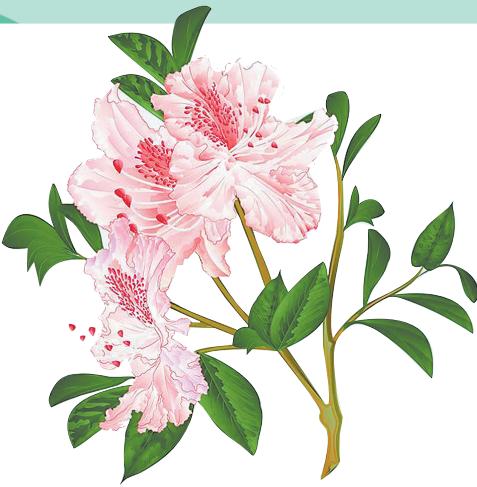


春暖花开季 提防这些面子问题

阳春时节,草长莺飞,有的人流连春天的美景,有的人却开始备受“面子问题”煎熬。“春天,与季节相关的面部皮肤病慢慢增多,到了夏天会达到一个高峰。”副主任医师雪彦锋表示。预防胜于治疗,有针对性地预防,可最大程度减少季节交替带来的面部皮肤问题。



季节性面部皮炎多发 注意防晒远离粉尘

“每年一到春季脸上就开始发红、瘙痒,弄得心情很烦躁。”近日,28岁的琳琳到皮肤科求诊。“春天花草生长,空气中会有飘浮的花粉颗粒,再加上春天空气中的尘螨也比较多,所以门诊上季节性面部皮炎患者也多起来。主要表现为面部皮肤潮红肿胀、出小红疹子,或者干燥、紧绷、瘙痒。”雪彦锋介绍。

季节性面部皮炎如何预防?建议皮肤较敏感人群春天尽量不去花粉多的地方,外出时要注意用纱巾、口罩等遮脸,注意防晒。外出回家后,要用温水洗脸清洁。避免辛辣刺激饮食,多吃富含维生素C的新鲜蔬菜和水果。

春天面部一旦过敏,可口服氯雷他定等抗过敏类药物控制病情,外涂地奈德乳膏等弱效激素类药膏,不要超过一周。五天后如果疗效不佳,就要去皮肤科进一步诊疗。

吃野菜+晒太阳 小心植物日光性皮炎

春天正是踏青挖野菜的好时机,有些野菜和蔬菜却是春天光感性皮肤病的“幕后黑手”。比如灰灰菜、马齿苋、荠菜、水芹菜、马兰头、苋菜、香菜、芹菜、茴香、木耳、香菇等,它们体内藏着不少光敏性物质,可提高皮肤对紫外线的敏感性。一些过敏体质人群食用光敏性植物之后,如果再晒太阳更容易出现植物日光性皮炎,主要表现为面部和手背等暴露部位的皮肤出现红肿、丘疹、水疱等。另外,有些水果也属于光感性的,比如无花果、柑橘、柠檬等。

如果患上了日光性皮炎,对于反应轻者,只要避开日光,一周左右症状可消退。对已发病者,切忌搔抓,要对症下药,可口服维生素B、维生素C和烟酰胺等药物,瘙痒严重者可口服抗组胺药。预防植物日光性皮炎,光敏性野菜尽量不要食用,同时尽可能防晒避光。

紫外线增强 面部黄褐斑易加重

春天万物复苏,不仅花花草草在肆意生长,有些人脸上沉寂了一个冬天的色斑也在蠢蠢欲动。“一到春天,稍不注意防晒,脸上的黄褐斑就特别明显,每天涂上厚厚的粉底也遮挡不住。”42岁的赵女士苦恼地说。

闽南春季的阳光虽然温暖,紫外线却不可小觑,如果不及时做好防晒,很容易导致面部黄褐斑加重。“黄褐斑发生主要与紫外线照射、遗传易感因素、内分泌紊乱、化妆品使用不当、肝病等有关。中医认为,春天是生发的时节,如果肝气郁结会导致气滞血瘀、脏腑功能失调,也容易引起黄褐斑加重。”雪彦锋解释。

由于黄褐斑病因复杂,容易复发,治疗上需要外用药物加内部调理,内外结合,综合治疗;对于严重的黄褐斑,需要配合激光治疗;对于单纯黄褐斑还可使用中医针灸和刮痧等方法,以活血祛瘀消斑。

雪彦锋同时提醒,无论是预防长斑,还是治疗黄褐斑前后,日常积极防晒都十分重要。有些患者在治疗后黄褐斑变浅了,但晒一次太阳,之前的治疗可能就白费了。想要淡斑,日常生活中,还要注意多吃些富含维生素的食物,如西红柿、黄瓜、胡萝卜、薏米、牛奶、豆类、柑橘、草莓等。作息要保持规律,不吸烟、不酗酒,保持身心愉悦。

万物复苏 当心白癜风复发或扩散

春天对于白癜风患者朋友来说,这个季节并没有那么美好,因为白斑在春天容易出现扩散或复发。“春季气温逐渐升高,紫外线强度增强,长期日晒或暴晒后黑色素细胞失调,就容易导致病情复发。另外,春天气温多变,人体免疫力下降,皮肤各种调节功能也开始降低,可能导致白癜风‘卷土重来’。春季容易出现过敏性皮肤病,皮肤炎症反应导致同形反应,容易加重白癜风病情。”雪彦锋分析。

春天预防白癜风复发或扩散,雪彦锋建议患者注意以下几点:避免长时间、强烈的日光暴晒,在春夏季节出门前要做好防晒准备,涂上隔离系数强的防晒霜,打上遮阳伞;白癜风患者应戒烟戒酒,可多吃核桃、花生、葵花子、栗子、莲子、南瓜子、豆类和豆制品、黑芝麻、动物肝脏等。少吃富含维生素C的食物,如西红柿、苹果、柚子、猕猴桃等。

保持开朗豁达的胸怀,避免焦躁、忧愁等不良情绪刺激,也是防止白癜风扩散的重要方法之一;抵抗力低下是白癜风复发的一大诱因,患者平时应保持充足的睡眠,经常运动,增强抵抗力。另外,得了白癜风或者白癜风加重,建议及时就医,明确诊断,规范化治疗。

(刘威)

低脂营养汤更享 瘦

最近,“国家喊你减肥了”成为热议话题。有数据显示,约四成成年人超重或者肥胖,超重、肥胖形势不容乐观。今天推荐两款低脂营养的汤水,低热量有营养,减肥、健身人群都非常适合食用。

魔芋丝结浸泡;鱼尾去鳞、清洗干净。锅内加油少量,放姜、葱段,将鱼尾放入煎至两面稍黄,加水、加魔芋丝结,滚煮至鱼肉大熟,加柠檬片及番茄块,继续煲10~15分钟后加少量食盐调味,喝汤吃渣。

番茄魔芋丝鱼尾汤

主要功效:开胃消食
推荐理由:低热量有营养,适合健身、减肥人群。

材料:番茄2个、魔芋丝结5扎、柠檬2片、鲩鱼尾1段、生姜及葱花适量(1~2人份)。

制作方法:番茄洗净、切4瓣;

红豆莲子薏米玉米羹

主要功效:健脾开胃、利水消肿。

推荐人群:一般人群均可,消化功能极差的人群不宜过多食用。

材料:红豆25g、莲子25g、炒薏米25g、玉米粒100g、肉末100g、菜心粒250g、生姜适量(2~3人量)。

制作方法:红豆、莲子、炒薏米提前用清水泡发2小时,在锅中放入清水1.5L,然后将红豆、莲子、炒薏米、玉米粒、肉末、姜片一同放入,武火煲开后改文火继续煲1小时,最后放入菜心粒煮10分钟,起锅时放入少许食盐调味即可。(赵冬芹)



杂粮有助于健脾、利水等功效 (CFP)



LE HUO

LE HUO