



## 春暖花开季

### 请提防这些“面子问题”

春天,万物复苏,草长莺飞,有的人流连春天的美景,有的人却备受“面子问题”煎熬。医学专家指出,春天,与季节相关的面部皮肤病慢慢增多,到了夏天会到达一个高峰。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。



#### 健康教育

#### 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。医学专家指出,春天万物复苏,花草生长,空气中会有飘浮的花粉颗粒,再加上春天空气比较干燥且多风,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。

季节性面部皮炎如何预防?建议皮肤较敏感人群尽量不去花粉多的地方,外出时要注意用纱巾、口罩等遮脸,避免风吹,注意防晒。外出回家后,要用温水洗脸,把可能沾有的花粉、粉尘洗干净。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,就要去医院接受进一步诊疗。

#### 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,但有些野菜和野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,春季最好不要过多食野菜,特别是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,不仅花草草在肆意生长,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。

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。

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面针和刮痧等方法,以活血祛瘀消斑。

专家提醒,预防或治疗黄褐斑,日常积极防晒十分重要。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。

#### 春天气温多变 当心白癜风复发或扩散

春天万物复苏,生机勃勃。但对于白癜风患者来说,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。专家指出,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。

春天预防白癜风复发或扩散,专家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。  
来源:人民网

## 眼睛也怕“吵”

噪声污染已经成为六大环境污染因素之一。噪声对人体最直接的危害体现在听力损伤。但是,噪声除了对耳朵和听力的直接损伤外,还会对我们的眼睛和视力造成影响。

相关实验表明,当噪声达到90分贝时,人的视觉细胞的敏感性就会下降,识别弱光反应时间延长;噪声达到95分贝时,有40%的人瞳孔放大,视线模糊;而噪声达到115分贝时,大多数人的眼球对光亮度的适应都有不同程度的减弱。

所以,长时间处于噪声环境中的人很容易发生眼疲劳、眼痛、眼花和视物流泪等眼损伤现象。调查同时也发现,噪声会使人对红、蓝、白三色的视野缩小80%。

这是为什么呢?因为人类的眼睛和耳朵在某种程度上来说是相通的,它们都和神经中枢相连。噪声在损伤听力的同时会作用于人类大脑的中枢神经,而声音在传输到

人的听觉器官——耳朵时,同样借助大脑的神经系统来传输到人的视觉器官——眼睛。声音太大将导致神经受损,进而导致整体视觉功能下降和紊乱。

想要减少噪声的危害,我们可以从以下几个方面入手。

首先是从源头上消除噪声,即从根本上杜绝噪声的发生。

其次,可以减少在噪声环境中暴露的时间。

再次,还可以佩戴物理防噪声的耳机等进行自我保护。

同时,加强噪声污染危害的宣传教育,让大家一起意识到减少噪声污染的重要性和必要性。

所以,下次如果有人发出特别吵的声音,你可以告诉他:“嘘!请小声一点,你‘吵’到我的眼睛了。”  
王舒

