

尝鲜野菜又享受阳光

小心惹上多形性日光疹

4月份正是野菜萌发的时候,不少市民在外出踏青游玩的同时也会采些野菜回家食用,也有市民会从早市、超市买来野菜尝鲜。在此时节,香椿、蚕豆、春笋、莴苣等时鲜春菜也成为餐桌上的当家菜。从中医来讲,很多春菜也是药食同源的中草药。医学专家提醒,过多进食某些春菜后,在明媚阳光的照射下,也可能伴随着多形性日光疹的隐患。

女子吃完香椿又晒太阳,脸肿了

“脸变成这个样子,这几天都不敢出门了。”在医院皮肤科门诊,市民姜女士苦恼地告诉医生。几天前,姜女士脸上、脖子上出现了一些小红点,还特别痒。“我本以为是化妆品过敏,便停用了所有化妆品,可情况不仅没有好转,反而越来越严重,脸变得又红又肿。”

接诊医生检查发现,姜女士起红疹的地方都在脸部、颈部等暴露部位,便询问姜女士最近几天有没有吃过野菜,是否在阳光下暴晒过?姜女士回忆说,自己前几天确实吃过一大盘香椿炒鸡蛋,之后又带着孩子到广场上放风筝,享受阳光,玩了一下午。经医生诊断,姜女士患的是多形性日光疹,而“罪魁祸首”就是香椿+太阳暴晒。

这些属于光敏性植物

不少野菜和蔬菜属于光敏性植物,这些植物中含有呋喃香豆素,是最常见的光敏物。

常见的光敏性野菜有:香椿、荠菜、苋菜、马兰头、灰菜、马齿苋等。

常见的光敏性蔬菜有:菠菜、莴苣、茼蒿、芹菜、香菜、小白菜、小青菜、油菜、香菇、平菇、木耳、苦菜等。

皮肤红肿、丘疹是常见症状

多形性日光疹是最常见的光敏性皮肤病,该病和紫外线、可见光的照射有关。多形性日光疹



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,可伴有灼热、刺痒、刺痛、发麻、紧绷感,严重者可能出现局部皮肤肿胀等。

敏感体质人群易发

通常,敏感体质人群及既往发生过药物过敏、荨麻疹、湿疹等过敏性疾病的人,更容易被多形性日光疹“缠身”。如果这类人群食入或直接接触光敏性植物后,再经过较大量日光照射,更容易引发皮肤暴露部位的急性皮肤炎症。因此,此类人群应慎食光敏性食物,尤其是外出旅游时或在日光下工作前最好不要吃。



患上了怎么应对?

若不慎患上了多形性日光疹也不用过度担心。对于症状较轻者,只要避开太阳光,一周左右症状可消退。瘙痒严重者可在医生指导下使用一些抗过敏药、抗组胺药,或者激素类的药物。要注意的是,当皮肤瘙痒的时候,切忌搔抓,可给予冷敷进行对症治疗。

如何预防?

过敏体质者、有过敏病史的人,尽量不食用或少食用光敏性植物。

光敏性蔬果最好放在晚上食用;如果是在白天食用,食用后应注意防晒,减少强光照射。

烹饪野菜时要注意洗净,最好用热水焯烫。敏感体质人群接触野菜汁液后,应立即用清水冲洗皮肤,避免残留光敏物。



春天这样做好面部防护

首先要注意皮肤的保湿,可选用一些医学品牌的抗敏感的润肤霜使用。皮肤较敏感人群尽量不要去花草繁茂的地方。春季紫外线强度变大,任何肤质的人都必须防晒,尤其是敏感性肌肤。另外,春天最好别随意更换护肤品。因为季节交替时皮肤需要适应新的气候,正处于抵御、适应外界环境能力较为薄弱的时候,随意更换护肤品的话,面部容易出现过敏反应。

来源:健康时报

在家量血压

7个要点要牢记

如今,家用血压计已进入千家万户,这是一种非常有用的工具,可以帮助高血压患者和健康人群更好地管理血压。那么,在家中该如何正确使用家用血压计测量血压呢?以下7个要点必须牢记。

1. 推荐臂式电子血压计,因为它比水银柱血压计更环保,比腕式血压计更准确。
2. 通常建议在早晨起床后,排完尿、服药和吃早餐前测量血压,以及在晚上睡前测量;尽量在每天同一时间测量,以保持一致性,有助于前后对比。
3. 情绪波动、运动、饮食等都会导致血压

波动,因此测量前要保持安静5-10分钟,且避免在测量前用餐、喝咖啡,更不要抽烟、饮酒。

4. 首次测量时,左臂和右臂都要测一测,然后选择血压较高的一侧长期监测。

5. 测量时,应坐在有靠背的椅子上,并舒适地靠在椅背上,背部挺直,双脚放松平放在地面;手臂应放在心脏水平的位置,血压计的袖带应与心脏保持同一水平。

6. 穿薄衣服进行血压测量;不要撸起袖子,以免手臂被紧紧裹住,影响测量。

7. 每次连续测量两次,取平均值,数据会更为可靠。

来源:中青网

