

激素药膏涂多了可能会变“包公脸”
吃多了这类果蔬千万别晒太阳

最强过敏季 名中医教你“脱敏”

过敏可不是小事,你以为涂点药膏就好?4月25日下午,“寻找最中医”系列活动进行第七场直播——“最强过敏季来了,名中医教你‘脱敏’”。南京市夫子庙社区卫生服务中心(南京中草药医院)皮肤外科诊疗中心副主任中医师柏学顺,直播现场道出了过敏患者的心中疑惑,用病例一针见血地指出过敏大众的治疗误区,还列出了全面“脱敏”的小诀窍。据悉,该科室是南京市重点科室,治疗极具中医特色。

实习生 梅书华 现代快报/ZAKER南京记者 任红娟/文 施向辉/摄



如何预防过敏?

外出做好防护措施,回家及时清洗

春季的过敏患者最多,“我们皮肤外科诊疗中心的日门诊量达到两三百人。”柏学顺说,过敏高发的季节,做好预防很重要。

首先,就外出而言,易过敏的人群需要尽量避开过敏原。“南京的梧桐絮,会直接刺激人的鼻腔和裸露在外的皮肤,十个过敏患者就有八个会中招。”柏学顺为现代快报记者解释了为什么梧桐絮最恼人。出门最好“全副武装”——涂好防晒霜,戴好遮阳帽,用口罩长袖将自己罩起来,阻断过敏原与皮肤的直接接触。

柏学顺还特别提醒,容易

过敏的人在外出回家后更不能松懈。“回到家中,最好进行一个全身冲洗,包括鼻腔。身上的衣物和口罩也要及时清洗,这样就能够避免残留的过敏原对皮肤造成二次刺激。”

其次,就饮食而言,柏学顺提出了食疗建议,“缺乏维生素C,容易令皮肤粗糙枯干,从而引起皮炎、脱皮等敏感症状。”过敏患者可以多吃一些富含维生素的食品,比如胡萝卜、西红柿,还有维生素C最为充足的奇异果等。这些果蔬中的维生素都很丰富,多吃能够增强皮肤细胞的活性,有助对抗外来敏感。

延伸阅读

首创带状疱疹三联疗法 有效率达95%

在春季,折磨人的除了过敏这一种皮肤病,还有带状疱疹,尤其是带状疱疹的后遗神经痛,让许多中老年人睡不好觉,吃不下饭。“整条腿都疼,走路不方便是小事,疼起来睡不着觉是真的难受。”在理疗室等待治疗的张先生表示。

柏学顺告诉记者:“带状疱疹的痛是神经痛,不在皮肤表面,所以难以忍受,针对这种患者,医院还首创了‘三联疗法’,有效率达95%”。

柏学顺出身中医世家,早年师承名医魏文龙,从医三十多年,现在已经是秦淮区名中医,擅长治疗带状疱疹等疑难杂症。他不仅有秘方紫金疱疹宁,而且针

对带状疱疹的后遗症,还研制出“疱疹消痛膏”、复方疱疹搽剂。他表示,针对后遗症,三联疗法的第一步是患者先内服中药,第二步是外敷,涂抹疱疹消痛膏,最后一步就是结合中药熏蒸等理疗方法,三者联合就可以取得很好的效果,治愈率达80%。

现场,柏学顺还带领现代快报记者体验了最具特色的中药熏蒸理疗。柏学顺介绍,进行熏蒸的机器可以根据病人的病情来调节热气的远近和温度。“中药熏蒸理疗最大的优点就是其温度可以让病人的毛孔张开。这样药物就可以直接渗透到病理部位,所以它比一般的涂药、服药效果都要好很多。”



扫码看直播回放

柏学顺副主任医师在和患者交流

1 她用十年过敏史,提醒你激素药膏别乱用

“你看我原来的皮肤,哪是现在脸上这个样子。”王女士指着手臂上的皮肤告诉记者,她过敏已经有10年了,发作起来脸上又痒又疼,睡不着觉。2007年夏季,王女士的面部第一次出现红疹,她以为是蚊虫叮咬的就没有放在心上,结果越来越严重,除了脸上,脖子上、头皮上也出现了红斑瘙痒,这才引起了重视。王女士

士开始用药后,就离不开“一擦就止痒”的激素药膏,一旦停药就反弹,最终陷入了恶性循环。用了七八支激素药膏,没有治好过敏,却变成了一张“大黑脸”,失去了皮肤本来的颜色。

柏学顺看着王女士肤质查拉、肤色不均且发红发黑的面部解释说,这是长期外用激素药膏引起的皮肤色素沉着,她的问

题不仅仅是过敏,还有激素依赖性皮炎引起的后遗症。“现在很多人皮肤有了点小毛病不在意,就自己去药店随便买点激素药膏擦擦,擦完立马不痒了。”柏学顺提醒,激素药膏并不能从根本上改善皮肤的问题,而且激素药膏用多了皮肤会“上瘾”,导致抵抗力降低,造成局部皮肤萎缩、毛细血管扩张和色素沉着各种问题。

2 食用光敏性蔬菜,一旦晒太阳很容易过敏

春天本是个美好的季节,却让许多人“抓耳挠腮”不得消停。现代快报记者发现,不到半小时,柏学顺的门诊就来了七八个过敏患者。

柏学顺告诉记者,过敏原主要分三类,第一类是空气过敏,主要凶手是空气中的粉尘、花粉、柳絮、法桐的毛絮等;第二类是食物过敏,排在食用过敏原第一位的是水果组合,过敏水果五花八门,有香蕉、桃子、菠萝、橙子等,调查人群中,大约有75%的人对它们表现出过敏反应,排在第二位的才是海鲜组合,包括扇

贝、墨鱼、蛤等,过敏的人达到了68%,第三位是淡水鱼虾,有38%的人对淡水鱼虾过敏;第三类就是光过敏,这类患者的皮肤在紫外线的照射下,会出现红色斑疹、丘疹或皮疹,伴灼热、痒痛感。

值得一提的是,最为特殊的光过敏引起的日光性皮炎并非阳光照射皮肤直接引起的,而是需要一些光敏性物质的参与。“在春季,尤其是爱吃野菜的人群,要避免食用一些具有‘光敏性’的果蔬,防止光敏作用产生。因为它们都含有同一种成分呋喃香豆素。呋喃香豆

素是一种天然的光敏剂,这个成分本身不会对皮肤造成伤害,但接触到紫外线UVA、UVB的照射时,机体对紫外线的敏感性就会增加,导致出现皮肤瘙痒、灼热、刺痛等症状。”

柏学顺还列出了日常生活中最容易被人们忽视的光敏性果蔬,比如灰菜、雪菜、茼蒿、苋菜、芥菜、芹菜、菠菜、香菜、油菜等蔬菜,以及芒果、无花果、柑橘、柠檬、菠萝等水果。“有过敏病史的患者,食用这类果蔬后尽量不要在外活动,减少强光的照射,或者晚上食用也行。”

如果你在寻医问药过程中,有什么不明白的事、有什么不愉快的体验,甚至遭遇了欺诈,请跟我们韶一韶。可以拨打现代快报大健康投诉热线96060,也可以扫码关注“乐活健康族”微信公众号。



乐活健康族微信公众号