



夏日三大过敏“元凶”伤身扰人

炎炎夏日,让人难受的不只是高温酷暑,还有不少与之相关的过敏性疾病。在世界过敏性疾病日到来之际,记者走访多位医院专家,让他们为解决夏日的敏感烦恼支招。

阳光曝晒谨防日光性皮炎

夏天紫外线逐渐增强,不少人发现晒过太阳后,脸部会出现发红、发痒的症状。中南大学湘雅三医院皮肤科主任鲁建云说,这可能是日光性皮炎。日光性皮炎又称急性日晒伤,是正常皮肤接受过量强烈紫外线照射后产生的一种急性炎症反应。

鲁建云介绍,常见的日光性皮炎患者皮疹通常位于暴露部位,如面、颈、手背等。在曝晒后数小时至数天内,患者皮肤开始出现边界清晰的红斑,严重者可发展为水疱、大疱,伴灼痛、瘙痒或刺痛感。红斑通常在24—48小时达到高峰,随后逐渐脱屑、色素沉着。

“日光性皮炎不仅影响生活质量,长期反复发病还可能增加患皮肤癌的风险。通过科学防晒和及时干预,人们可有效降低紫外线对皮肤的损伤。”中南大学湘雅医院皮肤科主任粟娟说。

一是可以采用物理防护。专家建议,白天出行应选择使用紫外线防护系数大于50的防晒衣、防晒伞、宽边帽和太阳镜。二是可以采用化学防护。专家建议日常可选择涂抹紫外线防护系数30以上、PA+++以上的防晒霜,并在出门前15—30分钟涂抹,确保防晒霜有足够时间成膜。此外,建议每2小时补涂一次,特别是在出汗或游泳后。三是要做好生活调整。专家建议易感人群减少光敏性食物,如芹菜、香菜、木耳等的摄入;对光敏性药物敏感者,则需咨询医生调整用药方案。

“特别要提醒的是,即便阴天也需要做好紫外线防护。”中南大学湘雅医院皮肤科主治医师罗钟玲说,阴天云层较厚,虽然能阻断部分中波紫外线,但长波紫外线依然能穿透云层到达地面。长波紫外线是导致黑化、松弛、产生皱纹等皮肤光

老化现象的“元凶”,因此,阴天更不能放松警惕。

此外,粟娟提醒,若出现严重皮疹或症状持续不缓解,建议及时就医,并接受规范治疗。

空调尘螨会导致过敏性鼻炎

盛夏时节,从酷热的室外钻进凉爽的空调房,经常有人不自觉地频繁打喷嚏、流鼻涕,眼睛又红又痒,甚至浑身起红疹。这是个体对冷空气过敏吗?不,罪魁祸首其实是螨虫引发了过敏性鼻炎。

中南大学湘雅医院耳鼻咽喉头颈外科主任蒋卫红解释,尘螨喜潮湿(湿度80%左右)温暖(温度17—30℃)的环境,它们以人类的皮屑、汗液、毛发等为食,其分泌物、排泄物、死亡虫体和蜕皮等都是过敏原,可通过空气或接触进入人体,引起过敏反应。“空调是尘螨的温床,其内部的滤网、散热片等极易积聚灰尘、皮屑,是尘螨的‘乐园’。”他说。

空调启动时,关紧的门窗使得室内空间相对密闭、通风不畅,尘螨以及它们的排泄物、尸体碎片等就会随冷风散布整个房间。中南大学湘雅三医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师马艳红说,当这些东西被人体吸入鼻腔后,就会激发人体免疫系统释放出组胺等“化学武器”,导致人出现过敏症状。空调环境下,干燥的冷空气使鼻黏膜更脆弱,更易受刺激,从而更易加重鼻炎症状。

如何科学预防螨虫引起的过敏性鼻炎?专家表示,要从生活细节入手。比如,螨虫克星是“高温+曝晒”,可每隔一至两周,对家中凉席、空调被、枕套、床单等进行55℃以上的水浸泡;新凉席或闲置后启用的被褥,也可以先用热水烫洗再置于太阳下曝晒,晒完后用手多拍打;定期使用除螨仪深度清洁床垫、沙发;将空调调节为除湿模式,使室内湿度保持在50%以下;每天早晚至少开窗通风2次,每次30分钟以上。

此外,专家还建议,每隔1—2个月清洗一次空调滤网,开启空调前先打开门窗,空调开启数分钟后,再关闭门窗;卧室

尽量不堆放过多毛绒玩具、毛毯、厚窗帘等易积灰藏螨的物体;经常擦拭家具表面,减少浮尘,并对沙发、地毯每周至少吸尘一次;可给枕头、床垫、被子套上防螨面料的罩子,隔离过敏原。

蚊虫叮咬会引发丘疹性荨麻疹

夏季,被蚊虫叮咬后,不少人的皮肤上会出现连片的风团样丘疹,奇痒难耐。鲁建云告诉记者,这很有可能是丘疹性荨麻疹在作祟。

不同于普通红包,丘疹性荨麻疹源于免疫系统的过敏反应。鲁建云介绍,丘疹性荨麻疹又称为“虫咬皮炎”,是昆虫叮咬所致的一种过敏反应,以鲜红色风团样丘疹伴瘙痒为主要表现。

她介绍,丘疹性荨麻疹出现之初为皮色或红色的风团样丘疹。当炎症扩散至周围组织,则可能诱发风团样改变,形成粉红或苍白色的“周边风团”,并伴有剧烈瘙痒。随着人们不断搔抓,可导致风团扩大、水肿及瘙痒加剧,甚至生成水疱,引发继发感染或遗留色素沉着、瘢痕。

出现丘疹性荨麻疹时,专家建议首先要避免搔抓,然后进行局部冷敷,并选择炉甘石洗剂外用,但要避免涂抹在破溃处。若患者红肿瘙痒剧烈,可在医师指导下,在皮损未破溃处外用糖皮质激素药膏(如0.1%丁酸氢化可的松乳膏),快速抑制炎症反应。瘙痒剧烈或皮损广泛者,可系统使用抗组胺药物缓解症状。

鲁建云特别提示,虽然多数丘疹性荨麻疹可自行缓解或经上述处理好转,但若出现皮损累及头面部且消退慢,瘙痒的同时合并心慌、胸闷、发热等系统症状,局部皮损继发感染,皮疹迁延且进行性加重等情况,就应立即就医。

丘疹性荨麻疹也有预防之道。专家表示,户外活动时建议穿着浅色、致密长袖衣裤;居室安装纱窗纱门,睡眠时使用蚊帐;遵循产品说明,正确使用含有效驱蚊成分(如避蚊胺、驱蚊酯等)的驱蚊剂;保持室内外环境清洁干燥;既往有严重虫咬反应史或过敏体质者,外出应加强防护,家中可常备抗组胺药物。

炎炎夏日,空调房是避暑好去处,但操作不当可能化身“健康杀手”。福建省级机关医院重症医学科副主任医师黄钊指出,临床中常见因空调房操作失误被送医的案例,这些潜藏的危险值得警惕!

★危险行为一:空调房里吃炭火锅

烈日下,密闭空调房里围坐吃炭火锅看似惬意,实则暗藏致命危机。曾有家庭贪图凉爽,在不通风的空调房内用炭火煮火锅,炭火燃烧不充分产生的一氧化碳无法排出,随着浓度急剧升高,全家相继出现头晕、恶心症状,最终昏迷。若不是及时送医,后果不堪设想。

从医学角度解释,一氧化碳是一种无色无味的有毒气体,它与血红蛋白的结合能力比氧气强200至300倍。一旦一氧化碳进入人体血液,会迅速抢占氧气的“位置”,导致身体各器官严重缺氧。大脑和心脏作为对缺氧最为敏感的器官,首当其冲受到损害。严重缺氧会引发脑水肿,使大脑组织肿胀,压迫神经,导致意识障碍、抽搐甚至昏迷;同时,心肌细胞因缺氧会出现损伤,影响心脏的正常功能,可能引发心律失常、心力衰竭等严重问题。若缺氧时间过长,还会造成不可逆的脑损伤,甚至导致死亡。

所以,在空调房吃火锅,务必选用电磁炉等安全设备,切勿使用炭火、酒精炉,从源头上杜绝一氧化碳中毒的风险,谨防悲剧发生。

★危险行为二:空调房里点蚊香

夏日空调房点蚊香看似“驱蚊纳凉两不误”,实则暗藏健康隐患。普通蚊香燃烧时释放的超细微粒、多环芳香烃、碳基化合物等有害物质,在空调房这种密闭空间内无法扩散,有害物质的浓度会随时间持续攀升,逐渐在室内积聚,给健康埋下隐患!

曾经有位老人,为了增强驱蚊效果,在空调房里同时点了好几盘蚊香,结果第二天出现剧烈咳嗽、呼吸困难的症状,被紧急送往ICU。医生检查后发现,他的呼吸道严重受损,肺部出现炎症。从医学角度来看,空调房里空气流通性差,蚊香燃烧时释放的有害物质进入人体后,会刺激呼吸道黏膜,引发咳嗽、气喘等症状,长期吸入还可能增加患呼吸道疾病和癌症的风险。

相较于传统蚊香,电蚊香液、驱蚊贴、灭蚊灯等通过物理驱蚊或低毒缓释技术的驱蚊方式,避免了燃烧产生的有害物质释放。建议优先选择这类更安全的驱蚊方式,让夏日清凉与健康兼得。

★空调房里的“隐藏伤害”

除了以上危险操作,空调房本身的“隐藏伤害”也不容小觑。空调滤网是细菌、尘螨的“天然培养基”,若连续数月未清洗,滤网就会堆积灰尘、毛发,成为微生物的温床。空调一开,这些致病性微生物就跟着冷风在房间里“四处传播”。在ICU,每年都有因为吸入空调吹出的致病性微生物,引发严重肺部感染的患者。

还有人追求极致凉爽,把室温调到十几摄氏度,裹着厚被子吹空调,殊不知,这也存在着安全隐患。人体的血管会根据外界温度的变化进行自动调节,以维持正常的血液循环和体温平衡。忽冷忽热的环境变化,会导致血管频繁地剧烈收缩和扩张,血压也会跟着大幅波动。对于患有高血压、冠心病等心血管疾病的人群来说,这种血压的剧烈波动是非常危险的。曾经有高血压患者因频繁进出空调房,结果突发脑出血被送进ICU抢救。

★空调房里的健康指南

想要在空调房安全畅享清凉?这份实用指南请收好。

1. 滤网勤清洁:每1至2周清洗一次空调滤网,就像给空调做“深度洁面”,半年再请专业人员深度养护,杜绝细菌尘螨“搭顺风车”。

2. 温度巧把控:26摄氏度是“黄金温度”,室内外温差别超过7摄氏度,避免血管“骤缩骤扩”,血压“大起大落”。

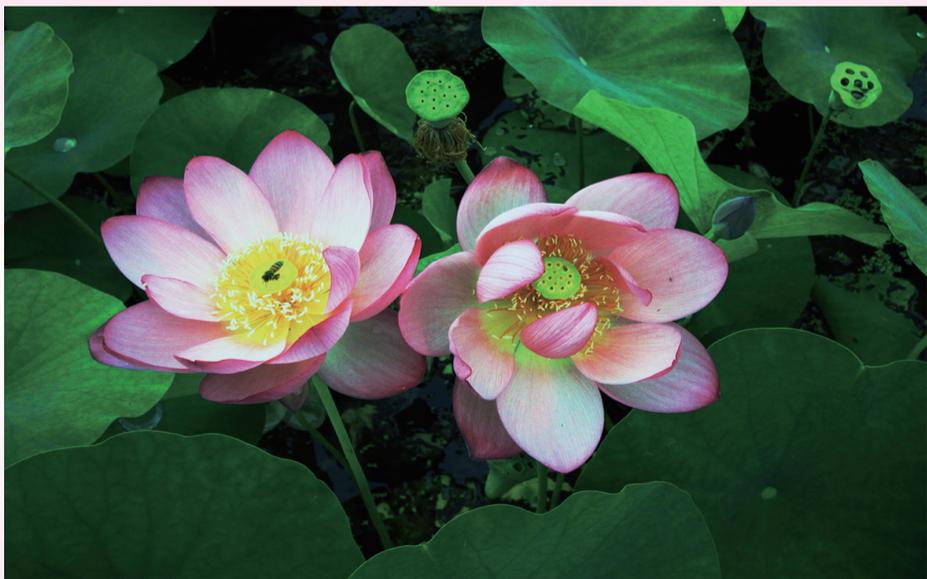
3. 空气常焕新:避免空调房长期密闭,建议每2至3小时开窗通风15分钟,或使用空气净化器改善空气质量。

4. 危险操作别碰:火锅选电磁炉,驱蚊用电蚊香液,拒绝炭火、传统蚊香等“健康雷区”。

空调是夏日的“续命神器”,但只有科学使用,才能清凉与健康两不误!

本文摘自“学习强国”,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。

身心健康



三伏天晒背靠谱吗?

问:近来,三伏天晒后背在社交平台引发广泛关注。请问,三伏天晒后背靠谱吗?中医是怎么看待的?晒背有啥讲究?

答:北京中医药大学东直门医院主任中医师龚燕冰

晒后背是一种传统的养生方法,符合中医“冬病夏治”的理论,其核心在于借助盛夏充沛的自然阳气,通过阳光照射背部,来提升人体自身阳气。中医理论认为

“背为阳,腹为阴”,后背有督脉和足太阳膀胱经两条阳经。其中,督脉在后背正中央,上面有个很有名的穴位——大椎穴。督脉被誉为“阳脉之海”,统领一身阳气,对促进气血运行、温煦脏腑、增强抗病能力具有重要影响。

那么,哪些人适合晒后背?

冬季畏寒肢冷、中医辨证属阳虚体质、体质虚弱及寒湿内盛者,都适合晒后

背。健康人群也可适度晒后背进行养生保健。晒后背讲究时段和时长,要避免暴晒,宜选择紫外线较弱的时段——上午8点至10点或下午三四点钟后的时段;晒背时长需因人而异,年老体弱者建议从15至20分钟开始,可循序渐进地增加至30分钟,核心是以身体舒适为度,切忌勉强。

什么样的人不适合晒后背呢?

患有高血压等慢性疾病、皮肤病、易上火或湿热体质的人群,应慎重。晒背过程中需及时补充水分,若出汗较多可饮用淡盐水或功能饮料。如出现大汗淋漓、胸闷气短等异常症状,要立即停止晒背并及时就医。