

炎热夏季，谁是皮肤瘙痒的“罪魁祸首”？

健康视点



■ 本报记者 原中倩 通讯员 赵翠玉

炎炎夏季已经来临。记者近日在医院采访了解到，前来皮肤科就诊的市民日益增多。各种与海南夏季特有的炎热潮湿环境、强烈紫外线照射、种类繁多的致病微生物和昆虫叮咬或毒液接触等相关的皮肤病也接踵而来，给耐热的酷夏带来更多的烦恼。为什么皮肤在夏日更容易出问题，怎么才能让我们的皮肤安然度夏呢？记者采访了海南省皮肤病医院皮肤性病科陆洁捷医生，增进大家对夏季皮肤病的了解。

凉席不杀菌，染上螨虫性皮炎

诱因：不少人夏天染上螨虫性皮炎，多是因为家中刚铺上的凉席没有进行杀菌。

症状：螨虫性皮炎多发于人体颈、胸腹、背及四肢皮肤，多是水肿性鲜红色斑疹，往往奇痒难忍。

治疗：以外用炉甘石洗剂等保护安

抚为主，瘙痒明显者可局部外用糖皮质激素软膏及口服抗组胺药物，如继发感染者可酌加抗生素药膏外用或口服抗生素。

预防：要避免患上螨虫性皮炎，首先要寻找病因，找出螨虫的根源，并予以消灭，不然即使大量用药也不能根治。对于新买的或搁置已久的凉席一定要除螨杀菌后再使用。一般来说，用开水烫洗或者喷洒杀虫剂，然后放置在太阳下暴晒即可。螨虫怕光照、怕高温、怕干燥，因此夏天要经常打扫卫生，清除居室杂物，保持居室通风、干燥，同时要加强个人防护，勤洗澡勤更衣，多晒一晒被褥衣物。此外，家中养宠物的人也要注意，猫狗身上容易寄生螨虫，要经常给宠物除螨杀菌，从而避免家人尤其是孩子患上螨虫性皮炎。

室外工作者易患夏季皮炎

诱因：与炎热潮湿环境相关夏季皮炎也是在高温闷热环境下人体汗液分泌增多，汗液里含有的酸性代谢产

物，如尿素、尿酸、乳酸等，刺激皮肤所引起的皮肤内炎症反应。

症状：临床主要表现为四肢和胸背部皮肤红斑，密集红色丘疹和水疱，伴皮肤瘙痒，好发于户外工作者或者工作环境炎热潮湿者。由炎热潮湿环境所致的上述皮肤病处于凉爽环境或过完夏季后，病情可自然缓解。

治疗：治疗以外用痱子粉或炉甘石洗剂等保护安抚为主，瘙痒明显者可口服抗组胺药物，如继发感染者可酌加抗生素药膏外用或口服抗生素。

预防：预防措施包括加强室内通风和散热，保持凉爽环境，穿着宽松透气衣服，保持皮肤清洁和干燥。此外应避免搔抓，以防继发感染。

过敏体质者，谨防植物日光性皮炎

诱因：植物日光性皮炎是患者过多食用或接触藜（灰菜）和其它光感性的植物，并经日晒后所引起的急性光毒性炎症反应。发病与体质、光感植物和日晒

三者相关。

症状：临床表现为日光暴露部位非凹陷性水肿，自觉灼热、胀痛和瘙痒，严重者可有局部水疱或血疱，皮下出血，甚至组织坏死，伴有全身症状。

治疗：轻者可给予抗组胺药物口服以及钙剂、维生素C等口服或静脉注射，严重者可应用糖皮质激素。局部治疗以冷敷、糖皮质激素乳膏外用为主。其它可使用硫酸镁导泻、利尿剂利尿及支持对症治疗。

预防：强烈紫外线照射所引起皮肤病的防护，应尽量避免或减少短时间内烈日暴晒，外出时注意防护，如撑伞、戴宽边帽、穿长袖衣服；或涂以防晒霜类避光剂。具有特异性过敏体质者，不宜食用容易引起植物日光性皮炎的蔬菜，如灰菜、芥菜、芹菜、莴苣、油菜、苋菜、马齿苋、麦蒿等，或食用后尽量减少外出，避免日晒。

夏日儿童好发脓疮疮

诱因：脓疮疮俗称黄水疮，多发生在

气温高、湿度大的夏秋季节，是炎炎夏日里最容易得的皮肤病。它是由金黄葡萄球菌或溶血性链球菌引起的一种急性化脓性皮肤病，可分为大疱型脓疮疮和脓性脓疮疮。

症状：临床损害主要为红斑、丘疹和水疱，迅速转变为浅在性黄色脓疮疮和脓疮，可伴有瘙痒，有接触传染及自身搔抓接种传播的特征，好发于儿童，易造成小范围内如家庭、幼托场所和学校内流行。病情严重者可有发热及白细胞总数升高，淋巴管炎、淋巴结炎，由链球菌引起者可导致肾球肾炎。

治疗：应以局部抗感染为主，重症患者可酌情系统使用抗生素。只要科学地治疗，一般一周左右即可痊愈。

预防：保持好个人卫生，勤洗温水澡、勤洗手、经常修剪指甲；尽量穿吸汗、透气的棉质衣物，积极防治痱；保护皮肤完整，即使皮肤有极细小的破损，也应及时处理以防感染；如有湿疹、虫咬皮炎等瘙痒性皮肤病，切忌搔抓；多吃新鲜果蔬，补充维生素；室内要经常通风换气。

保健贴士

老人热敷脑部驱风寒

热敷，对于患有慢性腰颈痛、膝关节炎、肌肉疲劳的老人来说，并不陌生。热敷的方法有干热敷和湿热敷两种。

热敷有扩张血管、改善局部血液循环、促进局部代谢的作用。加入中药成分的热敷还可使药物通过局部吸收，使治疗更直接、更有效。老年朋友可以尝试热敷头部一些特定位置，达到保健效果。

热敷双眼明目。先把毛巾放入稍烫手的热水中，浸透折叠。然后将其放在合闭的双眼上，等到毛巾稍冷后，用热水重浸再热敷。每次热敷的时候保持呼吸自然，心情放松，每次可做3~5遍，每天1~2次，能起到保护视力、明目等作用，对预防老花眼、白内障也有效果。

热敷眉尾缓解疲劳。老年朋友通常都戴老花镜，取下镜架的时候太阳穴会有明显的印痕，这个部位长期被压迫会让人感觉神经紧张不适。每天对这个穴位做热敷，可缓解疲劳。

热敷脑后驱风寒。老年朋友保暖不当会受凉感冒。脑后有个风池穴，位于枕骨之下的凹陷处。这个部位发冷的时候，热敷能起到驱寒健脑的作用。

以上是湿热敷的方法。干热敷是用热水袋，装进布套内或用毛巾裹好，放在需要热敷的部位。也可把盐或米炒热后装入布袋内，代替热水袋热敷。

老年人和患有糖尿病、肾炎等血液循环不好或感觉不灵敏的病人，使用热敷时，应随时检查局部皮肤的变化，如发红起泡时，应立即停止。面部危险三角区感染、各种器皿出血、软组织挫伤、扭伤、皮肤湿疹，应忌热敷。

（桑琰）

几个时间段喝酸奶最有效

晚饭后半小时 上班族午饭后2小时

酸奶对人体有着很明显的保健作用，但在喝酸奶时，也要讲究方法，如酸奶加热饮用，则会破坏酸奶中的活菌，保健效果全失；酸奶和火腿一起食用会致癌。

不同时间喝酸奶功效不同：

晚上喝酸奶最补钙。酸奶中所含的乳酸与钙结合，更能起到促进钙吸收作用。饭后30分钟到2个小时之间饮用酸奶效果最佳。要想发挥酸奶补钙的最大功效，晚上喝最好。

上班族午后喝酸奶防辐射。对于在电脑前工作的上班族来说，饭后2小时左右喝一杯酸奶，对健康非常有益。午后喝酸奶，还可缓解紧张的心情以及工作压力。

哪些人常喝酸奶有好处？

服用抗菌素的人。服用抗菌素的人应该经常喝酸奶来调整菌群平衡，保护人体抵抗力。停药之后，继续喝一段时间酸奶，可以大大减轻抗菌素的副作用，恢复人体正常菌群平衡。

骨质疏松患者。酸奶是天然食品中钙吸收率最高的一种，尤其适合骨质疏松患者。

消化不良的人。和普通牛奶相比，酸奶中的蛋白质更易吸收，发酵后产生的乳酸还能抑制有害微生物的繁殖，促进胃肠蠕动和消化液分泌，提高多种矿物质的吸收率，特别适合消化不良者、老人和儿童食用。

经常便秘的人。酸奶含有大量活性乳酸菌，能够有效调节体内菌群平衡，促进胃肠蠕动，从而缓解便秘，空腹时喝能更好地促进排便。

（三九）



海边游泳度假，做健康“美人鱼”

■ 本报记者 原中倩 通讯员 赵翠玉

夏天到了，不少市民纷纷前往海边游泳休闲。林女士日前带着家人前往三亚度假，顶着烈日在海边畅游了一个下午，不想到晚上脸上的皮肤不仅红肿脱皮，还奇痒无比。林女士赶紧到医院皮肤科就诊，经诊断，医生告诉她这是皮肤被严重晒伤导致的皮肤过敏，必须尽快外敷并口服药物。医生提示，夏季在海边游泳，只要是防晒不到位就会被晒伤皮肤，晒伤后必须尽快修复，以避免造成对皮肤的永久性伤害。

海边游泳需全身高倍防晒

夏天，美人们都穿上了时髦泳衣轻装上阵，在海滩或是泳池边充分享用阳光浴，无拘无束畅游放松身心，然而不知不觉我们裸露在烈日下的皮肤就有可能被灼伤。海南省皮肤病医院皮肤科主任黎雯告诉大家，夏季在户外游泳池和海滩游泳需要涂抹高效防晒品。因为水中的皮肤，由于阳光的反射，吸

收紫外线的量会加倍，因此要选择带SPF和PA功能的高倍防晒品，以抵抗户外紫外线对我们肌肤的侵害。全身涂抹具有防水功能的防晒品，选择一些偏油性的防晒霜，可以避免长时间游泳防晒霜会掉，另外还要在两三个小时内重新涂一遍防晒霜。

游泳后肌肤要全面清洁

黎雯医生说，由于游泳场馆一般都连续使用，卫生标准很难保证，PH值水中游离性余氯大幅度下降，氨、氯、尿素含量增加，大肠菌群等病菌大量繁殖，使水的浊度增高。游泳场馆多又采用加氯或循环净化来保持水池卫生，这样又会使氯气的浓度不断增加，当增加到2~3PPM时，人们会感到明显的氯臭味，当然也会沾在身上。另外游泳时也难免将皮肤排泄物、脱落的毛发、鼻涕、汗液、体液，甚至尿液及泳衣染料、纤维等带入水中，所以游泳后身体会非常脏。因此游泳后应认真沐浴清洁身体，把沾在身上的氯气味和漂白粉去除干

净，使皮肤洁净。

泳后晒伤应注意修复

防晒功夫没做好，就有可能被晒伤。晒伤的皮肤变得又红又黑只是小问题，严重的会疼痛脱皮起水泡。晒伤后如何修复呢？

黎雯医生说，当你感觉皮肤被晒得红通通的，但是摸起来还未有痛感的时候，这属于轻微晒伤。此时只要用冰水清洁过晒伤部位后，在用冰镇过的晒后面膜敷在发烫处15~20分钟就可以了。当你的肌肤已经在发烫之余感觉到疼痛了，甚至于肉眼可见明显的红肿，这时候肌肤已经处于晒伤了，最直接有效的方法就是冷敷。可以用纱布或者毛巾浸透冰水，在冰箱冷冻室置放5分钟，之后裹住晒伤部位。镇静皮肤后，把芦荟修复啫喱均匀的涂抹在肌肤上。更严重的晒伤会导致起水泡，这时要避免摩擦皮肤，否则会使水泡破裂。建议直接去找医生进行护理，在痊愈之前避免使用护肤品。

颈肩腰腿痛“趁热”治疗

夏季关节韧带肌肉舒展，坚持治疗效果好

■ 本报记者 张婧超 通讯员 王妹琴

“寒彻骨，痛彻骨”是不少风湿骨病患者的切身体会。但是面对风湿骨病的治疗，不少患者往往采取十分被动的态度，尤其是一些多年的老病号，每年重复着同样的治疗时间和治疗方式，结果却是久治不愈，渐成顽疾。

其实，风湿骨病并不是常人眼中单一的关节痛，在颈椎病、肩周炎、腰椎病、腰间盘突出、腰肌劳损、坐骨神经痛、骨质增生、风湿性关节炎、类风湿性关节炎等骨病中也有相当一部分属于寒重的风湿骨病，遇寒冷或天气变化则病情加重。

三亚市人民医院骨外科主任医师丰景斌表示，骨病患者的症状与天气有极大关系。夏天天气炎热，血液循环加快，关节韧带肌肉舒展，神经复苏活跃，酸胀、僵硬、疼痛等症状会缓解乃至消失。可是，一些患者在自我感觉症状减轻后，就忽视了保健和治疗。

有颈肩、腰腿、关节痛的患者，一到夏天，症状稍有减轻，往往会觉得大意，这时由于冷热交替不定，又经常吹空调、风扇，老病灶一受凉，关节病痛就复发，发作时腰肌、关节部位酸痛、僵硬，严重的还伴有晕眩，手脚麻木，甚至卧床不起。

“骨病患者，尤其是像风湿、骨

质疏松等骨代谢紊乱的疾病患者，夏季不应让风扇、空调对自己直吹，并且温度也不宜过低。”丰景斌表示，人体的各项功能在26~28摄氏度之间为最佳，因此，空调温度也应设置在该范围之内。此外，在休息睡眠时，全身重要的关节部位也需有被褥等遮盖。

丰景斌建议，骨病患者可适当多采取中医治疗，尤其是面对肌肉韧带损伤等骨科疾病时，其针灸、中医药理疗的效果堪称奇效。“倘若病人能够坚持疗程治疗，治愈的几率会很高，就目前来看，这一数字已达到80%。”丰景斌说。

花生这样吃润肺又生血

煮花生比鲜花生、晒干花生营养高

花生有“长生果”、“植物肉”、“素中之荤”之称，多吃花生可补蛋白。花生性味甘、平，可健脾和胃、润肺化痰、益气止血，用于肺虚消瘦、食少乏力、干咳少痰、产后乳汁不足等症。花生中的脂肪可使肝内胆固醇分解为胆汁酸，促进排泄，从而降低血中胆固醇含量，用以预防动脉粥样硬化。

怎样吃花生才安全有益呢？首先，吃煮熟的花生就较为安全，且易于消化吸收。有人说，生煮花生不香不脆，用油炸行吗？经过高温油炸，花生中的蛋白质、脂肪会变成杂环胺、多环芳香类物质，增加其致癌性。因此，常食油炸花生，不宜提倡。最近发表在《农业食物化学期刊》的一项美国的新研究表明，给爱吃花生的人带来了好消息：花生中能预防疾病发生的化学物质含量，比煮花生、晒干花生和烘烤花生多出4倍以上。

哪些人不宜吃花生？花生香脆可口、营养丰富、价格便宜，是男女老幼都喜欢的零食，但是这种食物并不是所有人都适合吃，某一类人群吃花生可能会给生命带来危害。

这些人群尽量不要吃花生：痛风患者、胆囊切除者、胃溃疡、慢性胃炎、慢性肠炎患者、想减肥的人、糖尿病患者、高脂蛋白血症患者。（任敏）