

春暖花开，女性小心被花“毁容”

花粉过敏年年都有，但这个春天有点特殊了。因为疫情尚未完全结束，如果出门打个喷嚏或咳嗽一声都会感到心里不安，生怕吓到别人。可是花粉过敏不但会引起咳嗽、打喷嚏、流鼻涕、流眼泪，严重者还会引起皮肤红疹、鼻子红肿，甚至气道水肿、哮喘等症状，这可不是忍一忍就能过去的。有些过敏患者无奈地说，本以为今年一直戴着口罩，可以逃过花粉过敏一劫，没想到只是比往常来得晚了几天而已……

面部暴露最多，易成为过敏“重灾区”

现在有越来越多的女性抱怨一到春天就被过敏“毁容”，满脸红肿，又干又痒，十分难过。福建医科大学附属第一医院闽南分院皮肤科医师林小清是专注皮肤病科普的微博“大V”，对于女性春季面部过敏的防治，他有一整套的办法，在此我们不妨听他细细分析。

林小清认为，春季面部皮肤过敏主要表现为接触性皮炎或面部湿疹，常见过敏原为花粉、尘螨、皮毛等，过敏部位以红斑、肿胀、丘疹、水泡、大疱、瘙痒为主要表现。

花粉过敏并非只通过呼吸道传播，林小清认为，面部、颈部、手部等皮肤接触过敏原都有可能引起过敏反应。另外随着天气转暖蚊虫日益增多，细菌、真菌及病毒开始繁殖，这些都是人类易过敏物质，而面部相对于其他部位更容易暴露在户外，因此也更容易产生各种过敏疾病。

容易过敏的女性要少在家里养花，有人从室外回来，身上可能沾到花粉，春季过敏体质者应尽量少

去花草树木多的地方，每次进家门前先把手套抖一抖。

林小清提醒，大多数人都会在阳台晒衣服，如果阳台有花或者小区里花比较多，就要另选地点晒衣服。特别要注意的是，不要把衣服的反面冲外晒，尤其是贴身衣服，这样容易沾上一些粉尘、花粉，因为直接接触皮肤，容易引起皮肤的过敏反应。

女性防过敏，做好“五防护”

林小清提醒，敏感性皮肤的女性，在春季要远离污染环境及过敏原，另外洗脸和使用化妆品等也要有讲究。

1.洗脸水温不能过热过冷。防过敏的第一件事就是掌握好洗脸的水温。有的人觉得天气冷，就用热水洗脸；或者图省事，在洗澡时一起把脸也给洗了，其实这都是不对的。但也不能用冷水洗脸，太冷太热对肌肤都会产生不良刺激。最好是用温水洗脸，水温只要比冷水稍稍高一点就行。此外，春天最好也不要热敷。

2.洁面要轻柔 and 适度。春天洗脸时，一定要记住“轻柔”，使用营养化妆品时也要轻拍即可。过干的皮肤更加容易过敏，而过度清洁面部会让皮肤变干，等于增加了肌肤过敏的机会。在洗涤用品的选择上，尽量不选用药皂等皂性洗涤剂，最好使用弱酸性的非皂性乳剂，磨砂膏等去角质剂产品更不宜使用。

3.坚持保湿。有人以为，春天空气的湿度增加了，补水就没那么重要了。其实保湿对皮肤仍然很重要，尤其是对干性皮肤。早春时最好使用一些纯保湿的植物性喷雾，

相关链接

这些食物有助缓解过敏

蜂蜜：免疫学专家认为，蜂蜜对花粉过敏很有效。如果坚持每天喝一勺蜂蜜，连续服用两年，就能安然度过花粉过敏高发的春夏两季。一是蜂蜜中含有的微量蜂毒起作用，它是医生用来治疗哮喘等过敏性疾病的“天然药物”之一；二是蜂蜜中含有一定花粉粒，人体习惯以后就会对花粉过敏产

生一定抵抗力。专家建议蜂蜜最好不要高温加热，对蜂蜜过敏的人和1岁以下婴儿最好不要喝。

大枣：日本学者研究发现，红枣中含有大量抗过敏物质环磷酸腺苷，建议易过敏者多吃红枣，水煮、生吃都可以，每次10颗，每天3次。用黑木耳50克加大枣30颗炖熟，有治疗过敏性紫斑

的功效。不过，大枣不要与胡萝卜或黄瓜一起吃，否则会破坏其中的维生素C。此外，大枣含糖量高，性偏温热，所以有蛀牙且经常牙痛、便秘者不适合吃。

金针菇：新加坡研究人员发现，金针菇菌柄中含有一种蛋白，可以抑制哮喘、鼻炎、湿疹等过敏性疾病，即使没有患病也可吃金针菇来增强免疫力。

胡萝卜：日本专家发现胡萝卜中的β胡萝卜素能调节细胞内的平衡，有效预防花粉过敏症、过敏性皮炎等过敏反应。

孩子老揉眼，或是过敏性结膜炎

“最近来医院看病的孩子老揉眼睛的特别多，家长以为孩子上网课多了，眼睛不舒服，其实春天孩子老揉眼睛，要警惕是不是患上了过敏性结膜炎。”北京新世纪妇儿医院儿科主任陈英说，春天的花粉、柳絮、风沙不仅刺激呼吸道，也容易刺激眼睛而造成眼睛过敏。

陈英提醒家长，过敏性结膜炎最主要表现是眼睛痒，导致孩子总爱眨眼、揉眼。当孩

子出现上述症状，要观察孩子的眼睛，如果发现结膜也就是白眼珠这个地方充血明显，要考虑是眼睛过敏了。如果孩子爱用手揉眼睛而手又不干净，就可能造成结膜的细菌感染，出现比较多的脓性分泌物。这时最好及时带孩子看医生，请医生开具适合的眼药水。

陈英说，春天是过敏高发季，最常见就是花粉过敏。如果孩子是过敏体质，最好不要去公

园赏花，出门戴口罩，回家后用生理盐水清洗鼻腔。如果对花粉过敏严重，要注意看花粉指数预报。可以参考指数提前服用抗过敏药物，减少过敏症状的发生。购买花卉时，像花蕊特别大的花如百合及特别香的花要慎重购买。

陈英还提醒，换季时收藏的衣服拿出来后要先晾晒拍打，再让孩子穿。孩子如果是过敏体质，建议不要跟小动物玩。

经常给面部补水，肌肤健康了，也就没有那么容易敏感了。

4.注意防晒。防过敏也要防紫外线，外出要记得防晒。防晒霜尽量选择刺激性低的，防晒系数在20-30就足够了，先在前臂内侧或耳后内侧这些皮肤比较嫩的地方试擦一点，48小时内没有不良反应，就可以放心使用了。

5.护肤也要减负。太多的护肤品也会加重肌肤过敏的可能性，如果你发现肌肤不舒服了，就要开始给肌肤“减负”了，比如防晒霜和隔离霜选一种就好。如果还是担心肌肤负担过重，那么外出戴帽子、撑伞都是既保险又实用的好方法。选用化妆品时，最好选择不含浓烈香味、不含酒精的化妆品。

对于皮肤易敏感的人来说，用惯了的化妆品最好不要轻易更换。一旦出现了皮肤过敏现象，要停用所有化妆品。如果有持续过敏现象，就要去医院进行治疗，未经皮肤科医生诊断，不要擅自涂用含有皮质类固醇激素的膏药。

(文/禹建 包子 闻唱 来源：《中国妇女报》)

医生提醒 春季丘疹性荨麻疹多发 家长需多留意

春季是儿童丘疹性荨麻疹多发期 游玩时需尽量穿长衣长裤，避免昆虫叮咬，减少患这种过敏性皮肤病的几率

丘疹性荨麻疹主要表现是

面部、胸部、手足部等处长出花生米大小的红疙瘩

少则三五个，多则数十个，甚至成群成堆

有时疙瘩中心还有水泡出现，奇痒难忍

患者只要

坚持服用抗过敏药物

并且不再接触过敏源

一般一周左右能够康复

医生还提醒

有家族过敏病史或经常鼻子痒、鼻塞、眼睛痒的孩子，可以到专业医院做过敏原检测，确定过敏原，防患于未然

新华社发（朱禹制图）

口罩早戴上了，为什么难逃春季过敏？

万物复苏，草木葱茏，春天是一年最美好的季节。但对过敏体质的小伙伴来说，这个季节可不太“友好”——流鼻涕、流眼泪，皮肤又痛又痒，红疹痘痘起不停……更可怕的是，因为新冠肺炎疫情，你的一声喷嚏，可能会吸引来众人惊恐的注视……

本以为戴着口罩今年不会再过敏了，没想到只是比往常来得晚了两天。那么问题来了，出门口罩不离身的你，为什么还是没能逃脱过敏的命运呢？

戴了口罩也防不住？原因可能有这些

春天，花粉是最主要的过敏原。对于花粉过敏者来说，戴口罩能起到较好的防护作用，但也有部分患者可能是其他原因导致的过敏。疫情期间，大家宅在家的时间多，如果不注意通风，尘螨过敏的几率就会大大增加。

另外，即便你是花粉过敏，口罩对其的防护作用也不是百分之百的。花粉会随着空气进入室内，在取下口罩的间隙，可能还会吸入花粉。另外，除了通过呼吸道传播，花粉还可以通过侵入面部、颈部、手部等皮肤引起过敏反应。

不慎过敏怎么办？这4类药物能帮你

如果发生了过敏，就可能需要服用药物进行治疗。那么，常见的抗过敏药有哪些呢？

抗组胺类药物

这是最常用的抗过敏药物，常见的包括茶海拉明、异丙嗪、氯苯那敏、赛庚啶、息斯敏、特非拉丁等，对皮肤黏膜过敏的疗效较好。

过敏反应介质抑制剂

这类药物主要有色甘酸钠（咽泰）、酮替芬（甲哌噻庚酮）等，在临床上经常被用于治疗过敏性鼻炎、过敏性咳嗽等。

钙剂

这类药物主要有葡萄糖酸钙、氯化钙等，能够通过增加毛细血管的致密度，降低通透性，减少渗出，从而缓解过敏症状。这类药物常用于治疗荨麻疹、湿疹、接触性皮炎、血清病、血管神经性水肿等，通常采用静脉注射，奏效迅速。

免疫抑制剂

有肾上腺皮质激素，如强的松、地塞米松以及环孢菌素、硫唑嘌呤等。这类药物并不常用于季节性过敏，主要用于治疗顽固性外源性过敏反应性疾病，自身免疫病等。

怎么预防过敏？这些措施要get

季节性过敏困扰着许多人，严重时甚至会影响人们的正常生活和工作。那么，有没有什么办法让过敏体质的小伙伴躲开这个“缠人精”呢？

其实，预防季节性过敏最直接、有效的方式就是避免接触过敏原。怎样才能清楚自己的过敏原呢？可以去医院筛查过敏原，

通常有两种方式，点刺检查过敏原和抽血检测。

除了避免直接接触过敏原外，日常生活中针对不同的过敏原，可以采取有针对性的措施进行预防：

花粉过敏

出门时最好戴上口罩，避免因吸入花粉而出现过敏症状。若家里养花，则应将花移出。

宠物过敏

动物的皮毛是很普遍的致敏原。如果对动物的皮毛有过敏反应，最好不要在家养宠物，并且应避免接触宠物。

尘螨过敏

勤晒被褥，勤换洗床单，卧室最好选择阳光充足的房间。注意家庭环境卫生和个人卫生，勤拖地，避免接触灰尘。

霉菌过敏

湿度较大的场所容易滋生霉菌。因此，要保持家里的室内通风，尽量降低室内的湿度，做好室内清洁工作，清除潮湿的区域，尽量避免去厨房、仓库等湿度大的地方。

药物过敏

应在病历首页有明显标记，避免使用此类药物。

虽然没有证据表明易过敏人群较其他人更容易感染新冠病毒，但是过敏体质的小伙伴必须格外小心。不要因为痒痒难忍就随意揉搓鼻子和眼睛，因为这些小动作很容易导致病毒感染；另外，在打喷嚏和咳嗽时，建议用纸巾遮掩口鼻，或用肘部衣袖遮掩。（来源：光明网）

长了痤疮 可以涂护肤品吗？

长了痤疮只能清水洗脸吗？广州市中医医院皮肤科刘敏怡主治医师介绍，痤疮的发病主要与雄激素、皮脂分泌增加、毛囊皮脂腺开口处过度角化和痤疮丙酸杆菌感染等四大因素相关，部分患者还与遗传、免疫、内分泌障碍和心理压力等因素有关。

痤疮的治疗除了内服、外用药物外，平时皮肤的护理也很重要。痤疮是可以擦护肤品的，但是在选用护肤品的时候，一定要注意少油脂，不黏腻，甚至可以选择一些控油的护肤品。然后护肤品的选用，第一个就是要有清洁的作用，减少油脂的分泌，可以抑制痤疮的发

生。另外就是要注重保湿，因为水油是皮肤之间最重要的平衡，水油平衡了以后，油脂也会自然地减少分泌，所以在用护肤品的时候，用一些清爽的、比较薄的乳液来护肤。尽可能选择痤疮系列的医用护肤品，可修复破损的表皮屏障，还能针对性地改善痤疮情况，如医用冷敷贴、医用保湿乳等。

需要提醒的是，痤疮患者尽量不化妆，切忌化浓妆，容易阻塞毛孔，会加重痤疮。另外，不要熬夜、饮食清淡，不吃甜食、辛辣刺激食物。

(文/张青梅 高三德 来源：《广州日报》)