



夏季当心三大过敏原

◎俞董友

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。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。

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皮肤癌风险。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。

一是可以采用物理防护。专家建议,白天出行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。专家解释,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,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。

空调尘螨导致过敏性鼻炎

盛夏,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。

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”。

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。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,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℃以上的热水浸泡;新凉席或闲置后启用的被褥,也可先用热水烫洗再放置于太阳下曝晒,晒完用手多拍打;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两次,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。这很有可能是丘疹性荨麻疹在作祟。

不同于普通蚊包,丘疹性荨麻疹源于免疫系统的过激反应。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征。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,专家建议首选要避免搔抓,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。

专家特别提示,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不消退,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。

喝茶真的能“刮油”吗

◎陈伟

在减肥的探索之路上,大家常常对喝茶“刮油”这一说法抱有希望,想着喝茶或许能分解脂肪,或者抑制、延缓脂肪的吸收,又或者是能促进脂肪从体内排出。总之,就是想通过喝茶来减少人体对脂肪的摄入。喝茶真的能实现这个目标吗?目前来看,还不太行。

有人说,吃饭的时候喝茶,就会觉得没那么油腻了。这是因为当食用比较咸腻的食物时,口腔里也会有黏腻的感觉,所以喝茶后会觉得口腔变清新了。还有人觉得,吃完饭喝茶,肠胃会有轻松感,或者饿得更快。这是因为像绿茶、普洱这类茶在饮用时能够促进肠道蠕动,让人感到肠子里“空了一点”,仿佛起到了清油腻、“清肠”的作用。此外,绿茶、红茶里含有茶多酚、茶碱、咖啡因等物质。有些人在空腹饮茶时会产生类似于低血糖的交感神经兴奋反应,因而感到肚子有点“空”,误以为喝茶能消油。

喝茶“刮油”有待商榷,也有人对此提出不同意见。一些研究表明,茶叶中含有的儿茶素等茶多酚具有抗氧化作用,能够促进脂肪的氧化和利用。但实际上,单纯靠这个理论来饮茶消油并不现实。

茶多酚确实具有较强的抗氧化作用,从长期来看,能起到减少脂肪吸收、促进减重减脂的效果。然而,这种功效需要摄入大量的茶多酚才能显现,也就是说,必须得论吨喝茶才可能产生一点点作用。

因此,茶叶即使有一些偏药理性的作用,它也不会立刻将人体内的油脂排出体外,因为这些茶多酚并没有减少脂肪在肠道中的吸收,靠喝茶消油并不能起到实际效果。

到底吃啥、喝啥才能“刮油”呢?

首先,当大量摄入脂肪含量高的油腻食物时,应同时多补充一些新鲜的蔬菜水果。新鲜的蔬菜水果中含有大量膳食纤维,这些膳食纤维能延缓肠道对食物中脂肪的吸收速度,从而降低吸收效率。

此外,用粗杂粮替代精米白面类主食也是一个不错的选择。粗杂粮中不仅富含膳食纤维,还含有丰富的B族维生素,不仅能阻碍脂肪的吸收,还能补充有助于物质代谢的B族维生素。

另外,尽量选择更清淡、脂肪含量低的食物。在探讨“刮油”之前,应该从根源上考虑减少脂肪的摄入。养成吃清淡、低油低盐食物的习惯,这样就能占据较大的胃容量,从而自然减少高脂、高糖、精加工食物的摄入量。

总之,“刮油”不能仅仅依靠喝茶,而是要从源头抓起:少吃“油”(即高脂肪食物),让脂肪吸收得少一点、慢一点。当然,加强锻炼也是必不可少的,这样就能让脂肪消耗得多一点、快一点。只有做到“少进多出”,才能有效避免脂肪在体内囤积。

