

# 暑期出游 注意防范皮肤过敏

暑期出游成为许多家长带孩子放松休闲的主要方式,人们纷纷走进山间林地避暑消夏。但游玩结束后,有的人身上会出现各种各样的皮疹,让人不胜其烦。

## 防不胜防的皮肤过敏

近日,省中医院皮肤科门诊来了一对母子,两人在前一天出门游玩后,同时出现了皮肤瘙痒症状,被医生诊断为患上了不同的皮肤疾病。

原来,周末的时候,刘女士夫妇带着8岁的儿子逛了趟花卉市场,又去公园里溜达了一圈。回家后,刘女士和儿子身上都出现了不同程度的皮疹,痒得彻夜难眠,而孩子父亲却安然无恙。

第二天一大早,刘女士就带着儿子来到省中医院皮肤科就诊。医生为他们检查后发现,虽然两人都有皮肤瘙痒症状,但刘女士身上出现的是大片红色风团,正常皮肤受压后也会出现风团;小朋友主要是四肢出现了很多小的风团样丘疹,有的上面还有小水泡。

医生告诉他们:虽然都是过敏,却是不同的疾病——刘女士患的是荨麻疹,可能跟花粉、草类过敏有关;小朋友则是丘疹性荨麻疹,可能跟昆虫叮咬致敏有关。

## 预防过敏 注意这五点

生活中像刘女士母子这种情况的不在少数,皮肤过敏情况千变万化,真的是防不胜防。医生提醒,正确防范过敏,生活中应注意以下5点:

### 1. 远离过敏原

自然界的花粉、尘螨、葎草、柳絮等过敏原较多,容易导致各种过敏,所以出游的时候应尽量避免长时间接触花、草、树木多的环境或潮湿、阴暗的环境。同时,还应注重饮食调整,有一些食物,如芒果、海鲜等,食用后容易引起过敏;另外,槐花、榆钱、灰灰菜、荠菜等野菜具有光敏性,食用这类食物后,在日晒作用下也可能引起过敏反应。所以,易过敏体质人群要避免或减少摄入以上几类食物。

### 2. 重视皮肤防护

人们外出游玩时,最好戴口罩、太阳镜,穿长袖衣服,注意防晒,避免长时间暴露在日光下;外出回家后,应及时清洗面部、手部等暴露部位,及时清扫外衣上的飞絮、尘土等。

### 3. 规律作息、充足睡眠

养成良好的生活习惯,坚持体育锻炼,选择适合自己的运动方式,如散步、跑步、游泳、瑜伽等。规律作息,保持良好的睡眠习惯,早睡早起,每晚休息8小时,避免熬夜,有助于人体提高对过敏原的耐受性。

### 4. 放松精神、适当减压

随着生活节奏的加快,人们的压力也与日俱增。长期处于压力下,容易引起人体免疫功能失调。建议寻找合适的减压方法,如冥想、阅读、听音乐或与亲友交流等,放松紧绷的神经,保持心情舒畅,也有助于防范过敏的发生。

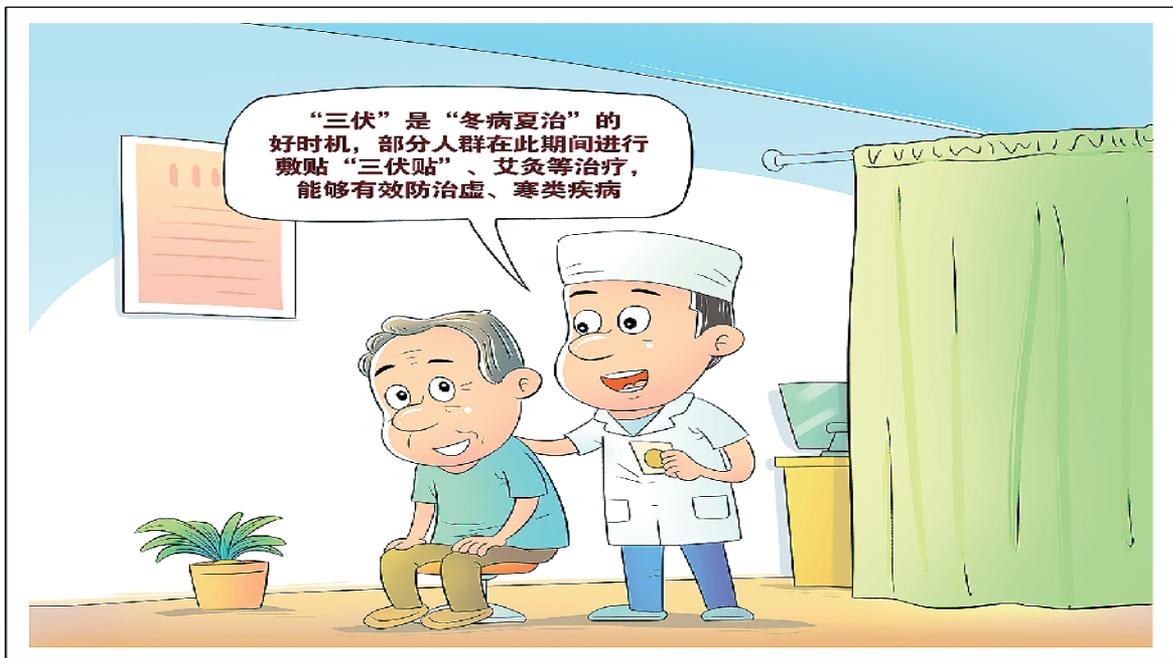
### 5. 发生过敏后及时就医用药

轻微的过敏多表现为皮疹、瘙痒、过敏性鼻炎、结膜炎等,严重者会累及内脏,患者出现喉头水肿、胸闷、呼吸不畅、腹痛腹泻等症状,甚至引起休克、昏迷。发生过敏后不能大意,患者要及时就医、查找病因、对症用药,以免延误病情。

医生提醒,过敏性疾病的发生率非常高,人们在亲近大自然的同时,一定要提高对过敏性皮肤病的认知,尤其是易过敏体质人群,更要引起足够的重视,常备抗组胺药,做好防护,降低过敏的发生风险。

(据《大河健康报》)

本版组稿 郑伟元



## “冬病夏治”好时机

今年7月15日入伏。中医专家介绍,“三伏”是“冬病夏治”的好时机,部分人群在此期间进行敷贴“三伏贴”、艾灸等治疗,能够有效防治虚、寒类疾病。

新华社发 王琪 作

## 漂洋过海去援非



张合意(左一)查看当地居民的检验报告。  
图片由张合意提供。

漂洋过海万里路,第25批援埃塞俄比亚中国医疗队于今年5月到达位于埃塞俄比亚首都亚的斯亚贝巴郊区的驻地。作为医疗队的一名成员,转眼间,我已经在这里工作和生活了两个月,这期间的点点滴滴,深有感触。

出了埃塞俄比亚首都机场,没有看到什么高楼大厦,10层以上的楼房屈指可数。到这里的第二天,电停了3次,还不定时停水。互联网信号极差,上传文件、照片时需要多次尝试才能成功。手机信号在首都区域尚可,在首都以外区域时有时无。

刚到埃塞俄比亚的前几天,我晚上睡不着觉,好

不容易睡着了时间也很短。这可能是时差导致的,国内的中午12点,这里是早上7点,比国内晚5个小时。另外,我还出现了胸闷、胃肠不适等症状,这可能是高原反应或水土不服等造成的。这里的海拔有三四千米,对于一直在平原地带生活的人来说,需要调整适应。现在,当地早晚温差有点大,根据个人体质的不同,医疗队员穿衣喜好也有所不同,长袖、短袖都有人选择。

饮食方面,我们通常吃的是大锅饭,几名队员一组,每周轮流做饭。这里可以买到米、面、油、菜等生活物资,当然,价格比国内高得多。当地人吃的一种叫英吉拉的食物,非常酸,我们大部分人都接受不了。不过,历届医疗队都会雇佣一名当地人帮助做饭,我们依然雇佣了那个人。当上班忙或没时间做饭时,她可以帮我们做很多中国菜。驻地的角落有一个小菜园,野草比蔬菜长得快,蔬菜出芽率不高,这跟菜种、土壤、气候应该都有关系。所以,我们种的菜远远不够日常食用,平时,当地人会送一些蔬菜到驻地,我们很少外出,也是出于安全考虑。

我们住的房子是10年前建成的,和公寓楼差不多,每个套间包括一间卧室、一间卫生间和一间小客厅。现在虽是当地一年中较凉快的季节,蚊子还是有的,为避免传染上疟疾等疾病,所以蚊帐离不了。

周末外出购买生活用品及其他物资时,会由当地人驾驶大巴车载着我们去——集体出行相对安全些。我们工作的医院由中国政府捐建,和驻地相邻,从驻地出发,步行几分钟就可以到。这里的医疗设施极其简陋,医疗条件很艰苦,但我们依然坚守岗位,做好本职工作,为提高当地医疗人员技术水平、救治当地人民尽着自己的微薄之力。当地大部分人说的是方言,受过教育的人会说英语,但不标准。

两个月的时光匆匆而过。在接下来的日子里,我会一如既往地锻炼好身体、调整好心态,克服工作和生活中的种种困难,充分发挥自己的业务水平,为中国援非事业作出自己的贡献。

正是因为有了市中医院这个平台,我才有机会服务非洲人民,才有机会体验非洲生活,同时,也深深感受到了祖国的强盛。

(记者 郑伟元整理 市中医院张合意口述)