



春雨绵绵 警惕皮肤、关节“闹事”

皮肤痒又起红疹 小心湿疹、风团、皮炎

中医院皮肤科专家朱铭华教授指出,春天特别痒,要提防春季三大常见皮肤病。

首先是湿疹。朱铭华指出,湿疹有明显的特点,它们多为对称分布,即左手有、右手也有。湿疹还是多形性改变,它的外观可以是红斑、丘疹、抓痕、结痂、出水等,但它们有一个共同点,就是瘙痒。还有一类特殊的湿疹就是婴儿湿疹,它是由于过敏体质导致的,因此孩子很小就会发生。

其次是风团。就是慢性荨麻疹,它的特点是反反复复,中医认为是有风,与风的形态相关,会游走。所以,有的病人会发现,前一晚身上都是包,第二天一早全都消失不见了,仿佛从没发生过似的,一点痕迹也没有。有的病人则是在家发现红包,来到医院都不见了,所以放弃了就医。“其实,只要对医生详细描述风团来无影去无踪的表现,就能帮助医生诊断了。”说到荨麻疹,还有一种是急性荨麻疹。其表现会比较重,全身到处都有,还会有水肿,若水肿发生在喉痛,可能会致窒息,因此疾病风险不小。

最后是接触性皮炎。春季花草旺盛,人们都爱外出踏青赏花,但花草中的花粉等容易致敏成分可引发接触性皮炎、过敏性皮炎等。

“皮疹、皮炎发生在面部的,用药要特别小心。”朱铭华称,面部皮肤细嫩,使用的药物需要讲究安全性,使用前一定要咨询皮肤科医生。“面部的皮肤问题需要口服药的,短期使用是不用过分担心的。”而对于湿疹这些慢性皮肤疾病,治疗也要久一些,适合用中药治疗,尤其是老人和小孩。“中药洗、泡止痒快,还能改善皮肤屏障功能。”

要预防春季皮肤病,朱铭华提醒,出外踏青时需做好保护措施,过敏体质者要避免接触过敏原,少碰花草;久居室内的人则可定时打开空调除湿、晾晒衣物,以免过湿诱发皮肤疾病。

春季花草旺盛、生机勃勃、湿
气氤氲,本是万物
复苏的好时节,却
也因湿邪容易入
侵人体导致一系
列疾病而让人头
痛。中医专家指出,
春季常见病种,以
皮肤、骨关节疾病
较为突出。

腰膝关节加剧痛 少吃酸冷多保暖

“3月春季,在医院门诊常见膝骨关节炎复发的患者。”骨关节科专家赵传喜
中医师指出,湿气重,腰腿疼痛特别痛。
中老年人骨关节炎发病时往往有“假风湿”
现象,即遇寒湿、阴冷天气,如每年春季的
“回南天”时节,关节疼痛加剧。

膝骨关节炎是关节软骨退行性改变致软骨
丢失、破坏,伴有关节周围骨质增生反应的疾
病,又称骨关节病、退行性关节炎,增生性关
节炎、肥大性关节炎、老年性关节炎,属于中医学
“痹症”范畴,主要表现为关节疼痛、绞锁、功能障
碍。膝骨关节炎主要是因衰老,关节过分磨损,肥胖
导致关节负荷过重,过度的蹬、蹲活动,膝盖受凉,
久居潮湿之地等因素引起。

日常如何呵护膝关节?赵传喜称,患病关节应加强保
暖措施,治疗时可采用温热疗法如中药药熨、药浴、温
理疗等方法以祛风散寒除痹,还要注意大腿肌肉的锻炼,
保护骨头。同时肥胖者要适当减肥,给关节减负;选择合适的
鞋,多做反向运动。此外,饮食也需要适宜,宜清淡又富
有营养,尽量少食酸、冷食物,以免伤及脾胃,聚湿伤膝。
(梁瑜)