

# 防止荨麻疹复发 “治”“护”两手抓



提到夏天,很多人可能会觉得蚊虫叮咬和炎热出汗是让人最为难受的。但有些人却认为最痛苦的是被反复发作瘙痒红肿所折磨的荨麻疹。柳阿姨自从春夏交替时起,身上的荨麻疹便卷土重来了。尽管连续多日用药,身上的红斑和瘙痒却依然反反复复,得不到缓解,这让柳阿姨的工作生活都受到了严重的影响。

## 过敏人群更易患荨麻疹

夏季是一个让人又爱又恨的季节,夏季可以穿上漂亮的衣服,但是夏季也是皮肤病的高发和复发的季节,让众多的皮肤病患者困扰不已。特别是荨麻疹,这是一种顽固难治疗的过敏性皮肤病,对患者的外貌有着严重影响。

广州中医药大学第一附属医院皮肤科主任医师眭道顺表示,荨麻疹俗称“风团”,是皮肤科门诊常见的变态反应性疾病。引发荨麻疹的过敏原有很多种,若病人是过敏体质,体内免疫功能紊乱,就非常容易通过接触过敏原而诱发荨麻疹。而且,很多人会通过食物、环境因素、物理刺激、药物等种种外因导致身体发生过敏反应,从而引发荨麻疹。有的人只要少量进

食某些食物就会出现荨麻疹,有的人是在大量进食某种特定的食物之后,才会导致荨麻疹,这与个人体质有关。另外,夏季因久待空调房和蚊虫叮咬也更易诱发荨麻疹。

## 荨麻疹需分清病因再治疗

荨麻疹在治疗上让人头痛。眭道顺表示,荨麻疹极易因接触过敏原而复发,无法根治,只能缓解。另外病因不明随使用药,也是导致荨麻疹无法缓解的原因。所以,想要治疗荨麻疹,首先就要弄清楚荨麻疹是由什么原因导致的。

眭道顺表示,根据病程和病因等不同,可将荨麻疹分为急性荨麻疹和慢性荨麻疹。急性荨麻疹一般是由过敏导致,包括食物、药物、接触物过敏,甚至感染也可以,首先要寻找病因,在祛除病因的同时进行抗过敏治疗。如果症状比较重,可以采取糖皮质激素配合抗组胺类药物进行脱敏治疗。如果是慢性荨麻疹,也要先排除病因,看体内是否存在慢性感染灶、有没有自身免疫性疾病,如红斑狼疮、甲状腺病等问题。在积极治疗基础病的同时,如果还有荨麻疹的持续存在,再采用抗组胺类药物进行对症治疗,经常用的有氯雷他定、地

氯雷他定。另外,也可以根据患者的体质对其进行中医辨证调理,以增强身体免疫力。

## 护理荨麻疹,衣食住行需谨慎

除了重视治疗外,荨麻疹的护理也非常重要,只有护理得当,才能减少荨麻疹的复发。眭道顺表示,在护理上,荨麻疹患者应做到以下几点:

首先是饮食方面。鱼、虾、蟹等海鲜都是发性食物,乃是动风生痰、发毒助火助邪之品,容易诱发旧病,不宜食用。除此之外,零食、罐头、饮料等添加剂较多的食品也要少吃,避免消化系统和内分泌系统出现问题,诱发荨麻疹。

其次就是卫生方面。如果居住环境阴暗潮湿,容易诱发荨麻疹。灰尘等也会刺激荨麻疹,因此要常打扫家里的卫生,保持居家环境干净并且常开窗使空气流通。

最后,注意身心健康。保持乐观、积极的良好心态对于荨麻疹的治疗和预防都有很大的帮助。除此之外,还要进行适当的运动,保证体内气血充足和正气充沛,提高身体抵抗力,对于荨麻疹以及其他疾病都有很好的预防效果。

来源:老人报

## 有些耳背 掏掏耳朵就能好

“岁数大了,耳朵背了”,这是很多老年朋友常挂在嘴边的一句话。老人的听力下降都是因为年龄原因导致的吗?其实不然。一项研究显示,多达三分之二的住在养老院的老人存在耳垢堵塞问题,影响了听力。20%的成年人和超过30%的老人,耳道自洁功能存在问题,耳垢可积聚到完全阻塞耳道的程度。

老人的耳垢不能自然排出,主要和代谢变慢、耳垢变油有关,如果不重视,耳垢过多可能损伤听力,还会引起耳鸣。有的老人还会出现眩晕,增加跌倒风险。老人听力损失和认知能力下降也存在一定关联。究其原因,听力下降使老人接受到的外界刺激减少,时间长了容易出现社交障碍,逐渐发展为自卑和抑郁,甚至患上老痴。

因此,建议老年朋友每两周掏一次耳朵;最好用棉棍,而不是发夹、铅笔、指甲等;掏的时候不要太深入,用棉棍轻轻在外耳道转动,然后耳朵朝下,让耳垢自行出来;如果耳垢又大又硬,影响听力,千万不要强行取出,需去医院处理;医院有软化耳垢用的滴耳剂,耳垢浸泡松软后,再由医生清理。

## 排除胀气 暖腹揉肚脐

建议容易胀气的人,少吃或不吃红薯、土豆等高淀粉食物,以及豆类、豆制品;不喝碳酸饮料,如果乳糖不耐受,还要避免食用牛奶等乳制品。可多吃养胃、顺气的食物,如山药、山楂、洋葱等,饭菜可做得软烂些,吃东西时要细嚼慢咽。

如果轻微胀气,可用暖水袋暖一暖腹部,或用一只手按在肚脐处,顺时针、逆时针各揉50次。还可以学学简单的排气操:仰卧,双腿屈膝,呼气,双手抱住膝盖贴向腹部,然后双腿放平,重复20次。如仍不缓解,或胀气频频发生,要及时到消化科就诊,排除肠易激综合征、慢性胃炎、胃溃疡等胃肠道疾病。

以上两篇文章来源:生晚晚报

## 炎热夏季,这两道“养心茶”宁心安神

夏日炎炎时有热浪暴雨来袭。有些老人常感到烦躁,疲乏无力,食欲减退,甚至头晕、胸闷、恶心等,这些症状中医认为是“暑伤气”,民间则说是“苦夏”。

广州医科大学附属中医医院心病科主任何皓颀指出,高温天气中,人体内的血流加快,汗液挥发多,心脏负荷增大,此时心悸、心力衰竭等心血管疾病最易发生。

按五脏主时,夏季为心所主而

顾护心阳,平心静气,确保心脏机能的旺盛,符合“春夏养阳”之原则。所以说,进入高温天气一定要注意养“心”。以下两款小暑“养心茶”不妨试试!

### 龙眼双仁茶

用料:龙眼肉20克,酸枣仁、柏子仁各12

制法:将上3味水煎取汁,代茶饮用。每晚1剂。

功效:补血、养心、安神。

### 双冬枣仁茶

用料:天冬10克,麦冬10克,酸枣仁(捣碎)10克,蜂蜜30克。

制法:将天冬、麦冬共制粗末,与酸枣仁一同放入保温杯中,用沸水冲泡,候温,调入蜂蜜,代茶饮用。每晚1剂。

功效:养阴清热、宁心安神。

适应症:阴虚火旺型心悸,症见心悸而烦、失眠健忘、口苦咽干、耳鸣眩晕等。来源:金羊网