

梅雨季，警惕“霉”出皮肤病

入梅后，降水趋于增多，潮湿闷热、阴雨绵绵的梅雨季容易引起多种疾病，尤其是湿疹、虫咬皮炎等皮肤病。此外，在梅雨季节霉菌活动最为猖獗，虫咬性皮炎等皮肤病也会增加，细菌类感染引发的脓疱、真菌感染的甲沟炎也易被诱发，市民朋友们要注意防范，勤换衣服，过敏性体质的人宜服用抗过敏药，还要注意出疹生疱时不要随意用药。

本版图片来自网络

瘙痒不断 都是螨虫惹的祸

一年一度的梅雨季到来之后，湿答答的环境最适合螨虫滋生，对于一些皮肤敏感的人来说，可能一夜之间，脸上、身上就爬满了小红疙瘩。

家住上海市徐汇区的周女士最近手臂长了许多的红疹，为了止痒，她最初用花露水和风油精涂抹，不见效果又去买了红霉素软膏，还使用了艾叶烧烤等等偏方，一番折腾之后，症状非但没有看到一点缓解，皮肤感染还越发的严重了。

后来，周女士到医院一检查才知道自己患的是荨麻疹，因为她是过敏体质，被螨虫叮咬后会非常瘙痒，俗称虫咬性皮炎。

在梅雨季节，一些过敏性皮肤病发作很常见，比如湿疹、虫咬皮炎、荨麻疹等等。而湿气重、气温高则是诱发湿疹的重要气候因素。

在上海市仁爱医院皮肤科，进入梅雨季这段时间前来就诊的患者比平时多了近一倍，以老人、年轻女性和儿童居多。

每年的六七月都是皮肤病的高发季，尤其进入梅雨后，空气的流动性较差，再加上空气中的湿度较高，非常有利于霉菌、螨虫等微生物的生长繁殖，极易诱发各类皮肤疾病。

此前，一位60多岁的老太太前来仁爱医院皮肤科就诊，老人浑身都布满了红疙瘩，一问才知道由于最近闷热，老太太在床上垫了席子，而潮湿的天气让席子上滋生了很多的螨虫，而老太太身上的红疙瘩就是螨虫咬的。潮湿闷热的天气极易滋生螨虫，灰尘中的螨虫又极易黏附在床被、沙发等物体的表面，很容易被我们的皮肤接触到，皮肤被这些虫子叮咬之后引起的炎性皮肤病便成为虫咬皮炎，专业术语叫丘疹性荨麻疹，易出现小红块、瘙痒等等症状。

雨天赤足 当心脚癣找上门

前几天，陈小姐乘坐地铁上班，一出站猝不及防地遇到了一场倾盆大雨。为了赶时间，陈小姐索性把高跟鞋脱了，赤脚走到公司。晚上回到家，陈小姐才发现脚不但很痒，而且脚后跟还脱了一层皮。后

来，陈小姐到医院检查，她被告知是得了脚癣。

除了赤足蹚水过马路，还有人为了雨天方便行走，喜欢穿拖鞋，这些人也成了脚癣的高发人群。

梅雨季的雨水较多，因此要特别提醒大家：双脚被雨水浸泡后应该及时用清水冲洗，并且擦干。一旦得了脚癣、手癣，为了防止交叉感染，要记得把自己的衣物与家人的分开清洗、放置。

另外，雨天出门的时候最好不要穿凉鞋，改穿防水透气的鞋，以减少皮肤污染。

如果皮肤受到刺激后，不适症状迟迟没消除，不要盲目相信偏方，应综合考虑自己和家人的体质、病史，及时到正规医院进行检查，明确病因，对症治疗，以免延误治疗使病情恶化。

梅雨季健康要点 常通风、抗过敏、稳情绪

梅雨季又称黄梅天，空气湿度大、气温高，衣物等容易发霉，所以也有人把梅雨称为“霉雨”。“高温+高湿+阴雨”是梅雨季的标配。

除了皮肤病，梅雨季节还易诱发其他多种疾病，如心脑血管疾病、风湿病、呼吸道疾病、食物中毒等，建议市民做好如下个人健康防护：

- 1、注意保持房间清洁。经常通风换气，加强除湿效果。
- 2、注意饮食结构和卫生。湿度大、气温高，物品易霉变，不要食用被霉菌污染的食物，以防中毒。
- 3、注意防潮和除湿。保持衣服、鞋袜等干爽、清洁，阴雨天可以把空调开到“除湿”的模式，以保持家里的干燥。天气好的话，尽量将衣物拿到外面晒一晒。注意电器防潮和用电安全。
- 4、糖尿病人要保持良好的情绪和血糖稳定。因血糖升高时，皮肤组织的糖原含量也升高，给霉菌、细菌和病毒的入侵创造了良好的环境，加上糖尿病人免疫功能低下，更易发生皮肤感染。
- 5、尽可能少接触碱性洗护用品，如不要总是用肥皂洗手。
- 6、出现被蚊虫咬后的红斑，不要随便乱抓，容易感染引发炎症。

来源：文汇报



夏季血液黏稠要防“热中风”

大家都知道冬天是中风的高发季节，但广州中西医结合医院主任医师陈朝俊提醒，夏日也是中风的高发季节，天热时更要预防“热中风”。

32℃以上的盛夏也易发作中风

陈朝俊介绍，中风是中老年人多发的脑血管病，有两个高峰期：一个是秋冬交替季；一个是气温32℃以上的盛夏。研究表明，当气温上升到32℃以上时，脑中风发生率较平时高出66%，且随着气温升高，危险性增加。这一现象被称为“热中风”。

夏天天气热，人体大量排汗、体内水分流失，可使血液的黏稠度增高，加大了血栓形成的概率，从而容易发生血管堵塞，诱发中风。空调使用不当也是重要诱因。很多人喜欢把空调温度调得很低，导致室内外温差很大，老年人尤其是患高血压、动脉粥样硬化及糖尿病的老年人，进出房间很难适应一冷一热的温度变化，会导致脑血管不断收缩、舒张，可能出现脑部循环障碍，发生中风。

夏天远离中风做到这几点

陈朝俊提醒，夏季预防中风要注意以下几点。多饮水，防止血液浓缩。老人对体内缺水反应能力低，若到渴急了才喝水已为时过晚，应采用“多次少饮”的方法补水。每日饮水总量2000~3000mL，清晨起床后最好空腹喝一杯白开水。

避免贪凉。空调温度不要调得太低，使用空调时间不宜过长，不要频繁出入空调房。如用电风扇，不要直吹身体。

注意休息。科学安排生活，保证充足的睡眠，如夜间睡眠不足，中午宜休息0.5~1.0小时。

合理饮食。讲求荤素搭配、粗细结合，限制脂肪和胆固醇的摄入。即使炒菜用植物油，也不宜放过多。蛋白质的补充，既讲究不吃过多的肉类、蛋类，同时要注意补充奶类、豆制品类。蔬菜水果对防治脑中风有良好的作用，要多吃。

保持平常心。遇事不要急，乐观豁达处事。定期复查。了解血压、血糖、血脂等情况，遵医嘱用药。

快速识别中风记住“120”

及时识别、迅速就医是中风抢救的关键。患者和家人要牢记脑卒中识别口诀“120”：是否看到1张不对称的脸（观察有无口角歪斜），查两只手臂是否有单侧无力（观察有无一侧胳膊抬举无力），聆（零）听讲话是否清晰（观察有无言语含糊不清）。发现不妙，立刻拨打120送医。

来源：羊城晚报