

春季容易过敏 专家给你支招

最近,城区各家医院皮肤科门诊中,过敏性疾病患者渐渐多了。专家介绍,春季各种皮肤病发病率明显上升,花粉、食物和紫外线等是引发过敏的重要诱因。那么,春季过敏主要有哪些类型?引发因素有哪些?人们又应该如何应对呢?近日,记者就此采访了太和医院皮肤病中心副主任赵红梅。

■记者 鲍欢



美丽花朵也招人烦 “风媒花”是首因

春暖花开,市民纷纷走出家门赏花踏青。然而,这个季节也是皮肤最容易过敏的时段,一不小心,红肿、瘙痒等皮肤问题便会找上你,让人不胜其烦,28岁的刘女士最近就深受其害。

赵红梅解释,不少市民在踏青后容易患上季节性皮炎,是对这个季节特有的过敏反应。这种病好发于春秋季节,女性多见,是一种季节性反复发作、由花粉等引起的接触性皮炎。患病后,身上会出现边界不清的水肿性红斑,多局限于面部、颈部等暴露部位,轻度表现为红斑、水肿,略隆起或伴有少数米粒大小红色丘疹。

“大家都以为春天容易花粉过敏

是因为花团锦簇,其实这是一个误区。”赵红梅说,桃花、油菜花等颜色鲜艳的花并不容易引起过敏,反而是来自树、草、小野花的花粉叫“风媒花”,才是导致花粉过敏的“主凶”。这些花粉小到肉眼看不见,很轻,数量也多。风一吹,花粉在空气中大量飘浮,人接触和吸入后很容易过敏。

她建议,市民外出踏青赏花时,尽量避开连晴起风天,可选择雨后出行,地点最好选在开阔地带的单纯花田。可戴口罩和眼镜,还可在脸上涂抹维生素E面霜。回家后换掉外套,用流水洗手洗脸,用盐水洗鼻。

春季芒果虽诱人 当心吃成“香肠嘴”

6岁的冬冬最近特别喜欢芒果那种酸酸甜甜的味道,一天至少要吃一个,吃完嚷着还要再买,但连续吃了几次之后,却突然出现不适,嘴唇开裂,嘴角起了水泡,成了“香肠嘴”。

冬冬的父母带着孩子来太和医院就诊,医生发现冬冬整个脸都肿了。赵红梅说,冬冬是典型的食物过敏,病因就是吃芒果导致的,一般也被称之为“芒果皮炎”。这是因为芒果皮中含有一种名叫醛酸的物质,刺激性很大,接触到人体皮肤后,就会造成过敏,严重的患者会出现红肿、疼痛等现象,甚至呼吸困难。尤其是小孩免疫系统差,出现过敏的概率更高。

怎么样能吃芒果不过敏?赵红梅建议,将芒果切成小块,吃的时候将果肉部分直接用牙签送入口中,尽量减

少与芒果皮的接触,可以避免芒果皮炎的发生。每次吃完芒果后也应尽量用水清洗手和口部皮肤,在食用量上也要有所控制。另外,芒果是光敏性水果,尽量选择晚上吃,也会减少过敏物质分泌。

春季阳光紫外线强 小心患日光性皮炎

去年8月,市民李女士和父母一起到海南旅游,结果被晒伤了,脸上出现红疹,并且伴有瘙痒的感觉。后来几天渐渐加重,旅游归来,她采取了一系列方法,吃药、用护肤产品,甚至还到美容院做护理,情况有所好转。但是,最近连续几天阳光明媚,让李女士的脸再次又红又痒,尤其是被强烈的阳光照射后,便会起红疹,还会出现一层的白皮屑,到太和医院就医后被诊断为日光性皮炎。

赵红梅向记者介绍,春夏季阳光中的紫外线比较强,是日光性皮炎的多发季节。“来医治的患者通常有脱皮、瘙痒、干痒等症状,有的还出现红斑。”

另外,春季的一些蔬菜,如野菜、芹菜、菇菌类都是光感类食物,人们食用后皮肤可能更易吸收紫外线,容易诱发和加重此类疾病。

对患此类病症的市民,赵红梅建议,在外出时应该尽量避免日光直射身体,可以涂抹防晒霜,紫外线强烈时打遮阳伞,同时不要使用碱性的化妆品和含碱的洗漱用品,以免刺激皮肤。

东风48小学:师德师风建设出新招

近日,东风48小学教师齐聚一堂,参加学校“十比十看”活动动员会。党支部书记朱凤勤宣讲学校2019师德师风建设新举措——开展“十比十

看”竞赛活动,并告知全校教师活动细则与规范。

“十比十看”教师竞赛7月5日结束,分为动员启动、活动开展、评比表

彰三个阶段,从教师师德礼仪、业务能力、拼搏精神等10个方面进行评比,在教师中掀起“比、学、赶、帮、超”热潮。

通讯员 朱凤勤



东风41学校:自查自纠 遵规守纪

近日,东风41学校组织教师开展2019年公职人员及其家属违规享受城乡低保和保障性廉租房专项自查自纠会。

党支部书记王军从相关文件精神

入手树立正向目标,又集合反面实例,告诫大家遵规守纪。

随后,全体教师填写公职人员及其家属违规享受城乡低保和保障性廉租房情况自查表。此次会议切实落

实专项自查自纠的任务,实现教师全覆盖,在职教师现场填写,退休教师电话核实。另在学校公示栏公示举报电话,防止瞒报漏报。

通讯员 杨阳

3月25日,东风40学校组织全体师生及家长委员会家长举行“摒弃陋习,创建文明”创文宣誓签字仪式,师生及家长进行文明行为宣誓,并在主题横幅上签字。

文、图/通讯员 符越

六年级、初三应届毕业生的家长们,关心的话题都在这里

对于即将踏上初高中征程的孩子来说,很多家长有这样的疑问:我的孩子适合什么样的初中?中高考政策调整对孩子有什么影响?六年级孩子如何为上初中做好准备?初三学生又该如何做好中考前准备和高中学习的知识储备?新高考改革对于学生的影响有哪些……3月30日,由十堰市教育局关心下一代委员会主办,十堰新东方培训学校承办的两场公益讲座,将为六年级、初三三年级应届毕业生的学生及家长答疑解惑。

讲座名称:“上高中你准备好了吗?”—2019初高衔接家校结合公益讲座
讲座时间:2019年3月30日14时
讲座地点:武当国际酒店三楼金色大厅
讲座内容:十堰市重点公立学校英语、数学、物理、化学学科带头人分析历年考试动态,总结学科知识重点,帮助考生做好进入中考前准备和高中学习的知识储备。

讲座参与方式:扫描二维码,添加U学姐姐抢位预约入场券。

咨询电话:17786323508(北京路校区詹老师)
17771937380(广场校区周老师)
17786323528(张湾校区曹老师)
17771930201(三堰校区魏老师)
17771933212(五堰校区祁老师)



扫码添加U学姐姐
抢位预约入场券

讲座名称:“放飞梦想”—2019小学应届毕业生“应知应会”手册发布会
讲座时间:2019年3月30日19时
讲座地点:武当国际酒店三楼金色大厅
讲座内容:1、初中三年学习规划——小学 & 初中生活生理心理上的不同
2、初中三年学习规划——初中阶段家校配合
3、新初一学习规划

讲座参与方式:扫描二维码,添加U能君预约入场券,扫描添加优能君的家长更能在现场获得“应知应会”手册,手册内容涵盖:中高考政策解读、如何做好小初过渡、初中划片招生介绍、六年级历年试卷摘录等海量干货!

咨询电话:0719-8666190(广场校区) 0719-8687100(三堰校区) 0719-8200911(张湾校区) 0719-8686600(北京路校区)



扫码添加优能君
获取学科及讲座资料