

春季忽冷忽热，皮肤科疾病将集中——

五一出游：管住爱吃的嘴，忍住摘花的手



今日女报/凤凰网记者
李诗韵 通讯员 梁辉

四月的天，孩子的脸。天气忽冷忽热，气温变化无常，让长沙的春天变得“喜怒无常”——随着日照的增长，紫外线辐射也不断增强，加之天空中弥漫着花香和花粉，渴望出门踏青的你，是不是正在担心肌肤红肿难耐的尴尬？

4月25日，记者从湖南省人民医院皮肤科了解到，皮肤病正在经历着春季高峰期，尤其是面临即将到来的“五一”小长假，很多皮肤科专家门诊已经做好“随时待命”的准备……



专家名片：
徐晓芃（湖南省人民医院皮肤科主任医师）

开花了！

别恋花，小心桃花癣

有不少市民到了春天桃花盛开的季节，出门赏花，脸部却突然出现大小不一的圆形淡红色或浅色的斑疹，上面有灰白色细小糠秕状鳞屑，不痒或轻痒，俗称“桃花癣”，医学上称之为“单纯糠疹”。这类皮肤病常与风吹、紫外线、肥皂有关，有时也由肠道寄生虫、消化不良等引起。虽然没有异常感觉，但着实影响面部美容。

专家帮帮忙 >>

外敷内养，避开花粉

首先肯定要避开花粉，树下、花园都应少去。其次，日常护理时，应注意少用碱性刺激性产品洗脸。洗面奶的次数也尽量减少，一日一次即可，还要注意洗脸水不要太热，用温水或冷热水交替洗。

另外，多喝水，多吃水果蔬菜及粗粮、杂粮。若出现“桃花癣”，可选用维生素B6霜、5%硫磺霜外敷，并可口服维生素B复合剂治疗。若无好转，应及时去医院皮肤科就诊，不要乱用“皮炎平”等激素类药物，以免产生不必要的副作用。

太贪吃！

日光性皮炎和荨麻疹“找上门”

每逢春季“五一”小长假，医院的日光性皮炎和荨麻疹患者就会迅速增多。湖南省人民医院皮肤科主任徐晓芃告诉记者，春季最常见的皮肤病荨麻疹虽说原因复杂，但却与“贪吃”离不开关系。常见的荨麻疹，俗称“风疹块”，引起这类疾病的原因有外在的和内在的两种原因——外在原因如冷、热、日光等刺激，蚊、虱等虫类的叮咬，接触麻疹、漆树等植物；内在原因除病灶感染、肠寄生虫病和某些药物引起外，绝大多数患者是由于食用了鱼、虾、蟹、牛奶、蛋类、肉类、酒、蘑菇、杨梅等食物而引起。

专家帮帮忙 >>

逃离高蛋白美食，以清淡为主

不仅是荨麻疹，不少湿疹患者也是因食物过敏导致。不少反复发作的患者，每当吃了蛋白质类食物或鱼、虾腥味及其他刺激性食物后，病情往往加重。因此，容易过敏的急性皮肤病患者饮食应以清淡为宜，在发病期间还应忌茶、酒及辛辣刺激等食物。

另外，需要提醒的是，“五一”小长假期间若旅游在外，尽可能少吃光敏性蔬菜。因为肌肤敏感的市民很可能对某些蔬菜（如雪里蕻、油菜、苋菜等）中所含的感光物质不能正常代谢，出现急性红肿、瘙痒及灼痛，严重时可能发生瘀斑、水泡、血疱，甚至坏死。有这类病史的人一旦误食了这类蔬菜，避免日照也可控制发病。



有病毒！

抵抗力差，易感染带状疱疹

长假过后，通常都是病毒性感染性皮肤病的高发期。不少市民假期玩太嗨，导致节后身上莫名疼痛，殊不知，这样的疼痛就与假期旅途奔波、免疫力下降有关。

“带状疱疹是一种与免疫力息息相关的疾病，以中老年人、高发人群。”徐晓芃介绍，带状疱疹病毒的初次发作形态是水痘，当水痘愈后，病毒便会在人体潜伏下来，一旦身体免疫力出现下降，病毒爆发，就会成为带状疱疹。

徐晓芃说，长假过后的一周左右，都会迎来一个带状疱疹发病的小高峰。究其原因，此时正是季节更替、天气忽冷忽热的时候，加上患者在长假期间外出旅行、奔波劳累，或在佳节期间聚会不断、饮食不节以及生活节奏改变等，使机体免疫力或抵抗力下降，令原来潜伏在体内的带状疱疹病毒发作。

专家帮帮忙 >>

假期应劳逸结合勤洗手

带状疱疹病程在3周左右，发病时，会呈现成簇的水疱，沿神经呈带状分布，患者神经疼痛明显，而且年龄越大，疼痛越剧烈。出现神经疼痛症状时，应及时到正规医院就诊，如果拖得太久，病毒会损害神经系统，严重的将留下后遗症神经痛，剧烈的疼痛少则维持几个月，多则数年，严重影响患者的生活质量。

小长假出游要做到劳逸结合，以免病毒乘虚而入。平时应注意劳逸结合，多喝水，多吃蔬菜、水果等清淡易消化的食品，外出游玩应注意洗手，减少感染机会。对于难以确诊的皮肤病，应及时到医院进行鉴别，以免延误病情。

爱出汗！

手足癣容易缠上你

“湖南的春季天气潮湿，真菌容易滋生，所以这个季节来就医手足癣的患者明显较多。”徐晓芃表示，不过，潮湿却不是皮肤病加重的唯一原因，光照、过敏等其他因素也会发生作用，导致春天皮肤病问题格外突出。

另外，随着气温的回升，皮肤的新陈代谢及汗腺、皮脂腺分泌也随之旺盛起来，皮肤由冬季的偏干燥而变得滋润滑腻起来，所以不少女性在过春天时，皮肤很容易长青春痘（痤疮、粉刺）。

专家帮帮忙 >>

湿热天气爱出汗，应勤清洁

手足癣患者，只要在平时的生活中注意适当穿戴，不要让身体大量出汗，勤换鞋袜，保持皮肤清洁干爽，就能在一定程度上预防病情复发。有过往病史的患者，在病情较轻的情况下，可以根据以往的诊断，自行到药店购买抗真菌类药膏涂抹，控制病情。但如果病情较重，则需要到医院就诊。癣药水有一些刺激性，用在破损皮肤上容易使病情加重。癣病患者一般不宜过多使用激素类药物，容易让皮疹扩散。颜面部用药错误可能对皮肤造成永久性的伤害。

需要提醒的是，女性在春天应少化妆，尽量选择含油脂少的粉底液、蜜，油性皮肤不要用粉质的化妆品，这样会堵塞毛孔而长出粉刺。如已长了粉刺，不要用手挤，可用痤疮膏外搽，少吃糖、脂肪、油腻、油炸食物，多吃蔬菜、水果，保持大便通畅，病情严重应去医院治疗。

健康身边事

今后，就在家门口看名医

今日女报/凤凰网记者 李诗韵) 每次生病，我们总要网络搜索一番——哪家医院哪个科室最厉害？好不容易挂上号，却在科室门口排起长队……为了方便更多患者了解医院与科室情况，近日，长沙市卫生计生委宣布长沙启动名医工程项目，在长沙市设立9家名医工作室和16家名医工作站，老百姓在家门口的医院就能方便快捷的找到名医了。

“名医工作站是名医工作室的延伸，依托对口名医工作室，采取科

技特派员驻站帮扶的形式，达到提升基层医疗机构诊疗能力的目标。”长沙市卫生计生委主任周敏表示，长沙市名医工程将按照名医工作室带名医工作站的模式，发挥名医工作室的示范、引领、辐射作用，支持和发展长沙社区卫生服务中心、乡镇卫生院，为城乡居民提供更优质的医疗卫生服务。

据了解，此次定点建设的名医工作室、名医工作站，有的地处区县(市)，甚至偏远乡镇，如浏阳市、宁乡县设立的工作站，这些工作站

设备先进、硬件完备，却缺乏优秀的医技人员，先进的管理、医疗技术，科学的管理方法等，疑难杂症无法得到有效诊断，看病远、看病难影响了当地百姓就医。实施名医工程项目，将优质的医疗人才资源下沉到一线，将先进的管理方法覆盖到基层，将科学的医学常识普及到山区，实现基层医疗水平和能力的全面提升，让高效实用的医疗资源惠及人民群众，有效解决百姓看病就医等难题。长沙将通过三年一期的名医工程建设，实现市级名医、

名科的长足发展，打造高层次卫计人才，全面提升基层卫计人才能力。

那么，究竟长沙哪9家医院被授牌“名医工作室”？今日女报/凤凰网记者将在后续的“名医在身边”系列报道中带您一一走近，探秘长沙名医到底如何治病……

