

健康课堂

夏季“痒疙瘩”，警惕丘疹性荨麻疹

夏天来了，很多人去公园、草地、海边等游玩一圈后发现，腿上、身上都长了不少红色的包，瘙痒难忍，而且越长越多，这究竟是什么情况，是虫咬还是过敏？医生提醒，这种情况警惕丘疹性荨麻疹。

丘疹性荨麻疹是一种比较常见的过敏性皮肤病，又称为“虫咬皮炎”，是由于节肢动物叮咬产生的皮肤炎症反应。预防丘疹

性荨麻疹，要注意杀虫防蚊，保持好环境、居室及个人卫生，到了换季季节，勤换及勤晒衣被。尽量防止蚊虫叮咬，消灭跳蚤、螨虫、臭虫等。易感人群避免去草丛、树荫或潮湿等蚊虫多的地方玩耍，可以使用驱蚊水、蚊帐或者长袖衣物等减少与蚊虫接触。

治疗原则主要为减轻瘙痒、控制皮肤炎症、缩

世界过敏性疾病日

我们如何全方位抵抗“过敏”



家中最容易忽视的10个过敏原

1. 烹饪蒸汽：做饭时，盆盆罐罐飘出的蒸汽会附着在你轻易打扫不到的地方，如墙角、天花板、橱柜门和被大物件掩盖的区域，霉菌会抓住机会繁殖。

做饭，哪怕只是简单的烧水，也最好打开抽油烟机或排气扇。

2. 书架：书架上不仅仅是书籍、相册和工艺品的天下，还会沉积很多灰尘。潮湿的环境下，书籍也会滋生霉菌，成为过敏原。

所以书架不能离床太近，每周至少用湿布擦一遍。

3. 枕头：不管枕头的填充物是什么，温暖湿润的人体环境总会给尘螨创造舒适的生长条件。

建议枕芯至少每年更换一次，并

定时清洗枕套。

4. 浴室脚毯：洗完澡后在上面走来走去，湿漉漉的地毯会促使尘螨和霉菌繁殖。

除了定期清洗外，还有一个温水澡。

洗外，浴后可把毯子挂起来，用吹风机吹干。

5. 冰箱门封：在你不断开关冰箱门的过程中，湿气、食品残渣聚集在此，使各种细菌大量繁殖。

建议用漂白剂兑水每周清洁一次，比较难处理的地方可让棉签帮忙。

6. 鱼缸：霉菌容易在鱼缸内侧脱离水面，但总会在潮湿地方滋生。投掷的鱼食粘在缸壁上，又给霉菌提供了营养，成为破坏呼吸道的一大杀手。

因此，每次喂鱼后，应用布把鱼缸内侧擦一遍，鱼缸也要定期清洗。

7. 湿衣服：长时间放置在洗衣机里的衣服，很容易发霉、变味。换下的衣物应尽快洗净晾干。另外，洗衣服时最好以液体洗涤剂代替洗衣粉，粉末状的东西会加重过敏症状。

8. 头发：在外奔波劳碌了一天，头发上沾满了各种过敏原，极易带入口鼻。

回家后，用温热水清洗一下头发。

在日常生活中，有人一吃辣椒脸上就起痘，以为这是过敏，显然不是，这是饮食不良引起的皮肤痤疮；有人喝牛奶后肚子胀气，以为是过敏，其实是乳糖不耐受；有人说对酒精过敏，其实大部分是耐受不良……对过敏概念混淆的不在少数，7月8日是“世界过敏性疾病日”，让我们来了解一下过敏，并教你全方位抵抗过敏。

9. 花盆：植物根部湿润的土壤适合霉菌生长，如果浇水时经常外撒，细菌就会殃及周围的地方。

可在花盆里摆放一些鹅卵石，以阻止霉菌传播。过敏症较严重的人，请把植物移到室外。

10. 养宠物的朋友：如果朋友家有小狗或小猫，那么他的造访也容易把宠物身上的皮屑、毛发带到家中。客人走后，可用吸尘器好好清扫一遍沙发、地毯等地方。

4. 眼睛红肿发痒：如果眼睛发痒时，使用了消炎眼药水，不仅没好反而加重，这时就要警惕过敏性结膜炎了。

5. 经常鼻子发痒：如果进出空调房或早晚温差大，鼻子就瘙痒难耐，并且流清鼻涕，有时连续打十几个喷嚏，就要考虑过敏的情况。

6. 吃完果蔬嘴巴又麻又痒：

食用果蔬而过敏的患者，一般会出现嘴唇水肿、皮疹、脱皮、皮肤瘙痒、口舌麻木等症状，或者有眼睛痒，打喷嚏、流鼻涕等类似鼻炎的表现。

6种过敏症状最容易被忽视

1. 鼻塞时间长，呼吸时有“咻咻”声：感冒引起的鼻塞，通常一周就会好，若持续时间过久，很可能是因为过敏所致，如果不及时就医，易并发鼻窦炎、睡眠障碍等。

2. 黑眼圈：黑眼圈与过敏严重程度有一定关系，研究发现，67%的过敏性鼻炎儿童有黑眼圈，且下眼袋颜色较黑，面积较大。

3. 经常犯困：白天老是容易犯困，如果不是睡眠不足等导致的，就要警惕是不是过敏惹的祸了。

粉尘、烟草、朋友的香水等都会成为过敏原，让人觉得越来越

疲劳。

4. 眼睛红肿发痒：

如果眼睛发痒时，使用了消炎眼药水，不仅没好反而加重，这时就要警惕过敏性结膜炎了。

5. 经常鼻子发痒：

如果进出空调房或早晚温差大，鼻子就瘙痒难耐，并且流清鼻涕，有时连续打十几个喷嚏，就要考虑过敏的情况。

6. 吃完果蔬嘴巴又麻又痒：

食用果蔬而过敏的患者，一般会出现嘴唇水肿、皮疹、脱皮、皮肤瘙痒、口舌麻木等症状，或者有眼睛痒，打喷嚏、流鼻涕等类似鼻炎的表现。

如何远离过敏原？

要预防过敏性疾病发作，首先便要做好过敏原隔离——

1. 出门前做好防护，尽量避免大风天出门；

2. 回家后及时淋浴，更换衣物鞋子，并关好门窗；

3. 衣物、床上用品洗完后最好做到烘干而不是户外晾晒；

4. 室内定期做好吸尘清洁。

张祖名



得了“口腔溃疡”怎么办

可以实施：

首先要规律作息，保持良好的生活习惯，忌烟酒，保证充足的睡眠很重要，良好的作息习惯可以提高免疫力。其次要营养支持，不食用过热的食物，粗糙和坚硬的食物常会损坏口腔黏膜，清淡饮食，多食用富含优质蛋白、维生素的流质、半流质或软食，保持少食多餐，以免刺激口腔黏膜。还要加强口腔护理，每天都要观察口腔有无红肿、溃疡、疼痛等，发现问题应及时处理。保持口腔清洁：每次餐后要用软毛牙刷和含氟的牙膏轻轻刷牙，对于佩戴假牙的患者，应该妥善地护理假牙，也可以咀嚼口香糖，不建议使用牙签、牙线。对于治疗中出现血小板较低的患者，可使用温和的漱口液含漱，来保持口腔清洁。

引起口腔溃疡的原因尚不明确，多种因素可诱发，包括遗传因素、饮食因素、免疫因素等，且具有明显的个体差异。口腔溃疡反复出现，使患者疼痛难以忍受，进食量下降，尤其对于急需营养的治疗期间患者来说更是雪上加霜，严重的还会造成营养缺乏、水电解质混乱等，影响患者进一步治疗。

对于口腔溃疡的出现预防很重要，有以下措施



菏泽市中医院
肿瘤一科 程超

应用生理盐水、利多卡因、地塞米松注射液的混合液漱口，可以明显减轻口腔疼痛，而盐水、维生素C、维生素B6、维生素B1混合液漱口，可以起到保护口腔黏膜，促进黏膜生长的作用。另外采取少食多餐的方式，并食用流质食物，以免刺激口腔黏膜。

尽管经常出现的口腔溃疡给我们带来很大的困扰，但是只要我们通过正确的处理方法，并在医生的指导下，注意保持口腔清洁卫生，这些口腔问题都可以得到妥善解决，减少痛苦。(本栏目由山东省老年学与老年医学学会协办)

通过牙齿看肝脏

原因或者年纪并不大的情况下，出现了牙齿松动，很有可能就是肝部出现了问题。牙龈刚一开始会表现出又红又肿，伴有酸痛，敏感的特征，如果情况进一步恶化，牙齿就会变得松动，这种情况就要引起重视，可能是肝部在发出求救信号。

牙龈出血 一般情况下，牙龈并不会无缘无故地出血，如果不是用力过猛引起的出血，很有可能会使肝部病变引起的牙龈毛细血管脆化后破裂出

血，这时就要引起我们的注意了。

牙齿肿痛 对于一些体内有炎症的人来说，每次在刷牙的时候可能都会出现牙齿肿痛或者口腔疼痛的情况，这是因为我们的体内有一些火气，甚至肝脏内有一些垃圾和毒素排不出来，进而导致我们的牙龈出现了这种健康问题。

若是发现自己的牙龈经常肿痛时，最好及时去医院进行肝脏筛查。

刘奋天

老年人防治腰痛保健法

时，应使物品紧贴胸前抱紧，以减轻腰部肌肉的负担；取放位置高过面部的物品时，要站在板凳上，不要伸腰踮脚去拿。

1. 坐椅子时，最好能有靠背，同时脚下可以垫高些，使膝关节比髋关节高些；在高椅子上就座而脚下又无法垫高时，可以跷二郎腿，哪条腿在上面无关紧要，自我感觉舒适就好。

2. 盘腿坐时，臀下应加坐垫。因为席地而坐，会增加腰部骨骼和肌肉的负担。

3. 拿取较沉重的物品

时，应使物品紧贴胸前抱紧，以减轻腰部肌肉的负担；取放位置高过面部的物品时，要站在板凳上，不要伸腰踮脚去拿。

4. 腰部持续疼痛不能自行缓解时，一定要到医院查明原因，排除肿瘤等病变。如果腰部急性疼痛时可以佩戴腰围，卧床休息以缓解疼痛，但要注意不可经常佩戴，并尽量在床上做腹部上拱、腰部后仰的功能锻炼。

5. 老年人的肌肉力量减退，又容易劳损，所以长期、持续的腰部锻炼是非必要的。

6. 由于老年人骨骼中的矿物质含量减退，负重甚至站立时就会感到腰痛，因此要注意多摄取高钙食品，多吃蔬菜，多晒太阳。

山东省老年国际旅行社

66988553 66988549 55715169 13306484027

专列

闯关东-黑吉辽蒙冀五省空调旅游专列纯玩13日游

北极村漠河、呼伦贝尔大草原、满洲里国门、长白山、沈阳故宫、丹东鸭绿江、山海关

7月28日
3580元起

空调卧铺专列全程不更换，无需每天提大件行李上下车

★吃住行游购娱贴心，不进购物店，绝不强制增加自费景点

★草原娱乐项目下马酒、献哈达、草原歌舞、摔跤表演

★东北铁锅炖菜、东北饺子宴、满洲里俄罗斯西餐、

长白山珍宴、草原马宴、秦皇宫廷宴

前五十名报名并缴费者即享现金7元优惠，4人以上团队报名优惠更丰厚

俄罗斯-双宫双城双庄园:谢尔盖耶夫小镇+埃尔金岛+卡洛明斯科娅庄园+察里津诺庄园+二战广场+凯旋门+莫斯科大学+滴血大教堂+涅瓦大街+古姆商场+莫斯科地铁双飞9日游 含全餐:拉多加湖加考鱼餐、古姆冰淇淋、谢顿俄餐 7月10/17/24/31日 8月1/8/14/21/28/30日 699元起

泰国-大皇宫、玉佛寺、富贵黄金屋泰庄园(骑大象+吃水果+泼水节)四面佛、JODD夜市、骑大象游湄南河、战斗鼠实弹射击双飞7日游 特别安排沙美岛出海一日游 7月9/11/20/27/30日 8月1/6/10/15/20/27日 4080元起

秘境文莱-国王私人藏馆苏丹纪念馆、奥玛清真寺、水晶公园、加东夜市、杰米清真寺纯玩6日游 特别安排船游东方威尼斯、7月13/20/27日 成人5580元起 2-12岁儿童不占床5280元

直飞韩国济州岛-城山日出峰、独立岩、药泉寺、韩服体验、泰迪熊博物馆、阿里郎跆拳道表演秀、裂姚叶体状搭、涯月色咖啡街、汉拿树木园夜市+五彩灯光街、莲洞步行街双飞4日游。特色美食:人参鸡、部队火锅、石锅拌饭 7月12/19/26日 8月2/9/16/23/30日 2980元

避暑环游长白山 圆梦东三省

沈阳故宫、安东老街+、九一八历史博物馆、张氏帅府、丹东鸭绿江断桥、长白山北坡、镜泊湖、横道河子镇、哈尔滨圣索菲亚教堂、百年中央大街双卧8日游(青岛独立成团)

7月16/23日 8月6/13/20日 成人2280元起 2-12岁1080元起

晋善晋美-山西全景0购物双卧8日游:全程不走回头路、乘车时间短、游览时间长:景区精选祈福五台山、云冈石窟、平遥古城、塔尔坡古村落、云丘山冰洞群、壶口瀑布、大同古城、天涯山风景区、乔家大院、太原古县城、广胜寺、雁门广武古城、西柏坡;每人赠送一张平遥特色剪纸、一串五台山开光佛珠、一条祈福带.....7月17/24/31日 8月7/14/21日 1580元起

王牌乌拉盖品质双飞5日游-360°深度环游乌拉盖、4A沈阳故宫、九一八历史博物馆、3A库伦银沙湾、4A九曲湾、4A大野狼谷、4A布林泉、网红打卡可汗山;尊享美食烤全羊、手把肉、乌拉盖湖鱼宴、吊炉烤鸭餐、蒙古风味餐.....7月16/26日 8月2/9/14/16日 3870元起

魅力珠港澳-星光大道、黄大仙、西九文化区艺术公园、太平山顶、金紫荆广场、维多利亚港湾、大三巴牌坊、渔人码头、金莲花广场、澳门威尼斯人、渔女/日月贝精品双卧0自费0购物7日游 7月12/18/24/28日 8月5/12/20/26日 3280元起

至尊楼兰-南北疆大环游:神秘的喀纳斯湖、禾木村、可可托海、五彩滩、海上魔鬼城、S21沙漠公路、千回西域歌舞、火洲吐鲁番、天山天池、罗布人村寨、巴音布鲁克、独库公路、那拉提草原、薰衣草基地、赛里木湖、泡古道温泉双卧14日游 7月8/15/24日 5980元

晚餐早点吃

网上有说法称，改一下晚餐时间就能降血糖，是真是假？

专家表示，晚餐吃得太晚，对糖尿病患者来说是种灾难，吃完不动就睡，很容易造成血糖的持久升高。一般而言，在常规睡眠时间前4小时吃晚餐是比较明智的选择。

一项研究显示，较晚餐组(在常规睡眠时间前1小时吃晚餐)与较早晚餐组(在常规睡眠时间前20时)相比，胰岛素曲线下面积降低了6.7%，餐后葡萄糖曲线下面积升高8.3%。

简单来说，晚餐时间越晚，胰岛素水平越低，血糖就越高。而且，晚餐不仅影响餐后血糖值，还直接影响第二天的空腹血糖。

吃过饱、吃太晚都不利于消化和血糖控制。专家建议，最好能在19时前吃完晚餐，最晚别超过20时。

有益控血糖

时间前4小时吃晚餐

时间

胰岛素

曲线

下面

积

降低