

皮肤一冷就长“风团” 谨防寒冷性荨麻疹

感冒高发 小心“药驾”

本报讯(记者狄慧)寒冷天气下,市中研附院皮肤科荨麻疹患者不断增加,皮肤科医生询问病史发现,许多患者并没有明确的食入或吸入性诱因。皮肤科主任医师聂振华介绍,在寒冷的冬季,皮肤一遇冷就会出现成团的疹子,这就是寒冷性荨麻疹,是物理性荨麻疹中常见的一种荨麻疹,是全身或局部的寒冷刺激导致神经的敏感性增高,皮肤从而出现了风团瘙痒。

荨麻疹是一种表现为风团和或血管性水肿的异质性疾病,根据病程长短可分为急性和慢性荨麻疹两大类,急性荨麻疹和慢性荨麻疹的分割线通常为6周,表现多为瘙痒性风团,成批出现,大小不一,1~3小时消退,一般不会超过24小时,消退后不留痕迹。临床上还有一种为诱导性荨麻疹,常见的如接触性荨麻疹、寒冷性荨麻疹、高热性荨麻疹及日光性荨麻疹等,其有特殊诱因,去除诱因后,风疹团可消失。

为什么冬季易得荨麻疹?

因为冬季气温下降,空气干燥,细菌、真菌在自然界的繁殖减少,但呼吸道病毒感染并未减少,所以由病毒诱发或加重的荨麻疹仍在频繁发生。其次现在正值冬季,气温较低,室内外温差较大,每当由寒冷的室外突然进入到温暖的室内或解衣入睡时,肌肤便可能立即出现片状的红疙瘩,并伴有严重的瘙痒症状,搔抓会使其连成片,最后导致荨麻疹症状加重。再有就是一定的家族遗传性,在寒冷性荨麻疹中,“家族性寒冷性荨麻疹”为染色体显性遗传病,具有家族史,自婴儿期便开始发病,常持续终生。

如何分辨寒冷性荨麻疹?

寒冷性荨麻疹患者接触冷水或其他冰冷物质后,受冷区会出现瘙痒性水肿和风团,约半小时至一小时左右可消失。寒冷性荨麻疹多发于露出部位如颜面和手部,严重者,其他部位亦

可受累。口、舌、咽部等黏膜部遇冷食物或冷饮亦可发生水肿,甚至腹痛。

怎样避免寒冷性荨麻疹?

避免与寒冷接触。在冬天应该注意保暖,适时添加衣物。为了减少冷风和冷空气进入体内,外出时尽量戴围巾、口罩和手套等。

忌食致敏及辛辣刺激、冰凉食物。需多吃新鲜蔬菜水果及富含维生素B₆的食物,如葡萄、薏米、苹果、香蕉等,此类食物可有效控制荨麻疹的发作。

积极参加体育锻炼,提高机体对天气变化的适应能力,尤其要留意皮肤的抗寒锻炼,积极预防寒冷性荨麻疹。洗澡时水温不宜过热、勿用碱性强的肥皂,其他清洁剂也不要使用过于频繁,以免造成皮脂过分丢失。内衣物宜穿柔软、宽松的棉织品,要戒烟酒,以免诱发皮肤瘙痒。应尽量避免搔抓,以免引起皮损增加,瘙痒加剧。

本报讯(记者胡智伟)冬季是感冒病症高发季节,人在患上感冒后会感觉头部昏沉、反应敏捷度明显下降,对驾车安全存在影响。交管部门提示广大驾驶人,感冒病症会对驾车安全产生负面影响,特别是服用感冒药后驾车的危害不容忽视。感冒时需根据身体不适程度考虑是否驾车出行,还应充分了解哪些感冒药服用后不宜驾车,以免不慎“药驾”,危及自己和他人的出行安全。

据了解,所谓“药驾”是指驾驶人服用了影响安全驾驶行为的药后仍然驾驶的行为。这些药物服用之后可能产生嗜睡、困倦、注意力分散、头晕、耳鸣、视物不清、反应迟钝等不良反应,很容易酿成事故。有些药物和酒精一样,都能削弱人类思维清晰性和判断力。安全驾车就需要保证基本的脑功能正常,包括认知、理解、注意力、平衡、记忆、小肌肉运动能力、协调力等。而药物和酒精都能在不同程度上削弱上述能力,只是每个人的耐受性和新陈代谢率不同,因此造成危险的酒驾或者药驾量因人而异。

世界卫生组织列出了包括抗过敏、抗抑郁、抗高血压等七大类在服用后可能影响安全驾驶的药品,认为在服用这些药品后应禁驾。不少感冒药就在此列,容易让人产生嗜睡症状。

常用感冒药中多含有抗组胺成分,对中枢神经有明显的抑制作用,常常有嗜睡、眩晕、头痛乏力、颤抖、耳鸣和幻觉等副作用,令人注意力不集中,反应不灵敏。此外,解热镇痛类药物会对驾驶产生一定影响,部分镇咳镇痛药物含有酒精,且会影响神经中枢,服用此类药物后,建议不要开车。

对于普通常见感冒,最好选用中成药,或不含抗组胺成分的西药亦可。如果是自己到药店购买,则需仔细阅读药品的说明书或是商品标签,特别要看清不良反应、注意事项、用量、禁忌证等。此外,切不可超剂量用药、重复用药,并注意药物相互作用。已知有不良反应,但不得不吃的药,开车前要减半量服用,等休息时再补足全量。

交管部门表示,“药驾”引发交通意外不在少数,提醒广大驾驶人应掌握自身的身体状况,确保身体条件允许的情况下再驾车外出。

高速路段施工 过往车辆注意

本报讯(记者胡智伟)记者从交管部门了解到,即日起,本市界内两处高速路段因施工变窄,或采取时段性封闭措施。在此提示过往车辆驾驶人提前绕行,减速慢行,注意避让,禁止超车。

因津蓟高速天津站外迁工程施工,即日起至12月16日,津蓟高速公路(K6+000至K17+300段)双向范围内(包括津渝公路匝道)变窄,车辆需按交通标志指示通过,减速慢行(机动车限速60公里/小时),注意避让。

因龙门架更换施工,即日起至12月8日,京津高速公路上行大孟庄收费站至牛镇收费站,每日临时封闭断交约30分钟,具体封闭时间根据实际交通情况待定。途经车辆驾驶人可通过观察沿途电子显示屏查看封闭情况,提前选择绕行廊良公路、高王公路、河大路等道路。同时,京津高速公路上行K51+400处占路施工,路段变窄,过往车辆需按照交通信号指示通过,减速慢行(限速60公里/小时),注意避让并禁止超车。



暖心服务 居民点赞

近日,北辰区大张庄镇盛景铭都社区新时代文明实践站开展的“暖心服务润民心”便民服务活动。志愿者们在社区“请您来”便民服务站,为居民们开展理发、缝纫、量血压、磨刀及智能手机教学等贴心、实用的志愿服务,引来居民们纷纷点赞。 通讯员 高莹辉摄

孩子夜咳不止 警惕“上气道综合征”

本报讯(记者刘波)进入冬季,有的家长会发现孩子白天好好的,一到夜里睡觉就会时不时咳嗽几声,严重的甚至会咳嗽得睡不着,十分影响孩子睡眠质量。市中研附院儿科诊疗中心邢冰冰医师提醒,如果咳嗽时间长会影响孩子生长发育,家长们要引起重视。

孩子夜咳这种情况有时出现在感冒过去很久之后,有的前面没有明显的感冒症状,白天孩子吃得挺好,玩得挺欢,一躺下睡觉,或者睡到半夜就咳了起来,有的是早上起来就开始剧烈的咳嗽,听着有一点痰但是不会太多,吃了很多止咳化痰的西药中药效果都不明显,这种时候需要考虑“上气道咳

嗽综合征”的可能。

上气道综合征,也叫“鼻后滴漏”,这种咳嗽的原因主要在于鼻子。鼻腔的分泌物也就是鼻涕,向后流至咽部,刺激咽部从而产生咳嗽。仔细询问有这种情况的宝宝,他们会说“嗓子痒痒”、“嗓子里有咸味”。仔细观察的话,白天他们虽然不咳嗽,但是时不时会有清嗓子的动作,尤其是在大笑或者剧烈运动后,有的孩子夜里会打呼噜,甚至张口呼吸。大部分孩子没有明显的从鼻孔向外流鼻涕症状,所以家长会觉得孩子没鼻涕怎么会产生这种症状,但是仔细观察孩子鼻孔,往往会发现鼻黏膜肿胀,里面有比较多的鼻涕。

大部分有这种问题的宝宝还是存在过敏性鼻炎的问题,所以治疗重点在于治疗鼻炎,减少鼻腔分泌物的产生,才能事半功倍。对于症状不重的宝宝,可以注意清理居住环境,避免过度潮湿或灰尘过多,睡觉的地方不要有花草及毛绒玩具,床单被褥勤晒洗,减少过敏原的刺激。不要过度进食肉类及甜食,尤其是晚餐的时候,以免造成痰湿产生,鼻腔分泌物进一步增多。已经有明显症状的宝宝则要及时就诊,按照病情规律服用抗组胺药物及治疗鼻炎的相关药物,可以使用生理盐水清洗鼻腔,也可以减轻鼻炎症状。夜咳不可怕,主要是注意查找病因、去除病因,才能让孩子远离夜咳骚扰。