

夏季谨防日光性皮炎

“医生，我最近脸上起了好多疹子，有些痒，怎么回事？”“医生，一到夏天我的脸上、脖子就会红肿，能治吗？”……随着气温的升高，市中心医院皮肤科就诊的患者也越来越多。6月8日，市中心医院皮肤科医学博士、副主任医师侯瑞霞提醒，夏季天气炎热，外出时要做好个人防晒工作，警惕日光性皮炎的发生。



受访专家

侯瑞霞，太原市中心医院皮肤科医学博士、副主任医师，皮肤科规培基地教学主任，“三晋英才”青年优秀人才。擅长各类感染性、过敏性以及免疫性皮肤病的诊疗。



李圣耀

自制凉茶消暑热

夏日炎炎，人们难免会有各种不舒服，如心烦、心慌、头晕、口渴、乏力、食欲差……此时若有凉茶一杯，定能暑去热退，全身舒畅。

以下这几款凉茶，简单易做，有功效，大家不妨自己做一做。

◆藿香茶

做法：取藿香、佩兰各10克，洗净切碎，用开水冲泡10分钟饮用。

功效：解暑避浊、化湿和中，可预防夏季感冒，还可缓解恶心呕吐、食欲不振等症。

◆“二花”茶

做法：金银花、白菊花各10克，用开水冲泡饮用。

功效：清热解毒，祛除暑热，可缓解咽干、咽痛的“上火”症状。

◆苦瓜茶

做法：鲜苦瓜切段取瓤，将茶填入其中，悬挂于通风处阴干，后将外部洗净控干，连同茶叶切碎混匀，每日取10克用开水冲泡代茶饮。

功效：明目、消暑、解毒，可缓解中暑、心烦等症。

◆参斛茶

做法：太子参15克，石斛11克，五味子5克。切成粗末，用开水

冲泡，代茶饮。

功效：益气生津，敛阴止汗，可缓解烦躁口渴、气短乏力、胃部隐痛、头晕心悸等症。

◆绿豆乌梅茶

做法：绿豆50克，乌梅5克，加水适量，以文火炖30分钟，取汁加白糖6克、绿茶6克，混合浸泡，再用开水冲泡后饮用。

功效：清暑热，止烦渴，可缓解中暑、口渴、小便黄等症。

◆菊花桑叶茶

做法：白菊花6克，桑叶1.5克，干山楂3克，绿茶3克。以开水冲泡后，加冰糖5克，代茶饮。

功效：清暑解毒、养肝明目、消食健胃，可用于高热中暑、消化不良等症，还有辅助降压、降脂之效。

◆止痢茶

做法：鲜马齿苋50克，石榴皮15克。先将马齿苋洗净，蒸5分钟，捣烂取汁，再与石榴皮加水同煎10分钟，饮用时可加冰糖。

功效：消炎、止痛、止痢，可治夏季常见的细菌性痢疾、急性胃肠炎等症。

(作者：山西中医药大学附属医院心血管病中心副主任医师)

发病率呈逐年上升

在市中心医院皮肤科诊室外，待诊的患者还真不少。“每年夏季，皮炎患者就会增多，其中，以日光性皮炎患者为主。”侯瑞霞说，日光性皮炎是一种光敏性皮肤病，是由于过度日照后而发生的皮肤炎症。日光性皮炎的发生与光线强弱、照射时间、个体肤色、体质等有关。

从医院接诊情况看，日光性皮炎以20岁至30岁年轻女性为主。侯瑞霞介绍，皮炎多发生于日晒后2小时至10小时，在面部、颈前、双上肢等暴露部位出现不同程度的皮损，如弥漫性鲜红色斑、水肿，有烧灼或刺痛感，严重者会出现丘疹、水疱、糜烂、结痂、脱屑和色素沉着等。若日晒面积广泛，可引起发热、头痛、失眠、乏力、恶心等全身症状。

“近年来，日光性皮炎的发病率呈逐年上升趋势。”侯瑞霞说，“其机理为，当皮肤组织受光线照射后形成抗原物质，使机体致敏，导致过敏反应，可发生于任何人，女性多于男性。”

物理防晒“两手抓”

“夏季是日光性皮炎发生的高峰期，及时预防是关键。外出一定要做好防晒，物理防晒和化学防晒一个都不能少。”侯瑞霞强调说。

如何避免日光性皮炎？侯瑞霞提醒，每天10时到14时，日光照射最强，要尽量避免这个时段户外活动，或减少户外活动时间。避免日光曝晒，外出时应注意防护，如涂抹防晒霜、戴遮阳帽、打遮阳伞、穿防晒服或长袖衬衫。若在户外，正常人群建议使用防晒指数(SPF)30以上的防晒霜，严重光敏者或长期户外工作者需用防晒指数(SPF)50以上的防晒霜，出门前15分钟涂抹即可，每次涂抹要足量，面部大约需要一元硬



吃不对也会引发皮炎

“前几天有一位患者的胳膊、脖子都起了水痘，仔细询问后，原来他吃了野菜，随后在户外活动了一会儿。”侯瑞霞说，“他的情况属于光毒性反应，也是日光性皮炎的一种。野菜属于感光性食物，因个体差异，有的人吃完野菜后日晒，就会出现红肿、水疱等皮炎症状。”

侯瑞霞提醒，食用某些蔬菜也会引起日光性皮炎，这些蔬菜中含有丰富的叶绿素，能够吸收太阳中的能量，使皮肤对光的敏感性增加。如苋菜、灰菜、油菜、马齿苋、芹菜、菠菜、茄子、香菜等都含有感光物质，在人体内会分解出感光性物质，积蓄于体内，当人体接触光照后，就会出现光敏反应。因此，在紫外线强烈的时候，如果白天要外出，最好少吃或不吃这些蔬菜。

如果一旦出现红肿、瘙痒、丘疹等症，侯瑞霞表示，不要刺激皮疹，不要乱涂药物，以防出现其他次生疾病，不要用热水刺激皮肤，可以先物理降温，用毛巾冷敷，如果症状没有减轻，还有局部红肿、热痛严重、发痒等情况，要及时就诊。

②

币大小的量，且每隔2小时就要再次涂抹防晒霜，这样才能达到很好的防护效果。

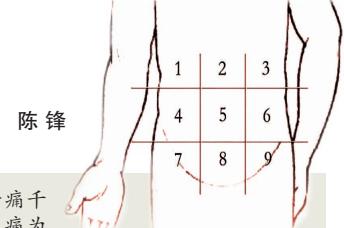
“这里特别提醒一下，目前市面上防晒服品类繁多，市民在选购时要注意防晒服UPF数值，数值越大，说明拦截紫外线的能力越强。”侯瑞霞说，过敏性肤质的人群，建议选择UPF50的专业防晒服，即拦截紫外线能力达到95以上；普通人群选择UPF50的防晒服即可，其面料多为锦纶、氨纶质地，其次可选择纯棉质地的长袖外衣当做防晒服，防晒服颜色越深防护力越强。

③

记者 刘涛

医生在线

看“九宫格” 辨肚子痛



生活中肚子痛很常见，但引起腹痛的原因却有很多。肚子痛千万不要大意，因为肚子里有很多器官，不少重大疾病就是以腹痛为首发症状。

如图所示，腹部大致分为9个区域，不同区域里的器官是不同的，因此也对应着不同的情况。

第一排：上腹部疼痛

1号区域：右上腹

右上腹疼痛主要是胆囊、胆管、肝脏的问题，如胆管结石、胆囊结石、肝脓肿等。

2号区域：中上腹

中上腹的疼痛，主要原因是胃部导致，比如胃溃疡、十二指肠溃疡，或者是胃穿孔。

另外，胆囊炎、胰腺炎等疾病，也可出现中上腹疼痛。

3号区域：左上腹

左上腹的疼痛主要是胰腺的病变，比如胰腺炎等。或者是脾脏的问题，比如脾破裂等。

第二排：中腹部疼痛

4号、6号区域：右中腹、左中腹

这两个地方主要是因结肠、脾脏问题引起的疼痛。

5号区域：中中腹

就是肚脐周围、腹部正中央那块，一般是由小肠问题引起的疼痛。

第三排：下腹部疼痛

7号区域：右下腹

右下腹疼痛主要是由阑尾炎引起的。除此之外，输尿管结石、输卵管、宫外孕等，也都可引起右下腹疼痛。

8号区域：中下腹

中下腹的疼痛主要由盆腔、子宫病变等问题引起的，如盆腔炎、子宫肌瘤等。

9号区域：左下腹

左下腹主要是输尿管的结石、输卵管的问题，或者是黄体破裂等子宫附件引起的疼痛。

当然，左下腹和右下腹疼痛，也可能是因结肠肿瘤导致的。



温馨提示

这些疾病也会引起肚子痛

建文

1. 血管原因引起的肚子痛

腹内脏器的疼痛还可能是血管的原因。比如主动脉夹层可引起背部疼痛，和腹部任何位置的剧烈疼痛。

2. 梗阻、栓塞引起的肚子痛

肠梗阻、肠系膜动脉栓塞等情况，也可引起腹痛。

3. 心梗、胸腔积液引起的肚子痛

除了上述腹内脏器引起的腹部疼痛之外，

腹外脏器也可引起腹痛。比如心梗可引起中上腹痛；胸腔积液可引起左侧或右侧的上腹疼痛。

4. 全身疾病引起的肚子痛

还有就是一些全身性疾病，如血小板减少性紫癜，也可以引起腹痛，还会伴有脓血便。

总而言之，腹痛的病因很多，病情复杂多变，出现腹痛莫大意。一定要及时就诊，根据病因进行治疗，谨遵医嘱。有些腹痛往往是严重疾病的苗头，更是忍不得。