



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护工作，警惕日光性皮炎的发生。

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。

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。



吃不对也会引发皮炎

“前几天有一位患者的胳膊、脖子都起了水疱，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、丘疹等症状，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。

物理化学防晒“两手抓”

“夏季是日光性皮炎发生的高峰时期，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、穿防晒服或长袖衣衫。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

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UPF95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。

记者 刘涛



自制凉茶消暑热



李圣耀

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，将茶叶填入其中，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，煮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。

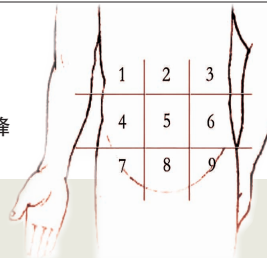
功效：消炎、止痛、止痢，可治夏季常见的细菌性痢疾、急性胃肠炎等症。

（作者：山西中医药大学附属医院心血管病中心副主任医师）



看“九宫格” 辨肚子痛

陈锋



生活中肚子痛很常见，但引起腹痛的原因却有很多。肚子痛千万不能大意，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，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、输尿管的问题，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。



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，还会伴有瘀血便。

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。