

警惕！秋凉时节这种病高发

秋凉时节,带状疱疹进入高发期。带状疱疹是一种常见的病毒性皮肤病,患者除了容易出现皮肤水泡破溃,还常伴有剧烈疼痛。专家提醒,秋冬季昼夜温差大,易引发感冒等呼吸道疾病,导致人体免疫力下降,潜伏的“水痘-带状疱疹病毒”易被激活,引发剧烈疼痛。

免疫力下降是主因

带状疱疹是由“水痘-带状疱疹病毒”引起的急性感染性皮肤病。该病毒在儿童时期感染水痘后,会潜伏在人体神经节中。与水痘不同的是,带状疱疹并非“一次中招,终身免疫”,随着年龄增长,免疫功能逐渐下降,病毒会再激活并引发带状疱疹。当人体因寒冷、疲劳、压力、衰老或患有慢性疾病(如糖尿病、心血管疾病)等原因导致免疫力下降时,病毒便会重新激活,沿神经纤维蔓延至皮肤,引发簇集性水泡和剧烈疼痛。

秋冬季是感冒、流感等呼吸道感染高发季节,进一步增加了病毒复活的风险。

临床数据显示,50岁以上人群、女性以及存在慢性疾病的人群更易在寒冷季节发病。还有就是劳累,比如经常熬夜,所以现在年轻人越来越多患带状疱疹。

“后遗神经痛”不容忽视

带状疱疹最典型的症状是身体单侧出现灼热、电击或针刺样疼痛,随后在相应区域出现红色斑丘疹,并迅速发展为成群水泡。疱疹沿神经走向分布,常见于胸腰部、头面部(尤其是三叉神经区域),也可发生在四肢、颈部和耳周。值得注意的是,疼痛往往先于皮疹出现,容易误诊为心绞痛、偏头痛或关节痛。患者还可能伴有轻度发热、乏力、头痛等全身症状。如三叉神经眼支受累,可能引发结膜炎、角膜炎甚至影响视力;耳部疱疹则可能导致面瘫、听力下降。

约20%的患者,尤其是50岁以上人群,在皮肤疱疹消退后仍会遭受持续性疼痛,即带状疱疹后遗神经痛(PHN)。这种疼痛可持续数月甚至数年,表现为烧灼痛、跳痛、麻木或痛觉超敏。长期疼痛会严重影响睡眠、情绪和生活质量,导致焦虑、抑郁甚至社交隔离。

早诊早治是关键

专家提醒,一旦出现带状疱疹疑似症状,应尽早就医,发病72小时内是黄金治疗窗口。及时使用抗病毒药物可有效抑制病毒复制,结合镇痛药和神经修复药物,能显著降低PHN的发生风险。对于顽固性疼痛,可采取超声可视化下精准神经阻滞、脉冲射频或脊髓电刺激等介入治疗方式,阻断疼痛信号传导。带状疱疹在急性期有一定传染性,所以在急性期跟皮疹相接触的内衣要单独洗,原则上“水痘-带状疱疹病毒”是经过呼吸道飞沫传播的,因此也建议跟家人分开、隔开。

预防方面,除了防寒保暖、均衡营养、规律作息以提高免疫力外,接种疫苗是最有效的手段。专家推荐50岁以上人群接种重组带状疱疹疫苗,其保护效率可达90%以上,即使曾经患过带状疱疹仍可接种,预防复发。

金玲

越来越多的人饱受湿疹、哮喘、过敏性鼻炎等过敏问题困扰。又到过敏高发季,除了避免过敏原、药物治疗,科学合理的营养策略是防治过敏的第三大支柱。

今天,让我们一同了解如何通过日常饮食调整,帮助“过敏星人”减轻症状、提升生活质量。

过敏的表现千变万化

当免疫系统对尘螨、花粉、霉菌、某些食物等通常无害的物质产生过度反应,过敏便会发生。

过敏的症状可轻可重——从反复打喷嚏到致命休克,从皮肤红疹到窒息风险。这个潜伏的健康“刺客”影响着从婴儿到老年,几乎覆盖全年龄段人群。

过敏症状千变万化:从呼吸道的喷嚏、鼻塞、气喘,到皮肤的湿疹、荨麻疹,再到消化道的腹痛、腹泻,严重时甚至可能引发危及生命的全身性过敏反应。

过敏与营养密切相关

营养干预在过敏管理中发挥着多维度作用:

- 强化屏障功能** 维生素A等营养素能维护皮肤和黏膜的完整性,减少过敏原侵入。
- 调节免疫平衡** 益生菌、Omega-3等成分可调节免疫反应,避免过度炎症反应。
- 缓解过敏症状** 槲皮素等植物化合物能抑制组织胺释放,减轻打喷嚏、瘙痒等不适。
- 预防严重发作** 均衡营养可增强机体整体抵抗力,降低严重过敏反应发生风险。

四大营养素筑起抗敏围墙

食物即“良药”,在日常饮食中,有四大类营养素对过敏患者尤为重要。它们共同构成了抗敏饮食的“营养支柱”。

维生素家族 它们是黏膜屏障的守护者。其中,维生素C在组织修复与免疫系统运作中扮演关键角色,已被研究证实可改善过敏或气喘症状。维生素C存在于各种新鲜蔬菜水果中,如芭乐、奇异果、甜椒,但需注意高温烹煮会破坏其活性。维生素A可维持人体上皮黏膜细胞的完整性,减少过敏原入侵。若担心直接摄入维生素A过量,可选择富含β胡萝卜素的食材,如深绿色、橘色、红色蔬菜水果。食用时与适量油脂搭配,可提高吸收率。维生素D对调节免疫力、降低炎症有良好作用。维生素D的天然来源较少,主要存在于蛋黄、动物肝脏、深海鱼及经阳光照射过的菇类。适度的阳光照射也是获取维生素D的重要途径。

Omega-3脂肪酸 它是天然抗炎卫士。Omega-3脂肪酸具有显著抗炎作用,能减少发炎过敏时炎症物质产生,还可预防支气管收缩、改善气喘。深海鱼类是天然Omega-3的优质来源,建议每周摄入2至3次,素食者可选择亚麻籽、核桃等。

益生菌 肠道免疫的调节大师。60%的免疫系统在肠道,肠道健康免疫系统也比较稳定。益生菌作为有益菌,能帮助我们调整肠道菌相,减少过敏诱发风险。添加活菌制剂的发酵奶制品、天然发酵食物(如泡菜、纳豆)都是益生菌的良好饮食来源。值得注意的是,长期使用抗生素、高糖饮食会破坏肠道菌群平衡,增加过敏风险。

植物素 它是抗敏“特种兵”。其中,槲皮素可抑制过敏发作时肥大细胞分泌组织胺,从而减少打喷嚏、流鼻涕、皮肤瘙痒等过敏症状。洋葱、苹果、番茄、葡萄、莓果都富含槲皮素。多醣体主要存在于香菇、金针菇、木耳等菇蕈类食物中,可活化免疫系统,双向调节免疫功能,有助于改善和预防过敏症状。

贺源

频繁染发 小心伤肾

专家建议一年不超过4次

近期,一则“00后女生追星频繁染发确诊紫癜性肾炎”的消息在网上发酵。看似寻常的染发行为,为何会与肾脏疾病相关联?频繁染发存在哪些健康风险?在追逐潮流与维护健康之间,我们该如何理性权衡?请听听专家的说法。

对苯二胺加重肾脏负担

皮肤科专家奚丹表示,频繁染发确实有可能引发肾病。大部分染发剂中都含有一种名为对苯二胺的化学物质,这是染发剂中的主要着色剂,能够让头发持久上色。在染发时,这类化学物质可能通过头皮毛囊和皮肤,进入血液循环。

肾脏是人体主要的解毒器官,负责过滤血液中的废物和毒素。当大量对苯二胺及其代谢产物等进入血液后,肾脏需加倍运转以完成过滤与排出工作,这无疑会加重肾脏负担。“长期或高浓度的化学物质暴露可能直接损伤肾小管和肾小球细胞,导致炎症反应,进而影响肾功能。”奚丹解释说,同时,它还可能作为半抗原与体内蛋白质结合形成完全抗原,引发免疫复合物沉积在肾小球基底膜上,导致免疫炎症反应——这正是紫癜性肾炎的主要发病机制。

此外,一些不合格的染发剂可能含有铅、铁、铜、汞等重金属,会在染发时被人体吸收。其中,铅需经肾脏代谢,频繁使用这类染发剂也会对肾脏造成损伤。

奚丹特别提醒,有些人可能存在未知的轻度肾功能不全,频繁接触染发剂会加速肾病进程,导致急性肾损伤或慢性肾病加重。对于健康人群来说,频繁染发也可能会导致化学物质在体内累积,逐步造成慢性肾脏损伤。

其实,染发烫发还可能带来其他健康风险,比如脱发、头皮发炎、皮肤过敏等。有些人染发后会出现头皮发红、瘙痒、脱屑等症状,更有甚者头皮和面部还会出现水肿、水泡等更为严重的过敏反应。专家表示,染发剂中的任何一种成分都可能诱发过敏,哪怕是天然植物染发产品或无氨、无对苯二胺的产品,也可能会使人过敏。像天然染料海娜花,其核心成分散沫花素就容易致敏。对本身就是过敏体质的人群来说,染发时更要谨慎。

染发剂属于化学药水,频繁使用可能会对发干及头皮产生损伤——让头发变得



干枯脆弱、失去光泽,更容易断裂分叉,同时影响毛囊健康。

此外,染发剂还有可能对呼吸系统产生影响。一些染发剂含有氨水和其他较易挥发的有机物,可能会在染发过程中使人喉咙灼热、轻微咳嗽或者流泪。

科学染发降低伤害

那么,喜欢烫染头发的人该如何在美丽和健康之间找到平衡点呢?奚丹建议,只要掌握正确的方法,还是可以在追求美的同时,尽量减少对健康的损害。

首先是控制染发频率。奚丹建议,每年染发不超过4次。而且染发和烫发不要同时进行。这两者对发质的损害都很大,应相隔两周以上,给头发一个缓冲恢复的时间。

在选择染发剂时,避免使用“三无”产品。特别需要提醒的是,市场上所谓的“纯天然”“植物性”染发产品并非完全无害。这些产品可能仍含有某些化学物质,只是相对传统染发剂含量较低。消费者应保持理性态度,不要被营销话术误导。同时,不要混合使用不同品牌的染发剂,染发剂之

间可能会发生化学反应,生成有毒物质,增加过敏风险。

染发前一定要先做过敏测试。可以先将染发剂用水稀释后涂抹在手肘内侧、耳后,观察48小时内是否有过敏反应,如出现红肿、瘙痒等症状,就不要使用该染发剂。

涂抹染发剂时要注意,尽量避开头皮,不要让药水直接接触到头皮。头部皮肤较敏感的人群,可以在染发前,在额前、耳后沿着发际或在头皮上薄涂一层清爽乳液或凡士林,这样能避免染发剂直接接触头皮。

染发后清洗时也要多按揉头皮,避免制剂残留,还可使用一些有修复功效的护发产品,帮助受损发质恢复。

不过,专家特别提醒,有过敏史、头皮有破损、年老体弱、肝肾功能不全、妊娠或哺乳期女性,最好不要染发。如果有特别需要,建议在染发前咨询医生,评估自身健康状况是否适合染发。

专家说,对于那些喜欢频繁变换发色的人群来说,可以考虑使用一次性临时染发产品或假发,这样既能满足追求多变的心理,又能最大限度降低健康风险。

陈曦