

日光性皮炎的病因有时与“嘴巴”有关 过敏体质者慎食光敏食物或药物



■记者王艳

前几天，快递员黄先生因牙痛服用了阿斯匹林药物，没想到第二天他的脸上、胳膊上都布满了大大小小的红疹，又疼又痒，去医院皮肤科就诊，医生说这是服用了光敏性药物后日晒导致的日光性皮炎。

室外工作者须提防日光性皮炎

杭州市中医院皮肤科主任王小勇副主任医师介绍，日光性皮炎是指在阳光照射后局部皮肤发生的一系列不同类型的急慢性皮炎，又称晒斑。好发于皮肤暴露部位，如面部、颈前V区、颈后、手背和前臂伸侧，典型的症状是这些部位皮肤出现弥漫性、水肿性红斑，丘疹或丘疱疹，严重的还可以有水疱、大疱和糜烂，自觉瘙痒和烧灼痛。如果日晒面积广泛，部分患者还可出现发热、头痛、恶心、无力、浑身不适等全身症状。

皮损一般在日晒数小时至10

余小时后发生，24~36小时达高峰。每年从春天、夏天到秋天，都是该病的高发期。

日光性皮炎与日照射密切相关，人体中只要有少量的光感物质，经紫外线照射即会发生反应。

太阳照射后，皮损明显加重，痒感加剧，适当避光后则有好转。如果不注意，容易反复发作。少数患者长期日晒亦可出现慢性损害，如皮肤增厚、角化、萎缩、毛细血管扩张、色素沉着或减退。

日光性皮炎的发生，还和个体体质、肤色深浅，以及阳光照射时间长短、范围大小有关。体质弱、肤色浅的人，如果照射时间长、范围大，症状会更重。对紫外线敏感的人，仅上下班路上晒一下就容易发生日光性皮炎。门诊中不少患者都是室外工作者，女性更多见。

发生紫外线过敏怎么办

日光性皮炎的患者每年都在增长，有些患者不注意，导致皮炎

反反复复发作。王小勇说，如已发生日光性皮炎，除注意避免日晒外，还要对症处理，除了避免热水烫洗、避免碱性皂液、浴液，症状严重最好去医院皮肤科诊疗。

局部外用药物，以消炎、安抚、止痛为原则。一般外搽炉甘石洗剂或除湿止痒洗剂即可，有全身症状口服抗组胺剂和抗炎剂。

治疗的同时，患者饮食宜清淡，忌厚味辛辣之品，避免易致敏和刺激的食物，如鱼虾、浓茶、咖啡、酒类等，以免影响治疗效果。

做好防晒，慎食光感食物

王小勇提醒，对于日光性皮炎，预防是最重要的。夏末秋初，阳光中的紫外线依然十分强烈，外出途中或室外工作时依然要做好防晒工作。涂抹防晒霜或喷防

晒液，并选择遮阳伞、遮阳帽、防晒衣及防晒袖套等。

另外，有些日光性皮炎患者是在食入光感性食物或药物后，再经过紫外线的照射而诱发，因此查出患者的光感性物质并加以避免是预防日光性皮肤病的关键。

常见的光感性物质包括：容易引起日光性皮炎的食物如：香椿、香菜、芹菜、油菜、芥菜、菠菜、雪菜、马齿苋、马兰头、无花果、柠檬、灰菜、某些海产品、某些动物蛋白、蘑菇和木耳等真菌类食物等；药物类如：磺胺类、四环素等抗生素，阿斯匹林、水杨酸钠等解热止痛药，荆芥、防风、独活、白芷、补骨脂和芸香等中药。

此外，日常生活或工作环境中接触到的沥青、焦油、化妆品、清洁剂、染料、食品添加剂、防腐剂等也属于光感物质。

对于这些光感性物质，过敏体质者要慎重对待，食用或接触过后尽量做好防晒措施，绝对不能长时间在阳光下暴晒。

时尚健康

催吐减肥？别傻了

■记者王艳

最近，浙江省立同德医院心身二科副主任马永春副主任医师接诊了一个有进食障碍的女孩，因为频繁催吐减肥成瘾，导致了低钾血症，进了两次医院抢救室才救回来。

马永春介绍，这个患者和一般的进食障碍者不同，她是一只“兔子”（催吐群体的自称），为了在减肥的同时还能享用美食，每天用手抠、插管等办法把吃进去的东西再完全吐出来，通过催吐来达到瘦身目的的人。

3年前，患者觉得自己有点胖，开始节食减肥。可是全断食太难受了，坚持不下去，后来她无意中看到有催吐法，觉得不错，开始尝试用手抠喉咙催吐。

催吐后，每天一个劲地吃，塞不下去就吐，吃完食物后灌水再吐，吐完了再吃，循环往复。到后来就上瘾了，上瘾了就控制不了了。因为长期频繁催吐导致了低钾血症，进了两次医院抢救室才救回来。

马永春门诊中已经接触过好几只“兔子”，他说“兔子”们其实是最美的。

时令健康

饮食调养防秋燥

■记者王艳

秋季，天气由热转凉，人体的生理活动也随之相应变化。“颐寿昌”国医馆名中医陈清江副主任中医师提醒，我们应该遵循自然界的规律，要保养体内的阴气，不可过度耗精伤阴，这样才能为来年的阳气生发打好基础。《黄帝内经》中所说“秋冬养阴”，正是这个道理。

陈清江介绍，秋季养阴的关键是防燥。中医认为，燥为秋季主气，秋季的燥气有温燥和凉燥之分。一般认为早秋气温尚高，故为温燥；晚秋气温下降，故为凉燥，无论温燥，总是以皮肤干燥，体液缺乏为其特征。但二者在临上还是有区别的，温燥伤人，常表现为不恶寒或微恶寒，发热较明显，脉呈细数；而凉燥伤人，则常不发热，反之，恶寒较明显，脉多不数。

燥邪伤人，最易损伤人体的肺脏。肺主呼吸，合皮毛，与大肠相表里。当空气中的温度下

降，燥伤肺时，则出现口干舌燥，咳嗽痰黏，大便秘结，皮肤皲裂等症状。因此，秋季的饮食调养则应以滋阴润燥为主。日常生活可多吃些银耳、梨、芝麻、百合、藕、蜂蜜、菠菜、乳制品等益胃生津之品，同时提倡早晨喝粥以润身体。

此外，饮食还应注意“少辛多酸”。这是因为中医五行学说认为辛入肺，酸入肝，肺气太盛，则损肝，所以对于姜、蒜、韭、椒等辛辣之品少食为好。可多选用一些酸味的水果，如苹果、橄榄、石榴、柚子、枇杷、葡萄等；常食用一些性味甘平、甘凉的蔬菜，如卷心菜、菠菜、茭白、莼菜。

陈钦介绍，过去主张采用无嘌呤或严格限制嘌呤的食物，这样做同时也限制了蛋白质的摄取，长期如此对患者的营养带来不利影响。因此目前建议痛风患者选择低嘌呤饮食，仅禁用含嘌呤高的食物，如动物内脏、沙丁鱼、鱼卵、小虾、扁豆、黄豆、肉汤及菌藻类。

痛风病与肥胖、糖尿病、高

血压和高血脂等关系密切。故应降低体重、限制热能，体重最好能低于理想体重的10%~15%，但切忌减重过快，应循序渐进；减重过快促进脂肪分解，易诱发痛风的急性发作。

适量蛋白质和脂肪。以植物蛋白为主，动物蛋白可选用牛奶和鸡蛋，尽量不用肉类、禽类和鱼类等。如一定要用，可将肉类，经煮沸弃汤后食用，但量要少；脂肪可减少尿酸正常排泄，应适当限制。

供给充足维生素，尤其维生素B族和维生素C。多用蔬菜和水果等，有利于尿酸排出。痛风病病人易患高血压和高血脂症等，故应限制钠盐摄入，一般每天2~5g。

禁用刺激性食品，不饮或少饮酒。辣椒、咖喱、胡椒、花

椒、芥末、生姜等调料均能兴奋植物神经，诱使痛风发作，应尽量少吃。

此外，要养成多喝水的习惯，或食用含水分多的水果和食品，液体量每天维持在2000毫升以上，以保证尿酸的排出。肾功能不全时，应适当限制饮水。

陈钦提醒，痛风患者大都了解应该多吃素少吃荤，但有些蔬菜嘌呤含量很高，也不宜多吃。如豆苗、黄豆芽、绿豆芽、菜花、紫菜、香菇，这几种蔬菜每100克含嘌呤高达150~500毫克，属于高嘌呤食物。另外，单纯饮食控制往往不能有效降低尿酸，配合适当运动可以增强降尿酸效果。一旦尿酸持续超标或关节痛频发发作，则必须在风湿科医师指导下开始降尿酸治疗。

痛风患者，切记多吃素少吃荤

■记者王艳 通讯员应晓燕



痛风是一种富贵病，大多是胡吃海喝出来的结果。

浙江省立同德医院肾病风湿免疫科副主任陈钦主任中医师表示，随着人们生活水平的提高，以及工作上的大量应酬、聚餐，痛风和高尿酸血症的患者越来越多。

痛风的病因是高尿酸血症，尿酸80%是由肾脏排出的，尿酸及其盐类沉积于肾脏则发生尿酸性肾病（或称痛风性肾病），可导致肾功能衰竭，而肾功能衰竭反过来又可引起尿酸升高，形成恶性循环。减少外源性尿酸的形成和促进体内尿酸排出是防治痛风的关键。因此痛风病的营养饮食总原则是采用低热量、低嘌呤饮食和发泄。

陈钦介绍，过去主张采用无嘌呤或严格限制嘌呤的食物，这样做同时也限制了蛋白质的摄取，长期如此对患者的营养带来不利影响。因此目前建议痛风患者选择低嘌呤饮食，仅禁用含嘌呤高的食物，如动物内脏、沙丁鱼、鱼卵、小虾、扁豆、黄豆、肉汤及菌藻类。

陈钦提醒，痛风患者大都了解应该多吃素少吃荤，但有些蔬菜嘌呤含量很高，也不宜多吃。如豆苗、黄豆芽、绿豆芽、菜花、紫菜、香菇，这几种蔬菜每100克含嘌呤高达150~500毫克，属于高嘌呤食物。另外，单纯饮食控制往往不能有效降低尿酸，配合适当运动可以增强降尿酸效果。一旦尿酸持续超标或关节痛频发发作，则必须在风湿科医师指导下开始降尿酸治疗。

禁用刺激性食品，不饮或少饮酒。辣椒、咖喱、胡椒、花

椒、芥末、生姜等调料均能兴奋植物神经，诱使痛风发作，应尽量少吃。

此外，要养成多喝水的习惯，或食用含水分多的水果和食品，液体量每天维持在2000毫升以上，以保证尿酸的排出。肾功能不全时，应适当限制饮水。

陈钦提醒，痛风患者大都了解应该多吃素少吃荤，但有些蔬菜嘌呤含量很高，也不宜多吃。如豆苗、黄豆芽、绿豆芽、菜花、紫菜、香菇，这几种蔬菜每100克含嘌呤高达150~500毫克，属于高嘌呤食物。另外，单纯饮食控制往往不能有效降低尿酸，配合适当运动可以增强降尿酸效果。一旦尿酸持续超标或关节痛频发发作，则必须在风湿科医师指导下开始降尿酸治疗。

段黎青特别提醒，能“救活”的牙齿，指的是受外伤意外脱落的，而不是断裂的。有人摔倒后，门牙从中间断裂，这时也应该马上去医院治疗，断牙可以带给医生看看，但是一般是没有用的。这是因为牙齿没有自身修复能力。如果牙根情况较好，在进行牙髓治疗之后，可以选择固定义齿修复。

捡回脱落的牙齿并保持牙根湿润。牙完全脱位后，

牙齿磕掉半小时内，是将

脱落牙复位的黄金时间。

90%的完全脱位牙可避免牙根吸收，如果超过2小时，落牙牙髓和牙周膜内细胞已坏死，不可能期望牙周膜重建，复位后成活的可能性将大大下降。

段黎青特别提醒，能“救活”的牙齿，指的是受外伤意外脱落的，而不是断裂的。有人摔倒后，门牙从中间断裂，这时也应该马上去医院治疗，断牙可以带给医生看看，但是一般是没有用的。这是因为牙齿没有自身修复能力。如果牙根情况较好，在进行牙髓治疗之后，可以

选择固定义齿修复。

段黎青特别提醒，能“救活”的牙齿，指的是受外伤意外脱落的