



夏秋交替，皮肤出现过敏性疾病怎么办？ 听听医生怎么说

8月的第二周是第九个“中国过敏防治周”，近年来，大家对过敏性疾病的关注越来越高，夏秋交替，稍不留神，一些皮肤问题可能就会“不请自来”。尤其是花草过敏导致的鼻炎、日晒导致的过敏性疾病，需要加强预防。西藏阜康医院皮肤科主治医师曹勤介绍，目前，西藏过敏性疾病发病率呈上升趋势，由于群众对过敏性疾病认识不到位或存在就医难等问题，出现过敏性疾病转为较严重后果的案例。他建议广大群众要提高对过敏性疾病的认知，出现过敏性疾病应及时就医治疗。对于皮肤过敏人群，出门要做好防晒措施，避免发病。

文/图 记者 张雪芳 实习记者 王钩



过敏性疾病常见多发

不同人有不同的症状

“我的皮肤只要暴露在阳光下，脖子、手上都会出现丘疹、瘙痒等过敏性症状，医生说这是紫外线过敏导致的光敏性皮炎。只要外出，我都会全副武装。”来拉萨工作生活十多年的张女士说，她身边也有很多同事出现过敏性疾病，有的是鼻炎，有的是对花草过敏，还有的是对食物过敏。

拉萨市民央金很早就患有鼻炎，无论是春夏秋冬，她常年需要戴帽子、眼镜、口罩，包裹得严严实实才敢出门。“以前，我只对春天花粉过敏，后来发现是鼻炎。只要有花草的地方，我都会过敏。”央金说，除了做好物理措施防止过

敏外，医生还给她开了一些花粉过敏的预防性药物，以减轻花粉高峰期过敏症状，避免花粉过敏引起哮喘发作。

与央金、张女士不同的是，市民王女士也有过敏性疾病，她对桃子过敏。“我只要看到桃子，或者闻到桃子的味道，脸上、手上就会出现红色的疹子，瘙痒难耐。”王女士说，她以前在南方生活，还会出现湿疹的情况。自从来到拉萨后，湿疹症状消失了，但对桃子过敏一直存在。

曹勤介绍，过敏性疾病是全身性疾病，涉及人体多个器官和系统。过敏性疾病比较常见的症状主要出现在呼吸

道和皮肤黏膜，如过敏性结膜炎、过敏性鼻炎、过敏性喉炎、过敏性哮喘、皮肤过敏等。像张女士的过敏性疾病属于光敏性皮炎，也就是常说的皮肤过敏，面部、颈部、手部等身体部分都会出现风团等症状。

立秋之后，不仅有明媚的阳光和绚丽的花朵，还有让很多人头疼的皮肤过敏问题。紫外线增强、水果等都是秋季引起皮肤过敏的常见因素。“不过，大家也不必焦虑，通过了解过敏原、科学防晒和正确护理，可以有效减少甚至避免皮肤过敏的困扰。”曹勤说。

过敏性疾病诱因复杂

一定到医院及时就诊

在西藏阜康医院皮肤科，记者看到前来看病的患者排起了队。“目前，很多市民的就医意识逐渐提高了，不过有些农牧区群众受条件限制或者健康意识不强，出现过敏性疾病后，会选择硬扛。”曹勤说。

刘先生在拉萨生活十多年，每到季节交替，他都会出现过敏性反应，打喷嚏、流鼻涕、流眼泪等症状，非常痛苦，医生说这是过敏性鼻炎引起的。不过，刘先生具体对什么过敏，他还没有到医院检查过敏原。平时出门只能全副武装，尽量避免接触过敏原。

曹勤表示，刘先生这种情况，需要到医院确诊。大家出现鼻子不适症状时，如果不能及时治疗，有可能发展成常年反复发作的过敏性鼻炎，甚至可能发展为哮喘等。张女士属于光敏性皮肤过敏，角质层出现红肿、刺痛等症状，而且是急性的，主要是皮肤晒伤引起的。很多人身体出现过敏性疾病后，认为不严重就不用药，靠硬扛的做法是错误的。如果任由过敏反复发作，可能会朝着严重的方向发展。严重过敏反应有些是不明原因引发的突然发作，有些是长期过敏原反复接触导致的急性发作。一旦发作，通常是迅速蔓延全身的

症状。所以大家对过敏必须加以重视，阻止它由轻到重发展。

目前，过敏性疾病已成为全球第六大慢性疾病，成为全球性的健康问题。随着环境、气候、人类生活方式等因素的变化，过敏性疾病呈逐年上升趋势，已成为全球性挑战，被世界卫生组织(WHO)列为21世纪重点防治的三大慢性疾病之一。典型的过敏性疾病包括：哮喘、鼻炎、过敏性湿疹、结膜炎、食物过敏、药物过敏和过敏性休克等。其中最常见的是由花粉、尘螨、真菌和宠物等致敏因素引起的过敏性鼻炎和过敏性哮喘。

出现过敏性疾病

及时就医做好预防措施

那么过敏性疾病与哪些因素有关呢？曹勤介绍，过敏性疾病的病因复杂，与遗传、生活、环境、气候等因素有很大关系。比如在天气炎热的时候，易过敏人群就容易出现红疹等。还有一些人属于吸入性过敏，比如花粉、粉尘等吸入肺部，身体就会产生应激性反应，导致过敏。还有一部分人由于食物或药物导致的过敏，属于食入性过敏。另外，还有一部分人属于接触过敏原而导致的，比如各类化妆品、染发剂等。

“虽然我有过敏性鼻炎，夏季去三亚、武汉等城市游玩时，过敏性鼻炎有

好转。”央金说，有时，自己换个生活的环境，过敏性鼻炎会得到控制，所以她每年都会去其他省市待上一两个月。

目前，过敏性疾病种类越来越细化，过敏人群也越来越多。曹勤表示，过敏性疾病目前已成为世界公共健康问题，而我区正面临“过敏专科严重短缺、过敏诊疗需求旺盛”的供需失衡的困境。尤其是在西藏偏远地区，很多乡镇医院没有皮肤科，而皮肤科医生就更少了。今年，我国过敏防治周的主题为“发展过敏专科，培养专科人才；深入基层医院，惠及过敏患者”。因此，进一步加强我区

基层医疗机构建设，培养专科人才，加强医联体建设具有重要意义，有助于及时响应老百姓过敏性疾病临床诊治迫切需求。

立秋之后，预示着暑热渐退、秋季到来。秋季是过敏性疾病的高发季节，如果出现过敏性疾病，该怎么办呢？曹勤表示，西藏日照时间长，紫外线较强，大家外出一定要做好防晒措施，戴好口罩，尽量不让皮肤长时间露在阳光下；要做好日常皮肤护理工作，多锻炼身体、保持良好的饮食习惯，尽量避免过敏原。如果出现过敏性疾病，建议大家及时就医，规范治疗。