

# 春季小儿荨麻疹来袭 如何应对专家有招

春暖花开，皮肤科门（急）诊的小儿患者逐渐增多。专家表示，皮肤科门（急）诊患者中，超过一半患的是荨麻疹，不少小朋友是多次复发，急得家长们心烦意乱。25%～30%的普通人一生中至少发生过一次荨麻疹，而小儿由于皮肤薄嫩，“风团”的红斑、水肿反应更明显，瘙痒感也更重。

**食物、药物过敏和感染是小儿荨麻疹常见病因**

专家介绍，荨麻疹俗称“风团”，是皮肤科常见的变态反应性疾病。引起荨麻疹的原因很复杂，药物、食物(食物添加剂)、吸入物、感染、昆虫叮咬、冷热和机械刺激等物理因素、精神因素及内分泌改变、内科疾病以及遗传因素等都可能是荨麻疹的病因。

“对小孩来说，引起荨麻疹的病因主要有两大类:过敏及感染。”专家指出，婴儿以母乳、牛奶、奶制品喂养为主，可引发荨麻疹的原因多与牛奶及奶制品的添加剂有关；婴幼儿开始增加辅食后，鸡蛋、肉松、鱼松、果汁、蔬菜、水果都可成为过敏的原因；学龄前期及学龄期儿童喜欢吃零食，零食种类及正餐食品较多，因此食物过敏的机会增多，诸如果仁、鱼类、蟹、虾、花生、蛋、草莓、苹果、李子、柑橘、各种冷饮、饮料、巧克力等都有可能成为过敏原因。

除了食物过敏，药物过敏也是引起小儿荨麻疹的重要原因。专家指出，青霉素类、磺胺类、四环素类、退烧药及镇静安眠药等，无论内服还是静脉或肌肉注射，均可诱发荨麻疹。此外，各类植物(如花粉)、动物毛

发皮屑及虫咬等因素也容易引起小儿荨麻疹。“特别是2至7岁的孩子，到室外、野外、树丛及傍晚的路灯下玩耍，往往易被虫咬，或与花粉、粉尘、螨及宠物如猫和狗的皮毛等接触，引起过敏。”

感染也是小儿荨麻疹不可忽视的原因。主要感染源包括细菌、病毒及寄生虫的感染等。“儿童期及幼儿期的小儿抵抗力偏低，容易患各种感染，因此，化脓性扁桃腺炎、咽炎、肠炎、上呼吸道感染等疾病一年四季均可成为荨麻疹的诱发因素。”

**小儿荨麻疹多为急性荨麻疹**

专家指出，荨麻疹有急性、慢性之分。小儿荨麻疹多为急性荨麻疹，但随着年龄增大，受其他因素的影响，病情持续复发超过6周，可逐渐由急性荨麻疹转变为慢性荨麻疹。慢性荨麻疹的治疗就复杂得多，反复发作，烦不胜烦。专家表示，家长可观察小儿表现。如果是小儿急性荨麻疹，通常发病突然，皮肤异常刺痒，随着痒感和搔抓迅速出现大小不等、形状不一的红色或苍白色风疹块，有的为环状，也可互相融合成大片，约10分钟到几小时内很快消退，不留任何痕迹，且皮疹发生部位不定。多数患儿除皮肤奇痒外，没其他不适感，少数患儿内脏受累，出现发烧、头疼、气憋、恶心、呕吐、腹泻、腹痛等不适，严重时可有面色苍白、呼吸困难、血压下降等休克表现。

**提防反复发作 应积极就医、注重日常护理**

小儿荨麻疹发作大多数是短暂性的，且



与免疫有关，通常免疫力增强后可恢复正常，但也有的会持续反复发作，对于这类儿童，应积极就医。

医学方面的治疗主要为查明过敏原(主要通过小儿血清过敏原测试)或感染，积极避免过敏原或消除感染，并配合抗过敏治疗。一般为口服抗组胺药，如美必叮、苯海拉明糖浆、酮替芬等，外用抗过敏止痒药膏，严重者遵医嘱可短期服用糖皮质激素类药物。

“小儿荨麻疹不能只靠医生治疗，个人护理也非常重要。”专家表示，一旦发生荨

疹，家长就要督促孩子做好疾病的护理：1.不能让孩子用手抓挠患处，以免越抓越痒。2.注重营养均衡，少吃或不吃辛辣及海鲜类的食物。3.注意卫生，防虫防螨，避免孩子接触花粉类物质，避免在树底、草丛等处活动。4.保证充足的睡眠，加强身体锻炼，以增强机体免疫力。

**（余 刚）**

## 婚纱照拍摄四步走

很多新人拍婚纱照都一头雾水，不知道从何下手。或是看多了别人的不愉快经历，自己心理压力极大。其实，只要将以下步骤牢记于心，拍婚纱照就万事俱备。

**选影楼**

在决定拍婚纱照之后，一定要货比三家，尽量选择具有相关资质、规模较大、信誉度高、证件齐全的影楼。其次，要在以下四个方面进行斟酌：

价位：应当在符合自己预算内，去寻求属于适合自己婚纱摄影品牌风格。

服务：将婚纱摄影拍摄的事宜交给负责且主动的门市人员，在信任的基础上达成互动，愉快地完成交易；深入询问婚纱照的套系和服务项目，是否有和其他婚庆公司的联合优惠活动，有哪些赠品，注意不要被各种花招与优惠欺骗。

照片：婚纱摄影顾问的样本照片只能参考不能全然相信，可以参考朋友拍摄过的婚纱照，定位自己适合的风格、内景外景的比例情况。

礼服：挑选礼服的重点要注意款式新旧、样式风格、数量多寡、适不适合自己，还要特别留意礼服分区的限制。最好要有一个有经验、会精打细算、会杀价、很镇定的人陪伴你挑选婚纱。

**选套系**

套系间不同的价格，产生的照片数量、相册不同，外景地、摄影师、化妆师和婚纱礼服也有差异。建议您在挑选套餐时在预算基础上减1500元左右，以防最后选片时增加照片数量、相册升级等现象。同时应选择照片风格多样化的套系。

**签合同**

在签订合同前一定要弄清每一条条款，如拍照的婚纱和礼服套数、化妆造型的款数、有没有额外附加的化妆费用、相片的张数、入册的购买价格、相框的大小和材料、相册的尺寸等。还要在合同中约定：何种情况下礼服会加价？加价多少？问清外景拍摄的婚纱是否能清洗，是否需付清洗费。在合同中约定：若选定的礼服在取件之前遭到污损，影楼如何处理？消费者最好对整个拍摄过程、后期制作以及所有可能产生的费用进行了解，并与摄影公司签订服务合同，并保留好票据，一旦发现自己的权益被侵犯时，要及时投诉维权。

**选照片**

决定预算：在选片之前俩人就需要事先讨论好预算的金额，以自己的预算来决定可以多挑的组数为多少。

事先要求：要求门市将照片依造型事先分类，不要打散。

快速浏览：目的在于先了解有多少照片及照片的样子，让心里有个谱。

严格挑选：将认为最棒的照片挑选出来，记录好照片的序列号。

记录：准备好笔和纸，进行张数及造型统计。

检查调整：配合纪录进行调整，看是否有选错或落网之鱼。

充满自信：不要被导购的游说屈服，以自己的判断为准。

**（周 礼）**



## 晨起洁肤有窍门

早晨，肌肤对外界刺激很敏感。

起床后，若肌肤上有睡觉时分泌的大量皮脂和老化角质，那么可使用泡沫型洁面乳加以清洗，并用温水充分冲洗。在使用泡沫型洁面乳时，请务必揉搓出丰富泡沫后再清洁肌肤。泡沫能带走皮肤中约70%的油分。为了尽量减少对肌肤的拉扯与摩擦，在运用泡沫清洁的过程中应避免手部直接接触肌肤。

如果是干性肌肤，或起床后肌肤上没有明显的油腻与污垢，那么只需用温水轻轻清洗，或直接用棉片蘸取保湿洁肤水或爽肤水轻轻擦拭肌肤即可，以求在温和清洁的同时湿润肌肤，及时注入营养。

对于洗完脸后容易干燥或紧绷的肌肤，可以在最后冲洗的清水中加入2至3滴润肤护理油，帮助维持肌肤的水油平衡，在肌肤上形成润泽保护膜。

**（罗 明）**

**冰箱清洁要分步**

给冰箱做清洁前，一定要先切断电源，当然还要将冰箱内的所有食物都拿出来。然后，将冰箱内的搁架、果蔬盒等取出来，用洗洁精清洗干净，放在一旁晾干。

冷藏柜最好自然解冻，绝不能用尖锐的物品来铲冷冻柜里的冰，也不要热毛巾敷，这样容易导致冰箱故障。

擦拭冷冻柜内的“开关”“照明灯”和“温控器”等按键时，尽量将抹布拧得干一些。

清洗完冰箱内胆，将门敞开，让它自然风干，然后擦拭冰箱外部。有油渍或污垢的地方，可以用牙刷蘸着洗洁精轻刷，再用软抹布擦干。最后是冰箱背面的通风栅，同样用软毛刷清理，再用干燥的软布擦干。

**（吕 涛）**

## 大米保存妙招

家里买的大米放久了可能发霉、生虫。怎样保存才比较好呢？

方法一：买回的大米放入密封米缸中，在大米中间挖一个小坑。按5千克大米放入50克干海带的比例在坑中放入干海带，并用大米把海带埋起来，然后密闭缸盖保存。海带具有很好的吸潮、杀虫作用，可以杀灭大米中的粉螨、霉菌等。

方法二：把50克花椒均匀地分成4份，每份分别用纱布包好，并用棉线扎紧。

在有盖的米缸中放入10千克大米，把纱布包裹的花椒放入米缸的四角，埋入大米中。这样可以有效地防止大米生虫。

保存大米的容器应放在干燥处，否则也容易霉变。

**（张 定）**

## 白衣服发黄怎么办

- 1.反晒法。晾衣服时，把衣服反过来，衣里朝阳，衣表背阴。
  - 2.明矾法。人造纤维衣服洗涤时，要在水中加一些食盐；洗高级的衣料可以在水里加少量的明矾，这些都可以避免或减少衣服褪色。
  - 3.酸洗法。洗涤有色布料衣服时，在洗涤剂中加1至2匙食醋，也能防止衣服褪色。
  - 4.双氧水法：漂白丝、毛织物，可用3%的双氧水在室温下浸泡5至10小时，洗净晾干。
  - 5.柠檬汁法：洗白色丝织物时，在水里加点柠檬汁，浸泡10分钟再洗，最后用清水漂洗干净，可使衣物更加洁白。
- （李 砂）**

## 开车节油小窍门

- 1.发动汽车以后要尽快上路，不要让它在原地长时间预热，发动机在行驶过程中要比呆在原地热得更快。
  - 2.保持汽车匀速行驶可以使燃油得到充分利用，频繁改变车速会导致燃油浪费，要尽量避免突然加速和急刹车。据研究，使燃油能最充分燃烧的速度是每小时40到100公里。不要养成猛然起步、猛踩刹车、猛然给油、猛打方向等过于激烈的驾驶习惯，这不仅费油，而且对车有害。
- （田 平）**

## 医生提示:中药渣别急着倒掉,有外治妙用

中药熬出来后,会剩下一大堆的中药渣,直接倒掉有点可惜。医生提示,一些中药内服处方采用熏洗、外敷、熨烫等中药外治法,让药性从皮肤渗透,也可达到外治的效果。

“以糖尿病患者常服的中药为例,患者就可将这些中药残渣用来泡脚。”重庆大学附属肿瘤医院药学部药师夏婕好说,用温水浸泡的中药渣泡脚,能促进血液循环。接受药渣轻微的物理刺激,可以起到舒活经络、温暖全身、促进睡眠的作用。

中药内服处方外用妙处多,但也有需要注意的地方。首先,外用治疗时间不宜太长。熏洗、热敷、泡脚时间以15至20分钟为宜。需要注意的是,皮肤过敏、有伤口的人群不可用。

其次,泡脚足疗不要选用金属盆,“中药泡脚、熏洗最好用木盆、搪瓷盆,别用金属盆。因为金属化学成分不稳定,容易与中药中的鞣酸发生反应,生成鞣酸铁等有害物质。”夏婕好说,药渣泡脚后,应用清水洗净,避免中药药液色素沉留。

**（朱 轶）**

## 老年尿频遗尿方

【处方】黄芪30g，五味子12.5g，覆盆子15g，淮山药15g，益智仁15g，补骨脂15g，山萸肉17.5g，淫羊藿7.5g，红枣5枚。

【制用】上方为一日量。常法煎3次，每次煎得药液100毫升，将3次药液合在一起，分3次（早饭后，中午、晚饭后）温服。

【功能】补肾益气，固涩止尿。

【主治】老年人尿频、遗尿，咳嗽或用力时遗尿，或伴有头晕耳鸣，腰酸膝软，乏力神疲。

【禁忌】寒凉、辛辣之物。

**（白城市中医药老科协：王文卿）**

## 国家基本公共卫生服务项目(100问)

**24.生活行为方式健康教育的主要内容有哪些？**

答：主要是帮助居民：（1）正确认识和纠正不良嗜好，如吸烟、酗酒、吸毒等。（2）为居民设计个性化的合理膳食结构。（3）针对居民个人制定科学有效的有氧运动计划。（4）消除精神紧张，进行健康心理疏导。（5）对老、幼、孕、残等特殊人群进行生活方式指导，居家或出行时的安全防范措施等教育。

**25.重点疾病的健康教育主要有哪些？**

答：基层医务人员根据辖区居民重点疾病的发生、分布和流行等特点进行健康教育。（1）对于高血压、糖尿病、冠心病、哮喘、脑卒中（中风）后遗症等常见慢性病，从生活方式、合理用药、运动疗法等方面进行健康指导。（2）对乳腺癌和宫颈癌等妇女常见肿瘤进行自我关注、参加普查、早期发现、早期诊断、积极治疗等方面的健康教育。（3）对结核病、肝炎、艾滋病、流感等常见传染病主要从认识和防止疾病传播等方

面进行健康教育。通过健康教育，使得居民能够了解和认识这些疾病，达到对于对这些疾病的早期预防、早期发现、早期诊断、及时治疗的目的。

**26.怎样享受健康教育服务？**

答：地点:在乡镇卫生院、村卫生室、社区卫生服务中心(站)的候诊区、诊室、咨询处以及社区、街道、乡村、家庭等。方式:(1)获取健康教育宣传资料。(2)观看健康教育知识的录像或光盘。(3)阅读健康教育宣传栏。(4)参加健康咨询活动。(5)收听或参加健康知识讲座。(6)在向基层医务人员就诊时,可获得有针对性的健康知识及健康技能讲解。

**（待 续）**