

季节性皮炎高发期不容忽视

■ 徐汇区中心医院皮肤科副主任医师 吴秀娟

季节性皮炎是一种季节性反复发作的过敏性皮肤病,而五月正处于春夏交际,特别容易发作,因此人们需对其提高警惕。

季节性皮炎在春季多发,而眼下正是春夏交际的五月,也是季节性皮炎的发病高峰时期,而这个时节常见的花粉、柳絮、螨虫等都是重要的过敏原,吸入鼻腔或者粘在皮肤暴露部位上都会导致过敏。春夏交际时节阳光开始变得强烈起来,而阳光中的一些中波或长波紫外线也会导致人体一些长时间暴露在阳光下的部位产生日光性皮炎。春夏交际时节蚊虫的活动也变得活跃了起来,而蚊虫等昆虫的叮咬也会造成虫咬性皮炎。

此外,其他一些过敏原也会导致皮炎的发生。常见的过敏原有化妆品、食物等,爱美的女性使用的乳液、面霜等中的一些成分会使得一些人产生过敏,导致化妆品接触性皮炎,而食用海鲜、牛羊肉等食物也常常会引起部分人群产生过敏。需要注意的是,随着时间的流逝,过敏原也会随时发生变化,对一种食物的过敏可能也会转变成对另一种食物的过敏。

季节性皮炎的症状是多种多样的,除了在皮肤上出现红疹伴有瘙痒外,还可能引起呼吸道症状,如咳嗽、打喷嚏等。此外,眼部也可能出现一些症状,如眼结膜充血、畏光、流泪等,同时虫咬如蜂

蛰伤可能还会导致头痛、头晕、呼吸困难等全身症状。虽然症状多种多样,但是一般而言皮损出现的部位基本都位于长期裸露处,而有衣物遮掩处较少发生皮肤损害,同时季节性皮炎的症状是因人而异的,同一过敏原引起的症状可能也不尽相同。

面对季节性皮炎,我们应该以预防为主。面对花粉、柳絮等过敏原,我们应该在外出时戴好口罩,并尽量少前往植物较多与粉尘较大的地方。面对强烈的紫外线,我们需要做好物理防护和化学防护,物理防护就是戴帽子或口罩,而化学防护则是涂抹防晒霜,同时随着气温的持续升高,我们也需要尽量减少胳膊等部位的暴露,少穿短袖。对于螨虫吸入以及虫咬等,我们需要保持家中的清洁,并保持家中的干燥。我们还需要在阳光较好时晾晒衣物与被褥,同时尽量保持良好的家庭通风。此外,我们还需要尽可能少前往植物较多的地方,同时少接触宠物。

面对季节性皮炎,许多人可能会不以为然,但是由于其会导致一系列症状,因此如果一旦皮肤瘙痒症状变得严重或者皮肤上长期暴露的部位出现皮疹还是需要及时

至皮肤科就医,不过如果患者是日常发作且不影响日常生活或者几天内症状就消失了也可以无需就医。

根据季节性皮炎症状的轻重程度,临床上一般采取内外结合的治疗方式,轻度症状可使用抗组胺药物进行抗过敏止痒,并根据皮损情况或者皮疹的类型给予一些外用药物进行处理。一般而言,一周左右症状可以得到较大程度的缓解。对于重度症状,需要对症治疗,必要时需使用一些糖皮质激素类药物。另外,由于目前常见的过敏原检测手段仅能检测少数常见的过敏原,因此过敏原的确定在许多时候是一件非常困难的事情,可以用排除法或记日记的方法来查找过敏原。



孩子夜间梦游也是病

■ 徐汇区精神卫生中心主治医师、心理咨询师、心理治疗师 鲍丽

东东今年10岁了,一向听话懂事的他最近在睡觉时出现了几次反常现象,让他的妈妈很是担心,为此前往医院进行咨询。一次,睡到半夜,东东突然坐起来,表情茫然,把被子抱起反复往桌子上扔,几分钟后又自己睡下;又过了几天,半夜东东突然起床,迷迷糊糊走出卧室,并要去开门,妈妈紧跟着并扶着他,后见他准备解小便,妈妈便扶着他去厕所,后又扶他上床入睡。对于这些情况,第二天妈妈问了他,他却一点也不记得了,显然,东东是在梦游。

梦游症是指在深睡眠期间突然出现以行走为主的复杂动作行为,而其中大

约14%的儿童有过至少一次梦游症发作,发病的高峰年龄为10岁。

梦游症的发生有许多因素。第一是遗传因素,国外一项小样本研究发现80%的梦游症患者父母一方或双方有梦游病史。第二是心理因素,家庭氛围不和谐、学习紧张、焦虑等均可引起梦游症。第三是神经发育不成熟,国外研究显示梦游症是由于神经发育不成熟所致,随着年龄的增长疾病能逐渐自愈。

梦游症的相关危险因素主要包括某些药物(如碳酸锂、奥氮平、安非他酮、唑吡坦和抗胆碱类药物)、睡眠剥夺、发热、睡眠相关呼吸事件、应激及创伤等。

梦游症的主要症状为患者从熟睡中突然起床,部分患者仅表现为迷迷糊糊地坐起来,做一些刻板、无目的的动作,如捏弄被子、穿衣服等;有些患者表现为下床行走,甚至开门走到室外,同时做一些复杂的活动;发病时患者常双目向前凝视,不与他人交流,难于被唤醒,发作常持续数分钟至几十分钟,其后能自行上床入睡,或被人领回床上后再度入睡,醒后对发作经过无法回忆。

梦游症的治疗包括一般治疗与药物治疗。一般治疗的手段主要包括清除环境中的危险品,保证患者的安全,如通过换锁或把钥匙放在患者拿不到的地方。

同时,需要按时作息,避免过于疲劳。此外,需要注意的是,在梦游症发作时,不要试图唤醒患者,如果受了惊吓,可能会导致梦游症加重或造成一些心理问题。

对于成年患者,则需要进一步检查以明确病因,症状较严重或存在睡眠相关伤害行为的患者则需要考虑进行药物治疗,如睡前服用长效苯二氮卓类药物。需要注意的是,药物只能以最低有效剂量短期使用。

梦游症预后良好,随着年龄的增长症状可减轻或痊愈。对于像东东这样的儿童患者一般不需要药物治疗,大约15岁前后就可自行消失。