

随着一轮强劲冷空气来袭,气温出现“断崖式”下跌。与此同时,不少医院的皮肤科也迎来了不少因为被冷风“吹”过敏的患者。“当时手上、脸上全都是一个一个红色的风团,像被蚊子咬了一样,很痒。本来还想忍忍算了,结果嘴唇还水肿了,吃饭喝水都很难受。”刚上大一的小朱急忙去医院就诊,并听到了这个让她颇为“震惊”的词——寒冷性荨麻疹。

南京明基医院皮肤科副主任医师刘艳在接受记者采访时表示,最近“寒冷性荨麻疹”已经悄然进入高发期,它通常来得快、去得也快,但严重时可能引发胸闷、休克等全身反应,切不可掉以轻心。

### “来去匆匆”是典型特征 但要警惕全身反应

所谓“寒冷性荨麻疹”,简单理解,就是对冷空气过敏而产生的皮肤病。人的免疫系统有时也会“误判”,它会把冷空气也当做身体的敌人,攻击起正常的皮肤细胞。“寒冷性荨麻疹虽然和其他类型的荨麻疹一样,会出现瘙痒、风团等典型症状,但其最大特点在于有明确的‘寒冷’诱因。这种疾病好发于直接暴露在寒冷环境中的部位,比如面部、手臂等。患者在接触冷风、冷水后的几分钟内,局部皮肤就会迅速出现水肿性的风团,颜色呈苍白色或淡红色。”刘艳介绍。

对于轻症患者来说,这些症状往往“来去匆匆”,当患者进入温暖环境,或者多加件衣服、披上毯子等,风团在半小时左右就会自行消退,仿佛从没出现过一样。因此,对于仅有局部皮肤症状且不严重的患者,首要原则并非药物治疗,而是严格注意保暖,避免寒冷刺激。

“尽管大部分症状轻微,但也绝不能因此轻视寒冷性荨麻疹潜在的危险情况。”刘艳说,当全身大面积接触寒冷环境时,例如在冬天进行冬泳,或在夏季突然跳入冷水中,就可能引发严重的全身性反应。“这类患者不仅仅是皮肤起疹子那么简单,可能会伴随出现胸闷、心慌、呼吸困难等呼吸道症状,有的还会有腹痛、腹泻等胃肠道反应,更严重的情况下,会导致血压急剧下降,甚至出现过敏性休克,危及生命。因此,一旦出现除皮肤症状外的任何不适,必须立即就医,进行积极干预。”

### 可预测且可能自愈 但家族遗传者需长期管理

刘艳介绍,在门诊的接诊病例中,其实大部分患者都是从青少年时期就开始发作,部分有家族遗传史。“当然,也有一些是后天‘获得’的,当人在过度疲劳、精神压力大或阶段性免疫力下降时,也可能突然对寒冷刺激产生过敏反应,患上寒冷性荨麻疹,上述患者小朱就是如此。”

有些患者为了不让手部起疹,可能在还不是很寒冷的时候就要戴上手套,轻薄的口罩甚至都不能阻挡冷风对嘴唇的侵袭……对抗寒冷性荨麻疹的“挑衅”,保暖当然是最基本的应对方式,无论病情轻重都必须严格遵守。

## 气温『断崖式』下跌 当心『寒冷性过敏』 医生提醒:这种荨麻疹来去匆匆,但严重时可致休克

对于症状频繁发作或出现过全身症状的患者,可以在医生的指导下进行冷适应训练或者注射奥马珠单抗治疗;在急性严重发作时,可能需要使用系统性的激素等药物进行紧急治疗。

值得一提的是,寒冷性荨麻疹的发作,相对而言高度可预测。“它也没那么‘顽固’,寒冷性荨麻疹如果不是遗传类型的,部分患者在数年后也可以自愈。”刘艳补充说,如果家族中有寒冷性荨麻疹患者的人群,建议咨询医生,制定包括应急处理在内的长期管理方案。

据《扬子晚报》

## 降温后为啥中医建议少洗澡多泡脚?

受今年下半年以来最强冷空气影响,我国多地出现大幅降温。天冷时,回家后洗一个热水澡,既暖身,又能卸下一天的疲惫。

不过,在医生看来,大幅降温后,最好减少洗澡频率,但可以适当多泡脚。

### 为什么天冷后要少洗澡?

秋冬季是许多疾病的高发期,如果洗澡过于频繁,可能带来一些健康隐患。

#### ■导致抗病能力下降

气温较低时,人体腠理闭合,阳气内敛收藏,如果经常洗澡,易使人体内的阳气外泄,风寒湿等外邪容易趁机侵犯人体而致病。

#### ■易诱发心脑血管意外

洗热水澡耗动气血,对气血本就亏虚的人来说,容易诱发心脑血管意外。

#### ■可能引发皮肤问题

秋冬空气干燥,皮肤水分会减少,皮脂膜会变薄,过度洗澡容易损伤皮肤屏障,导致瘙痒、抓挠,甚至影响睡眠。

但要注意,少洗澡不是不洗澡。出汗较少时,一周洗澡2~3次即可,水温保持在37℃~39℃较适宜,每次时间不超过20分钟。

洗澡时室内要保暖,保持空气流通,防止湿度过高,老年人洗澡前后可适当饮水。洗澡后要立即擦干身体、吹干头发、穿好衣服,及时擦上润肤乳保湿。

### 秋天常泡脚有3个好处

天气转凉,泡脚这一养生法又被人们提上日程。天冷时宜少洗澡,但泡脚是可以天天泡的。

中医认为“寒从脚起”,脚部是人体经络的集中地,且离心脏最远,负担最重,秋季泡脚能带来多重健康益处。

#### 1.促进血液循环

人的双足分布着70多个穴位,有三条阳经(膀胱经、胆经、胃经)的终点,和三条阴经(肾经、肝经、脾经)的起点,泡脚相当于刺激了这六条经脉和众多穴位,帮助人体疏通经络。

适当泡脚可以改善血液循环,促进全身血液流通;并通过温热作用,在一定程度上使体内寒气排出。

#### 2.调理脏腑

经常泡脚不但能解除疲劳、缓解压力,还可通过五脏六腑的反射区,促进气血运行,调节和温养各脏腑组织功能,达到防病治病、提高机体抵御疾病能力的目的。

#### 3.滋阴润燥

秋季干燥容易引起皮肤瘙痒、口干舌燥、上火等症状。泡脚在促进血液循环的同时,提高血液对皮肤的营养供给,有利于缓解体内火气,降燥滋阴。

### 泡脚注意避开这些误区

#### 空腹和饭后不要泡

泡脚会加快血流动力,加速新陈代谢,空腹泡脚可能出现困乏、头晕、低血糖等情况。吃完饭血液集中在消化系统,这时泡脚会让血液流向下肢,造成胃肠动力不足,出现腹胀、腹痛等不适,建议饭后至少1个小时再泡脚。

#### 泡完脚要马上擦干

如果不及时擦干水分,湿寒容易从脚部进入体内,秋冬季脚底更易受凉。泡完脚应立即用干毛巾擦干水分,必要时涂抹润肤膏,体弱或生病者最好再穿双袜子。

#### 草药泡脚要遵医嘱

体寒者泡脚时可遵医嘱加些干姜、红花、肉桂,失眠者可选择柏子仁、首乌藤、合欢皮等,体弱血瘀者可选择赤芍、当归、川芎等。

每个人的体质有差别,不同中药的药理作用也不一样,最好在医师的个体化指导下使用,切忌乱用。

综合央视新闻、《生命时报》

豆包AI生成