进入秋冬季 当心季节性皮炎

以过敏性皮炎为多，治疗应从清热祛湿转向滋阳润燥

信息时报讯 （记者 张秀丽 通讯员 朱璐诗）寒露已过，空气逐渐变得干燥起来。不少人开始感到皮肤瘙痒，如手部、腰部，经常痕痒难忍。医生说，秋冬季是皮炎高发季，女性要特别要小心。

进入秋冬季，广东地区气候干燥，昼夜温差加大，很多人的皮肤开始瘙痒，出现老年瘙痒症、女性局部皮炎等。主要表现为红斑、瘙痒和细小脱屑，而最常见的还是以过敏性皮炎居多。广东省第二人民医院传统医学门诊副主任中医师黄晓青解释：“入秋以后，广东多风、风燥，而广州依然气温燥热。燥热导致人体易出汗，燥热伤阴，使体内阴阳失和，所以很多市民开始感到干燥瘙痒，严重的还会诱发慢性湿疹、过敏性皮炎等秋季性皮炎。”

黄晓青介绍，“另一方面，广东的秋冬季早晚温差较大，用热水洗澡加重了皮肤水分的蒸发和流失，皮肤干燥，让皮肤抵抗力下降。”与夏季皮炎治疗方法不同，秋冬的季性皮炎治疗不再是清热祛湿，而是注重滋阳润燥止痒。“一般会用百合、熟地、生地、沙参、玉竹等中药调理，5天为一个疗程，严重的患者如已引起皮肤感染的，应用上10~14天中药进行治疗。”黄晓青说。

如何预防秋季性皮炎

1 专家提醒，患有季节性皮炎的患者要注意避免在强烈阳光下曝晒，平时经常参加户外活动，以增强皮肤对日晒的耐受能力。

2 皮炎处禁止抓挠。保持心情愉快，转移对“痒”的注意力，防止精神因素加重皮肤瘙痒，尽量避免抓挠、摩擦所引起的感染。

3 穿衣尽量宽松，做好护肤工作。在穿衣上，尽量穿宽松衣服，少穿含化纤衣服，以免刺激皮肤。此外平时要涂些润肤霜，缓解干燥防止皮肤龟裂。

4 避免食用刺激性食物。无论患有哪一种皮炎，都要注意避免食用刺激性食物，如酒、辣椒、火锅等。过多过勤地嗜烟酒、饮浓茶、喝咖啡或食辛辣食物，对皮肤也是一种刺激，皮肤会因刺激而产生瘙痒感。

防治秋季皮炎“妙方”（单人分量）：
猪皮50克，生地20克，熟地15克，百合10克，沙参10克，玉竹10克，红枣6颗

小心冰箱里的隐形“杀手”

冰箱冷藏过的食物记得彻底加热后再吃

信息时报讯 （记者 张秀丽 通讯员 刘元铃）把食物放进冰箱保鲜，食物就安全了吗？并非如此。近日，广东省妇幼保健院检验科技师罗娅莎提醒大家，冰箱里有一种常见的细菌，可耐低温生长，又可引起食物中毒，还严重威胁着围产期的母婴健康，它就是产单核细胞李斯特菌。

孕妇新生儿为易感人群

据介绍，产单核细胞李斯特菌广泛存在于自然界中，肉类、蛋类、禽类、海产品、乳制品、蔬菜等都可被污染。该菌在4℃的环境中仍可生长繁殖，是冷藏食品威胁人类健康的主要病原菌之一。

近年来，中国李斯特菌病病例的报道逐年增加，报道得最多的为北京市，山东、四川、湖北、浙江、湖南、广东、上海等地也有报道，均以围产期病例为主。易感人群主要为新生儿、孕妇以及老年人，产单核李斯特菌在孕妇人群的感染风险是非孕妇女的17倍。

感染了产单核李斯特菌有什么症状？罗娅莎表示，感染后最初表现为非特异性感冒样症状，发热寒颤肌肉痛，少数患者伴消化道症状。妊娠早中期感染可导致流产与早产，妊娠晚期则导致胎儿及新生儿发生感染，可出现胎儿心率减慢、胎动减少、胎粪污染羊水以及新生儿窒息。

治疗需要用对抗生素

一旦感染产单核李斯特菌，治疗是不是很难？罗娅莎表示，在抗感染治疗上，不需要特别的抗生素。氨苄西林或氨苄青霉素是最佳首选药物，青霉素过敏的患者首选复方新诺明，这些都是临床中的常见药。

令人担心的是，这个病很容易漏诊。临床上，头孢类抗生素是医生经验治疗的首选用药。然而，产单核李斯特菌偏偏对头孢类抗生素天然耐药。若不用对抗生素，都是徒劳。

日常生活中，如何预防感染产单核李斯特菌？罗娅莎说，产单核李斯特菌不耐热，55℃加热30分钟、60℃~70℃加热15~20分钟均可被杀死。它耐酸不耐碱，在pH3.8~4.4的环境仍能缓慢生长，对紫外线敏感。因此，对于从冰箱拿出来的食物，市民一定要彻底加热后再吃，冰箱内的食物要做好分类存放。