

申城进入梅雨季

谨防黄梅天“霉”出皮肤病

市气象局宣布，今年本市已于6月9日入梅，之后降水过程趋于增多。气温升高、潮湿闷热、阴雨绵绵的梅雨季容易引起多种疾病，尤其是湿疹、虫咬皮炎等皮肤病。专家提醒，在梅雨季节霉菌活动最为猖獗，虫咬性皮炎等皮肤病也会增加，细菌类感染引发的脓疱、真菌感染的甲沟炎也易被诱发，市民朋友们要注意防范，保持干燥通风，勤换衣服，过敏性体质的人宜服用抗过敏药，还要注意出疹生疤时不要随意用药。

随着江南一年一度梅雨季的到来，天气变得闷热潮湿，湿哒哒的环境最适合螨虫滋生，对于一些皮肤敏感的人来说，可能一夜间，脸上、身上就爬满了小红疙瘩。

市民周女士最近手臂长了许多红疹，为了止痒，她最初用花露水和风油精等进行涂抹，不见效果又去买了红霉素软膏，还用了艾叶烧烤等一些偏方，一番折腾下来，症状依然没有缓解，皮肤感染却越发严重了。后来，周女士来到上海仁爱医院，医生告知是荨麻疹，因为周女士是过敏体质，被螨虫叮咬后所以会非常瘙痒，俗称虫咬性皮炎。

“在梅雨季节，一些过敏性皮肤病很常见，如湿疹、虫咬皮炎、荨麻疹等。湿气重、气温高是诱发湿疹的重要气候因素，尤其是儿童皮肤娇嫩，老人身体抵抗力差，更易出现不适。”上海仁爱医院皮肤科医生戴君来主任介绍，“前两天，一位60多岁的老太太来就诊，浑身都是红疙瘩。一问原因，才知由于最近闷热，老太太在床上垫了席子，而潮湿的天气让席子滋生了很多螨虫，老太太身上的红疙瘩就是螨虫咬的。”

最近前来就诊的患者比平时多了近一倍，其中以老人、年轻女性和儿童居多。医生介绍，每年六七月份是皮肤病高发季，尤其进入梅雨季后，空气的流动性较差，再加上湿度比较高，更有利于霉菌、螨虫等微生物的生长繁殖，极易诱发各类皮肤疾病。

据了解，潮湿闷热的天气极易滋生螨虫，灰尘中的螨虫容易黏附在床被、沙发等物体表面，很容易被我们的皮肤接触到，皮肤被这些虫子叮咬后引起的炎性皮肤病便成为虫咬皮炎，专业术语叫丘疹性荨麻疹，易出现小红快、瘙痒等症状。

晚上回家，陈小姐发现脚很痒，脚后跟还脱了一层皮。到医院检查，发现得了脚癣。除了陈小姐这种赤足淌水过马路的情况，还有人为了雨天方便行走，喜欢穿拖鞋，这些人也成了脚癣的高发人群。

近期雨水较多，专家特别提醒大家，双脚被雨水浸泡后应及时用清水冲洗并擦干。“一旦得了脚癣、手癣，为了防止交叉感染，患者要记得把自己的衣物与家人的分开清洗、放置。雨天出门最好不要穿凉鞋，改穿防水透气的鞋，以减少皮肤污染。如果皮肤受到刺激后，不适症状迟迟没有消除，应尽快到医院就诊，以免耽误病情。”

梅雨季健康攻略：
常通风、抗过敏、慎用药

梅雨季，又称黄梅天，空气湿度大、气温高，衣物等容易发霉，所以也有人把梅雨称为“霉雨”。高温 + 高湿 + 阴雨，是梅雨季的标配。梅雨季节过后，将正式进入炎热的夏季。

除了皮肤病，梅雨季节还易诱发其他各类疾病，如心脑血管疾病、风湿病、呼吸道疾病、食物中毒等。医生建议市民做好个人健康防护。

- 1、注意保持房间清洁，经常通风换气，加强除湿。
- 2、注意饮食结构和卫生。湿度大、气温高，物品易霉变，不要食用被霉菌污染的食物，以防中毒。
- 3、注意防潮和除湿。保持衣服、鞋袜等的干爽、清洁，阴雨天可以把空调开到“除湿”的模式，以保持家里的干燥。天气好的话，尽量到外面晒一晒。注意电器防潮和用电安全。
- 4、糖尿病人要保持良好的情绪和血糖稳定。
- 5、过敏性体质的人服用抗过敏药会非常有效，尽可能少接触碱性洗护用品，如不要总是用肥皂洗手。
- 6、出现被蚊虫咬后的红斑，不要随便乱抓，容易感染引发炎症。

专家提醒，出现皮肤病不适症状，患者千万不要自行涂抹药膏，盲目相信偏方，应综合考虑自己和家人的体质、病史，及时到正规医院进行检查，明确病因，对症治疗，以免延误治疗使病情恶化。同时她强调，糖尿病人更要保持血糖的稳定。因血糖升高时，皮肤组织的糖原含量也升高，给霉菌、细菌和病毒的入侵创造了良好的环境，加上糖尿病人免疫功能低下，更易发生皮肤感染。

(周到上海)



文明浦东
绿色
环保

文明健康 有你有我



公筷 公勺
舌尖上的新风尚

同创全国文明城区 共建浦东美好家园

文明浦东
国际精彩

上海市浦东新区精神文明建设委员会办公室

南京银行 上海分行
BANK OF NANJING SHANGHAI BRANCH

春风十里马蹄疾

财富也需掌先机

个人定期存款
(币种：人民币)

“ 4.125% ”

以100万为例，存满3年，到期可获利息约125469元
(产品细则详询经办网点，请以办理时实际执行利率为准。)

扫 码 即 购



三年期 锁定长期收益

纳入存款 保险保障范围 1万元起



· 南京银行上海张江支行
· 地址：浦东新区张江路605号 电话：60876511、60876506、60876558
营业时间：周一至周五9:00 - 17:00