吃了一把野芹菜 她的脸又痒又肿没法见人

春天万物复苏，又到了吃野菜的好时节。在过去的一周内，宁波奉化区中医医院皮肤科接诊的皮肤瘙痒患者有所增加，其中有十几位患者是因为食用野菜后暴露于阳光下，引发了植物日光性皮炎。

“春季紫外线强度显著增加，人体一旦受到较强的紫外线照射，就可能发生日光性皮炎引起皮肤损伤。这时如果食用了光敏性食物，就可能造成更为严重的植物日光性皮炎。”该院皮肤科王鹿媛副主任医师提醒，与过敏不同，植物日光性皮炎无须免疫系统参与，任何人接触足够光敏物并暴晒后均可能发病。

“医生你看，我像被毁容了一样”

“医生你看，我像被毁容了一样，满脸又痒又肿，感觉火辣辣的。手上也是，痒到发疯，这几天都没法见人！”近日，44岁的崔女士（化姓）走进王鹿媛的诊室，不好意思地摘下口罩，露出肿胀发亮的脸部皮肤，她的手背也有同样症状，部分皮肤看着像擦破了皮。

“回忆一下，最近两天有吃过什么特殊的食物吗？”王鹿媛一边追问一边仔细观察，发现崔女士只是面部、手背等暴露在阳光下的部位潮红、水肿、瘙痒，其他部位却没有。

“前两天朋友给了一把野外采摘的芹菜，我们一家都吃得挺香的。但家里人也都吃了，没有人和我一样啊。”崔女士无意中的一句话，引起王鹿媛的注意。“吃完晒太阳了吗？”听到崔女士肯定的答案，王鹿媛已经有了判断：很可能与野菜有关。经过一系列检查，崔女士被确诊为植物日光性皮炎。

无独有偶。同一天，55岁的徐先生（化姓）也找到了王鹿媛：“王医生，我的脖子痒得不得了，血红，这是过敏吗？”一番问询下来，徐先生的皮肤过敏症状也和食用了野菜有关。原来，一天前，他食用了家人采摘的荠菜，吃完饭后曾骑着电动车出去遛弯。

听到植物日光性皮炎的诊断，徐先生有点疑惑：“这不是我第一次吃荠菜，为什么偏偏这次就中招了？”王鹿媛解释，这是因为日晒的关系，紫外线能激发光敏物质产生活性氧，损伤细胞膜及胶原蛋白，“骑电动车时，你的脖子长时间暴露在阳光下，所以这一部位就遭殃了。”

用药3天左右，两个人的皮肤过敏症状明显改善。

哪些野菜会诱发植物日光性皮炎？

“引起光敏性的东西很多，有些药物也会，但最近较多的还是因野菜而引起的植物日光性皮炎。”王鹿媛告诉记者，近一周内她接连接诊到十几例，“最多的一天就有3例。”在门诊中，她经常遇到很多患者把植物日光性皮炎和过敏体质关联在一起，实际上，任何人接触足够光敏物并暴晒后均可能发病。

王鹿媛介绍，植物日光性皮炎是一种特殊的光毒性反应，当植物中的光敏物质通过食用、接触或空气传播进入人体，经紫外线（尤其是UVA）激活后，产生大量自由基，破坏皮肤细胞结构，引发炎症，“一般来说，植物日光性皮炎潜伏期在4小时至2天，多发生在面部、手背、颈项部及前臂等曝光部位，自觉局部麻木、胀痛、灼痛和瘙痒，少数人还会有发热、头痛、恶心、呕吐以及腹泻等全身症状。”

那么，哪些野菜会诱发植物日光性皮炎？香椿、荠菜、苋菜、马齿苋、马兰头等都含有一种叫呋喃香豆素的成分，它是一种天然的光敏剂，虽然本身不会对皮肤造成伤害，但接触到紫外线UVA、UVB的照射时，就会产生光敏反应，进而导致皮肤被晒伤。

王鹿媛提醒，植物日光性皮炎防胜于治，日常生活中可以通过做好这几点来规避。首先，户外活动前24小时，慎食光敏性食物，食用后48小时内避免长时间日晒，尤其是正午时段；外出时注意防晒；接触野菜汁液后立即用清水冲洗皮肤，避免残留光敏物。一旦出现皮肤起红斑、丘疹、水疱等，并自觉有烧灼、麻木、蚁行感时，建议及时到医院就诊。

据宁波晚报

门诊头痛患者增加近三成

气温波动大也是诱因

近日，南京市中西医结合医院脑病科（神经内科）迎来一拨头痛患者就诊的小高峰，春季头痛患者数量较平日增加近三成。

从事财务工作的李女士近期每周2~3天的午后都会出现太阳穴跳动性胀痛，伴随恶心、失眠与情绪失控等症状，就诊后确诊为偏头痛。某学校教师高先生因长期伏案工作，致后颈至枕部抽搐样疼痛，最终被确诊为颈性头痛。两位患者经中西医结合治疗症状已分别得到明显缓解。

“受多重因素叠加影响，近期门诊收治的头痛患者数量较平日增加近三成。”南京市中西医结合医院脑病科（神经内科）赵建高副主任中医师介绍说，近期气候波动较大，冬春交替温差有时会超过10摄氏度，冷暖刺激就会诱发头痛。此外，随着春天的到来，部分花卉已经盛开，花粉会带来过敏刺激，诱发头痛。专家说，还有一些不健康的生活方式，如上班族伏案工作时间较长，也会诱发颈源性头痛。有的上班族职场压力致焦虑指数上升，30~45岁群体紧张型头痛、偏头痛等检出率攀升。

“从中医视角看，冬春交替的时间段确实也容易诱发头痛。”赵建高认为，冬末春初，寒风阵阵，头颈部易受风寒侵袭。而春季阳气升发，肝与之相呼应，因此春季更容易发生肝阳上亢，主要就表现为眩晕、耳鸣、头目胀痛、面红目赤、急躁易怒、失眠多梦等症状。同时，春天受气温、气压等因素影响，抑郁、焦虑情绪的人会渐渐增多，中医认为情志郁结也会诱发头痛症状。

头痛来袭总令人十分难受，是否有好方法？赵建高告诉记者，对于大部分头痛疾病，中医都可以根据具体的证型对证治疗。除了内服中药之外，中医刮痧、耳穴埋籽、火龙罐、针灸、推拿等外治方法都有助于缓解头痛症状。此外，对于经常伏案工作和学习的群体建议遵循“20—20—20”的护颈原则，即每20分钟抬头看20米外20秒。

需要提醒大家的是，部分头痛提示严重疾病可能，若头痛伴随视力骤降、肢体麻木或意识障碍，需立即到医院就诊，进行CT/MRI排查。专家指出，比如脑卒中患者中部分首发症状仅为头痛。头痛非小事，科学防治需融入现代健康管理全链条，如有不适一定要及时就诊，避免自诊自疗延误最佳治疗时机。 据扬子晚报

男子手背上的“红包”疯长破溃

专家提醒需警惕快速生长的肿物

武汉男子手背上长了红色的小包，原以为很寻常，却在迅速长大后，因摩擦破溃也不敢洗手，最终通过手术才得以解决。

两个月前，40岁的张先生（化姓）发现手背长了一个红色的小包，起初并未在意，可包块迅速增大。“不仅难看，还经常因摩擦破溃，手也不敢洗，做事也不方便。”张先生无奈地表示，他的日常生活也因此受到了影响。他随后前往附近的医院就诊，医生开具了外用药膏，但使用半个月后没有效果，包块依然继续增大。

张先生又辗转了两家医院，得到的治疗方案依然是药物治疗。此时，包块已肿大至直径2厘米，明显突出于皮肤表面。于是，张先生前往武汉大学中南医院门诊外科就诊。

接诊的副主任医师周伟详细了解张先生的病史及就诊经历后，建议手术切除包块。“导致肿物快速增大的原因较多，可能是皮肤感染、皮脂腺囊肿或表皮样囊肿，少数情况下也可能是恶性皮肤肿瘤，需切除后进行活检以明确诊断。”周伟解释。

由于肿物切除后的创面直接缝合，张力较大，团队决定采用双叶皮瓣修复技术。这是一种整复外科的皮瓣修复技术，通过设计两个相连的皮瓣，既能有效覆盖切除后的皮肤缺损，又能减少皮肤张力，避免术后瘢痕增生。此外，还结合美容减张缝合技术，进一步确保术后瘢痕最小化，最大程度恢复手背的外观和功能。

“双叶皮瓣技术的特点是灵活性强、修复效果好，尤其适合手背、面部等张力较大或对美观要求较高的部位。”周伟介绍。手术顺利完成，活检结果为表皮样囊肿感染。张先生长舒了一口气：“还好及早做了手术，搞清楚了病因，这下放心了。”近期复查时，张先生的手背几乎看不出明显痕迹。

周伟提醒，看似微小的皮肤问题也不应掉以轻心，若发现身体出现不明肿物且快速增大，应及时就医，查明原因，避免延误治疗。

据极目新闻