

# 春天这些小毛病来扰 怎么应对?

记者 刘威

春天是“百草回芽，百病发作”的季节，加上多风干燥，鼻出血、便秘、麦粒肿、手指倒刺、黄褐斑等小毛病纷纷找上门。虽说不是什么大问题，但也挺让人闹心。如何预防和应对这些小毛病？一起来听听医生的建议。

## 1 预防鼻出血，别用手抠鼻子

“最近感觉鼻腔很干，时不时会用手抠鼻子，前几天也没事，但这几天经常流鼻血，有时需要用棉球塞住一会儿才能止血。”到耳鼻喉科就诊检查后，医生说林女士是干燥性鼻炎，加上抠鼻子，导致了鼻出血。除了药物治疗外，医生还嘱咐她平时多喝水，在屋内放置加湿器，保持空气湿润。

“春天气候干燥，加上有

些人经常吃油炸、辛辣等易上火的食物，导致鼻腔干燥，不小心抠一下就可能出血。通常，有干燥性鼻炎、过敏性鼻炎史的人更容易流鼻血。春天过敏性鼻炎易发，因过敏性鼻炎的鼻黏膜常有糜烂症状。患者会因瘙痒感时常搓揉鼻部，造成鼻黏膜受伤流血。”宁夏回族自治区人民医院耳鼻喉科副主任医师邓斌分析说。

### 预防建议

如果是鼻腔单纯干燥导致的出血，可用复方薄荷油滴鼻剂，或者用生理性海水鼻腔喷雾喷鼻，以湿润鼻腔黏膜。初春气候较为干燥，预防鼻出血还需饮食均衡，多吃新鲜的水果和蔬菜，多喝水。最好能在室内放置加湿器，以增加室内空气湿度，保持鼻腔湿润。积极治疗鼻炎、鼻窦炎等鼻腔原发疾病。预防鼻出血，还建议纠正用手抠鼻子、用力擤鼻等不良习惯。

## 2 便秘来扰，饮食要养阴润燥

春季也是便秘的高发季节。很多人出现便秘都会下意识认为是上火，常常自行购买清热药物，或者喝凉茶。但大部分人在服用药物、喝了凉茶之后，不仅便秘没有缓解，反而出现便秘加重等症状。

对此，银川市中医医院治未病中心副主任医师吴

晓晶介绍，春天干燥多风，燥易伤津，人体津液亏损就会出现口唇燥裂、毛发干枯、皮肤干燥等症状。肠道也会因受燥气损伤而变得干涩，很多原来就有便秘的患者会因为干燥而加重病情。一些原本没有便秘的人，也容易在这个季节感到大便干结难解。

### 预防建议

春天多喝开水、淡茶、豆浆等流质饮品，以养阴润燥，尽量保持肠道湿润。另外，有便秘、痔疮症状者可多吃菠菜、芹菜、竹笋等多纤维食物，也可多吃黑芝麻、蜂蜜等，刺激大肠的蠕动。少吃韭菜、大蒜、葱、姜、茴香等辛辣的食物和调味品。坚持体育锻炼也能改善胃肠的蠕动，日常可多做转动腰部、练提肛的锻炼，每天早晚都练几十次。



资料图片

## 3 手指长了倒刺，别野蛮撕掉

春天来了，手指上恼人的倒刺也开始复发了。

银川市中医医院皮肤科副主任医师雪彦锋介绍，手指倒刺在医学上被称为“甲周逆剥”，是指皮肤角质层异常翘起的小片表皮，是一种浅表的皮肤损伤，其根本原因在于手指皮肤的角质层过度干燥，再加上机械摩擦导致。日常生活中，频繁洗手、接触洗洁精、洗衣粉这类刺激性物品，或是长时间处于干燥环境中，或是咬甲癖等，都容易破坏皮肤的屏障功能，加速水分流失，促使倒刺的产生。

手指甲长出倒刺不是什么大问题，但有些人习惯用手野蛮去撕倒刺，这样反而会造成倒刺根部皮肤真皮层暴露，为病菌入侵打开方便之门。一般情况下，撕倒刺后无并发感染并不会出现什么问题，但如果引起了继发性的感染就比较麻烦，比如可引起甲沟炎或甲下脓肿。

### 预防建议

雪彦锋建议，处理倒刺，最好是用锋利和干净的小剪刀或者指甲刀，从倒刺的根部来切断，之后可用碘伏进行消毒。生活中该如何减少倒刺呢？首先要避免甲周局部过度的物理摩擦以及化学刺激，洗碗洗菜时戴橡胶手套。平时避免不必要的洗手，洗手后还要记得多擦护手霜。

## 5 面部黄褐斑加重，防晒是关键

春暖万物生，紫外线的威力也不小，一些人面部的黄褐斑这时就会悄悄生长。

“黄褐斑的病因复杂，主要与紫外线照射、遗传、内分泌紊乱、化妆品使用不当、肝病等有关。中医认为，春天是生发的时节，如果肝气郁结会导致气滞血瘀、脏腑功能失调，也容易引起黄褐斑加重。”雪彦锋分析。

黄褐斑容易复发，治疗上需要外用药物加内部调理，内外结合，综合治疗；对于严重的黄褐斑，需要配合激光治疗；对于单纯黄褐斑还可使用中医面针和刮痧等方法，以活血祛瘀消斑。

### 预防建议

紫外线是导致肌肤产生色斑的主要因素之一，因此，无论春夏秋冬，都要坚持做好防晒工作。春季气候较为干燥，容易导致肌肤水分流失，进而加深色斑。因此，及时补水对于保持肌肤水润、淡化色斑至关重要。生活中，还要注意多吃些富含维生素的食物，如西红柿、黄瓜、胡萝卜、薏米、牛奶、豆类、柑橘、草莓等。

## 4 换季长“针眼” 千万别用手挤

45岁的市民王女士最近右眼皮长了“针眼”，自己在家热敷了一天想消肿，没想到第二天眼睛更肿了，吓得她赶紧去看医生。眼科医生告诉她长了麦粒肿，但前期是不能热敷的，因为热敷容易刺激发炎，加重症状。

宁夏眼科医院眼眶和眼美容整形科主任杨伟介绍，“针眼”学名是麦粒肿，又叫睑腺炎，春天是高发期。麦粒肿发生后会出现眼睑局部的红肿、充血，触碰或眨眼时会有疼痛感，随着炎症的发展，数日后会出现黄白色的脓点。“麦粒肿往往是由于机体抵抗力下降、用脏手揉眼、细菌侵入眼睑所致。通常，麦粒肿多发于儿童及40岁以上人群。因为40岁以后睑板腺功能逐渐衰退，分泌的油脂逐渐黏稠，易导致眼干；如果长时间看手机等电子产品，会加剧眼部干涩等症状，这时再用不卫生的手去揉眼睛，就可能诱发麦粒肿。”

早期麦粒肿，眼睑只是红肿痛，没有形成小的硬结时，一定要冰敷，不宜热敷，同时配合外涂抗生素眼膏。麦粒肿一旦出现脓头，千万不要自己用针挑或用手挤压，否则可能导致局部炎症扩散，引起眼眶蜂窝织炎等。脓肿形成后应到眼科门诊切开排脓。

### 预防建议

在饮食方面，少吃辛辣和油腻食物，多吃新鲜蔬果，并注意补充微量元素，且不要吸烟、饮酒；合理用眼，不熬夜，不要长期使用电子产品；女性朋友平常尽量不要画眼线，防止化妆品堵塞眼睑腺体开口，引起腺体功能障碍。如果化了眼妆，睡前也应及时卸妆；戴隐形眼镜时也应注意卫生，防止污染。