

2011年公卫执业医师：生活细节防过敏 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/652/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_652771.htm

过敏性紫癜一般都是由过敏引起，所以，日常生活中的好习惯对预防过敏性紫癜的发生是非常行之有效的办法！过敏性紫癜一般都是由过敏引起，所以，日常生活中的好习惯对预防过敏性紫癜的发生是非常行之有效的办法。强身健体：适量的体育运动能促进细胞的新陈代谢。保持充足睡眠，让身体有充分时间制造新细胞，吸收养分、进行新陈代谢，并可调节体温、血压及荷尔蒙的分泌。注意饮食的营养均衡，以使机体得到所需的维生素和矿物质，提高免疫力。经常放松自己，保持愉快心情。这些措施有助于抵御过敏的侵袭。找出过敏原：在一些大医院的皮肤科和变态反应科可以进行过敏原的测试，在常见的过敏物质包括食物、药物、吸入性过敏原、职业性过敏原中进行筛选，再配合医师专业的治疗方法，有助于解决过敏的困扰。改善生活环境：注意除尘以减少空气中悬浮的过敏原。不要使用刺激性物质作家居用品、建材装饰材料。定期清洁空调器。不要养宠物。选用符合质量及卫生标准、不含酒精等刺激性物质、并经过敏性测试的美容护肤品。为了减少皮肤对美容护肤品的过敏，最好取少量样品涂在前臂内侧或耳后，感觉是否对皮肤有刺激或过敏反应。特别推荐：#0000ff>现场报名时间汇总 #0000ff>2011年公卫执业医师考试时间 #0000ff>2011年公卫执业医师考试大纲 更多信息请访问：#0000ff>2011年公卫执业医师考前网上辅导 相关推荐：#0000ff>2011年公卫执业医师：不让腹泻侵扰早产宝贝

#0000ff>2011年公卫执业医师：早产宝贝腹泻3大不良后果

#0000ff>2011年公卫执业医师：早产宝贝易发腹泻3个因由 欢迎进入 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com