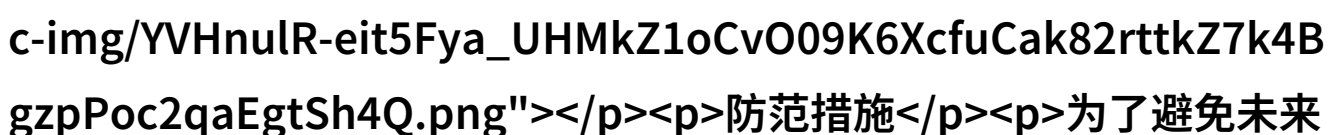


# 淑蓉再次遭遇痒感的烦恼寻求解脱之路

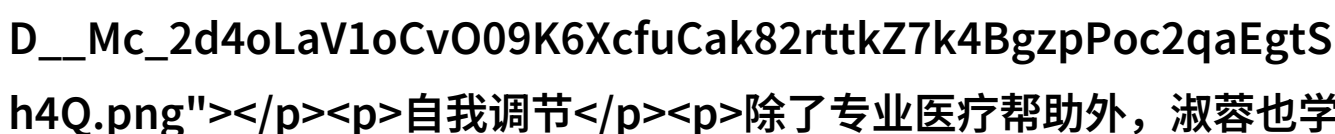
淑蓉再次感到身体上的不适，痒感如同一只蚊子在她的皮肤上不断地跳跃，不给她任何安宁。面对这种情况，她决定采取行动，寻找一种有效的解决办法。



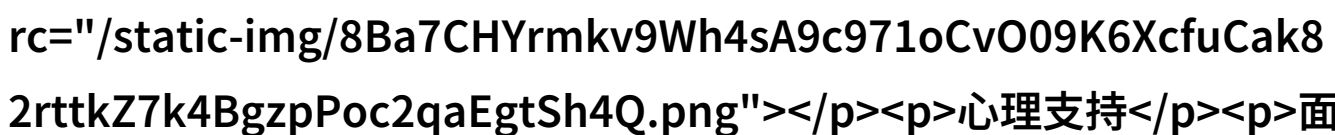
**诊断与治疗**  
淑蓉首先去了医院进行了详细的检查，以确定是什么原因导致了她的这种症状。医生通过一系列的测试后发现，她可能是因为过敏或者是一些特定的疾病引起的。她开始接受相应的治疗，并且遵循医生的建议进行日常护理。



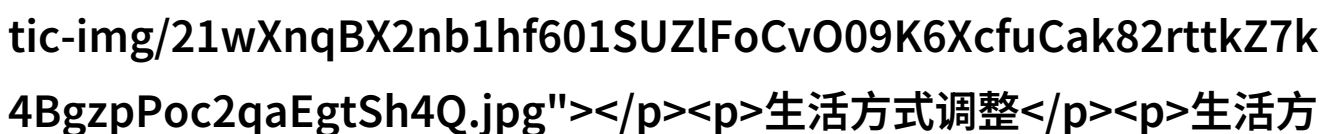
**防范措施**  
为了避免未来再次发生类似的情况，淑蓉开始学习如何识别和避免触发这些症状的一些因素。她学会了如何阅读产品标签，了解食物中的成分，以及如何选择合适的个人护理用品。



**自我调节**  
除了专业医疗帮助外，淑蓉也学会了自我调节。她改变了饮食习惯，加强体力锻炼，同时还学到了一些放松技巧，如深呼吸和冥想，以减少压力对身体影响。



**心理支持**  
面对长期的问题，有时候心理健康也是一个需要关注的地方。淑蓉加入了一些支持小组，与其他人分享自己的经历和感受，这让她感到不是孤单一人，同时也得到了许多有价值的心灵慰藉。



**生活方式调整**  
生活方式对于缓解痒感也有很大的作用。比如保持良好的个人卫生习惯、定期更换床品和衣物，以及使用柔软舒适的地毯等，都能大大降低患病几率。

**持续观察与改进**  
最后，淑蓉认识到这个过程并不是

一蹴而就的事情，而是一个需要持续观察并根据实际情况不断改进的手段。她会继续跟踪自己的状况，如果有新的症状出现，也会及时去医院咨询，从而确保自己能够始终处于最佳状态。