

聚焦

春季,别让过敏找上你

本报记者 魏 濛



冒,而是因为花粉引起的过敏性鼻炎。

“过敏性鼻炎常表现为鼻子痒、鼻塞、打喷嚏、流鼻涕,有的人经常误把过敏性鼻炎当成感冒,其实二者还是有很大区别的。感冒常常有劳累、受凉等诱因,或与感冒的人有密切接触史,表现有发热、怕冷、咽痛、浑身乏力、肌肉酸痛,同时又伴有鼻塞、流涕、打喷嚏。而过敏性鼻炎没有全身不舒服的表现,常常和环境、异味等过敏原有关。”范瑞娟说,过敏性鼻炎主要是由于吸入空气中飘浮的花粉、尘螨等刺激性物质,导致鼻腔黏膜发炎而引发的过敏性疾病。花粉过敏的患者,会出现面部瘙痒、打喷嚏、流鼻涕、流眼泪、咳嗽等症状,严重的还会造成哮喘发作。

范瑞娟提醒,没有过敏史的人,如果经常鼻痒、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞,一次打多个喷嚏,流清水样鼻涕,并且没有发烧、全身无力等症状,不要直接当成感冒治疗或自行吃感冒药,以免错误用药给身体带来危害。

那么,春季花粉过敏有哪些典型症状呢?范瑞娟介绍,过敏体质的人肌体中含有一种被叫作IGE的免疫球蛋白,其与花粉等过敏原相结合后,会使肥大细胞脱粒,释放出过敏介质组织胺,而组织胺又能使肌体毛细血管通透性增加,从而引起过敏反应。

范瑞娟说,花粉过敏的常见临床表现有皮肤过敏:皮肤上有红色斑点、皮肤瘙痒等;呼吸道过敏:表现为鼻塞、打喷嚏、流涕、喉咙沙哑、咳嗽、气促等;眼部过敏:眼睛流泪、发痒,眼周肿胀;严重过敏:面部、眼睛或舌头肿胀,头晕、神志不清、呼吸困难、吞咽困难、恶心或呕吐、心悸、胸部疼痛或紧绷、胸闷,严重者甚至危及生命。

做好防护和春天约会

染得桃红似肉红,卷起杨花似雪花。春风拂过,姹紫嫣红,百花盛开。然而,这春意盎然的美景,在有些人眼中却恐怖至极。

原来,美景之中亦暗藏健康危机。对于花粉过敏的人群来说,能否安然度过春季过敏期,实在是一种考验。

为了让易敏人群摆脱“春季过敏症”的困扰,范瑞娟结合临床实践和经验,总结了以下几招预防措施:

远离过敏原。防止过敏的最好办法就是减

少接触过敏原,外出时尽量做好防护。易过敏的人在春季应少晒太阳,少到公园等花粉、柳絮较多的地方去。以往有过日光性皮炎、季节性皮炎的人,要注意尽量避免阳光直接照射,不要使用碱性的化妆品和香水。过敏体质的人尽量少去赏花,外出时要戴上口罩、眼镜等,尽量减少裸露部位。房间,特别是安装中央空调的房间要经常开窗通风,保持空气的清新和流通。

清淡饮食。少食刺激辛辣食物,多食青菜及少量植物蛋白,因为辛辣的食物会使血管扩张,皮肤发红,加重花粉过敏,高蛋白饮食会加重花粉过敏。可以喝酸奶,乳酸菌能增强人体抵抗力,一定程度上能缓解过敏症状。另外,过敏体质的人不要喝冰水,中医主张不要多吃凉性食物,以免刺激诱发过敏。

寻求药物支持。可在花粉期到来的一两周选择使用抗过敏药物。外出时最好带上脱敏药物,若遇皮肤发痒、全身发热、咳嗽、气急时,应迅速离开诱发环境并及时服抗过敏药、外涂抗过敏膏药。一旦出现哮喘症状,赶紧服药并及时到医院就诊。

保持黏膜湿润。如果你有呼吸道过敏问题,你的黏膜很容易受刺激,可对鼻腔进行冲洗。天然鼻腔冲洗的做法是:拿一个有喷头的瓶子,倒一杯不冷不热、经过过滤的水,混合半茶匙的盐、少许烘烤用的苏打做成喷剂。先按住右鼻孔,喷左鼻孔,再换边喷右鼻孔。

进行熏蒸。如果过敏问题会造成鼻塞,可以一天两次进行15分钟至20分钟的热蒸汽熏蒸。水蒸气能缓解浓稠的鼻黏液,保护干燥、易受刺激的鼻黏膜。

轻松生活。压力会影响人身体荷尔蒙分泌,让免疫力变差,激发各类过敏反应,所以必须学会轻松生活。即使生活再忙、再累,不要忘了利用一些方法减压,而充足的睡眠、良性适度的人际互动就是其中的好方法。

提高免疫机能。提高免疫机能改善,纠正过敏体质,调节肌体免疫机能,是真正消除过敏性疾病对人危害的好办法。通过保持健康的生活方式,避免过度使用药物、保持良好的心态以及适当补充营养,可以有效增强免疫力,预防过敏性皮肤病的发生。

加强体育锻炼。过敏体质者平时要注意加强运动,可在室内进行有氧运动,如跳绳、游泳等,通过适当锻炼增加身体抵抗力,预防春季过敏反应的发生。

刘萍萍

“草长莺飞二月天,拂堤杨柳醉春烟”。伴随着姹紫嫣红的花朵绽放,和煦的暖风吹拂,春天又带着它独有的色彩和气息而来。虽然春暖花开的美景令人神迷,不少人在春天也有自己的烦恼,那就是过敏季又来了!

春暖花开时节,不少人选择和家人一起去户外赏花、踏青。然而,欣赏美景之余,“过敏星人”却苦不堪言。皮肤红肿长疙瘩、不停打喷嚏流眼泪……春季

各种活跃的致敏因子让人防不胜防。据相关资料显示,近年来,中国花粉过敏症的发病率不断升高,从4个月大的婴儿到60岁以上的老年人都曾出现过敏病例,估计患病人数超过2亿人。

那么,生活中哪些植物易导致过敏?春季过敏有哪些典型症状?如何预防春季过敏?市中医医院皮肤科主任范瑞娟,结合临床病例给我们说说过敏的事。

树、柳树、榆树、法国梧桐等,其花型小,花粉含量高,质量较轻,可以随风飞到很远的地方,是主要过敏原。所以,风起的日子,树花粉过敏的病人会特别难过,眼睛、鼻子、气管、皮肤都有可能发病。

范瑞娟介绍,每年三四月份是过敏性皮肤疾病的高发期,此时户外微小的花粉颗粒从各种植物中飞散出来,隐藏在空气中,并随空气的流动到处游荡。当花粉、尘螨随着干燥的风吹到身上,附着在皮肤表层,很容易使皮肤瘙痒,诱发过敏反应。

同时,花粉过敏与天气也有很大关系。空气中花粉的飘散量在有太阳、暖和的日子里会较多,而在雨天后,空气被雨水过滤,花粉含量会大大减少,花粉在空气中飘散的高峰时间约为一周。

咋样确认花粉过敏

阳春三月,桃红柳绿。

眼下是春游赏花的好时节,不过市民周女士最近观赏油菜花后,眼睛出现发痒症状,本以为是上火了,去医院检查过后,才知道是因为花粉过敏引起。

3月26日,记者在中心城区多家医院皮肤科门诊了解到,最近前来就诊的患者会比平时多不少,有的医院这些科室门外排起了长队,市民徐苏就是其中一个。徐苏从两年前开始,每逢换季的时候眼睛周围就会出现红肿、发痒的情况,严重时还会引起头疼。最近几天,外出踏青后的徐苏又出现了这种不适的情况,赶紧来找医生诊治。

市民吴先生近来鼻子总是痒痒的,喷嚏一个接着一个,清水鼻涕流个不停。感冒药、感冒冲剂“轮番上阵”,仍不见好转。去附近社区卫生服务中心检查后,医生告诉他,这不是感

过敏“元凶”并非花朵

“春临欲带春风韵,便觉‘过敏’满乾坤。”春风徐来,吹绿了大地,吹红了花儿,也“吹”来了过敏。

上个周日,家住学苑花都小区的李佳莹趁天气好和朋友外出踏青,晚上回到家后脸上冒出了不少小红斑,不仅痒,还有点肿。

“我当时想应该是在外面晒太久,皮肤缺水了,就敷了个面膜。第二天早上起来后,发肿的红斑不仅没有消失,反而有的连成了片,连眼睛都肿了。我就立马跑到医院,经医生检查,我本身皮肤比较敏感,加上日晒以及春季的致敏因子增多引起了过敏。”李佳莹拿着医生检查的结果说道。

无独有偶,家住运城经开区的程女士也带着孩子来医院看病。原来,周末她带家人去踏青赏花回来之后,孩子一直喊眼睛痒,经医生诊断,红肿痒痒都是花粉过敏引起的。

“春天来临,万物复苏,各种过敏原也开始蠢蠢欲动,作为一名皮肤科医生,最明显的感觉是病人忽然大声叫了起来。”范瑞娟说,过敏是个大命题,许多人都被过敏困扰过,但是由于对过敏的认识不够,导致过敏“春风吹又生”。

范瑞娟说,提到花粉过敏的“元凶”,人们第一反应往往是桃花、杏花等绚烂的观赏花。其实,春季致人过敏的“元凶”更多是一些“不起眼的花”产生的花粉。自然界的花粉传播主要分为虫媒和风媒两种形式。虫媒花粉,如油菜花、桃花、梨花的花粉,靠蝴蝶或蜜蜂等昆虫传播。其花朵鲜艳,带有芳香或其他气味;花粉颗粒较大,量不多,不易四处播散,通常不会引起过敏。风媒花就低调得很了,不香也不漂亮,靠风来传播花粉,比如杨



小贴士

长白发缺三种营养素

蛋白质 蛋白质是头发的重要原材料,组成头发的基本单元——角蛋白,就是靠蛋白质来合成的。如果长期蛋白质摄入不足,就容易突然长白头发。不仅如此,像发质变差、毛糙、发黄,都跟蛋白质摄入不足有关。

铜、锌、硒等微量元素 如果蛋白质是头发的原材料,那么铜、铁这些微量元素,就是黑色素的催化剂。黑色素是酪氨酸在酪氨酸酶的作用下形成多巴,再经过氧化之后形成的,因此酪氨酸酶的活性会直接影响这个过程的效率和结果。而铜、锌这类微量元素,能够影响酪氨酸酶的活性,一旦这些微量元素不能充足供应,酪氨酸酶的活性就会降低,影

响黑色素的合成,反映到你的头上,就会出现白头发。

B族维生素 B族维生素是个大家庭,包括维生素B₁、B₂、B₃、B₆等,都对人体有重要的作用。B族维生素参与了人体的新陈代谢,头发、指甲的生长都需要它们的帮助,同时它们还能保障黑色素细胞的正常活动。如果因为某些原因导致B族维生素缺乏,就容易出现脱发、白发、头发干枯等问题。

当然,除了缺乏这些营养物质,还有很多原因也会导致白头发变多,比如精神压力、遗传、身体疾病等。

曾卫华

老年人宜吃四类零食

以肉蛋奶为原料的零食 以肉蛋奶为主要原料制作的零食,如豆干、奶酪等很适合老年人。部分老年人因为胃肠道问题,对三餐中肉类兴趣缺乏,此时就可以通过这类零食补充一些优质蛋白。当然在选择时依然要考虑是否口味清淡、好咀嚼消化等因素。

好咀嚼的蔬菜水果以及以蔬菜水果为原料的零食 牙口好的老年人可以选择直接生吃的蔬菜、新鲜水果。但一些老年人因为牙齿问题,直接吃新鲜蔬菜、水果有困难。考虑到长期不吃或少吃蔬菜水果容易缺乏维生素和膳食纤维,可以选择一些以蔬菜水果为主

要原料的零食,如水果干、冻干水果或冻干蔬菜等。这类零食挑选时注意选口感相对柔软或脆一点的,方便老人咀嚼。

以优质谷物为原料的零食 一些老年人因为食欲不佳或牙口不好,对主食摄入量少,或只吃精细主食。可以选择一些以优质谷物,如燕麦、玉米、荞麦、荞麦为原料的零食。其不仅能提供热量,还能补充粗粮中缺乏的膳食纤维和B族维生素。

以原味坚果为原料的零食 坚果是老少皆宜的健康零食,优选加工程度低、原味或少油少盐的坚果。有些老人不方便咀嚼坚果,可以选择坚果脆片或坚果碎。李光峰

教你如何分类垃圾

有害垃圾 有害垃圾会对人体健康或自然环境造成直接或潜在危害,分类投放后将其交由专业的处置单位进行无害化处理。日常生活中常见的有害垃圾并不少,记住口诀:“汞灯药(汞、灯、药)油漆(油漆、漆)”。

可回收物 可回收物是适宜回收、可循环利用的生活废弃物,可回收物的种类虽然不少,但也有方便记忆的口诀:“纸塑玻金衣。”

厨余垃圾 厨余垃圾是指以有机质为主

要成分,具有易腐烂发酵发臭等特点的生活垃圾。分类投放后,将交由专业的处置单位“堆肥”发电、提取生产可用物质或无害化处理,绝大多数食物都是厨余垃圾。

第四类其他垃圾 其他垃圾是指除有害垃圾、可回收物、厨余垃圾以外的其他生活废弃物。大多数家用卫生用品以及复合型的,由多种材质、部件组成却难以拆解的产品,比如打火机、笔、伞等属于其他垃圾。

刘萍萍

韭菜选择存放技巧

切口越平越新鲜 捏住韭菜根部,叶片能够直立,说明质量较好。如果韭菜根部切口处长出一截,或叶子松垮,可能放置时间有些长了,韭菜香味会减弱。

新鲜韭菜根部呈白色,含水量多,看起来很透亮;老韭菜的根部呈青色。还可以掐一掐根部,用手能掐动的韭菜比较新鲜。

择韭菜去根半寸 一般来说,韭菜的根部是农药残留最多的地方,食用时一定要把根部切掉至少半寸以上。择干净用流水清洗后,浸泡10分钟—15分钟,再用清水冲洗1遍—2遍就可以了。

急火快炒别加醋 由于韭菜中含硫化化合物遇热易损失,烹调时要等其他食材成熟后再放入韭菜,然后急火快炒起锅。但烹调时不宜加醋,否则会引起韭菜中的叶绿素脱色,

菜品卖相不好。

冰箱储存别裸放 如果要放进冰箱冷藏,最好先将其用保鲜袋密封好,以免导致刺激的韭菜味扩散到其他食物上。还可用细绳将韭菜捆好,根部朝下放在清水盆中;或用大白菜叶包裹,放在阴凉通风处。

三类人少吃 爱上火的人体质偏热,经常出现口舌干燥、生口疮等上火症状,而非菜性温,偏于温补,如果大量进食会加重症状。胃溃病患者、肠胃不适的人最好少吃韭菜,否则大量粗纤维会刺激肠壁,引起腹泻。大病初愈的人消化能力较差,也要少吃韭菜。张宇



资讯

河津市开展防治结核病宣传

本报讯(记者 乔植)近日,河津市卫生健康和体育局组织河津市疾控中心、河津市人民医院等,在该市繁华地段开展防治结核病宣传月活动。

3月24日是“世界防治结核病日”,今年的宣传主题是“你我共同努力,终结结核流行”。为了倡导全社会关注结核病防治工作,进一步增强健康意识,做好自身健康“第一责任人”,河津市相关部门和单位开展了此次宣传活动。

活动现场,工作人员设置宣传台,摆放宣传展板,向过往群众发放宣传资料,讲解结核病的危险性、传播途径、主要症状、预防措施、治疗原则等知识,并介绍了近年来河津市结核病防治工作取得的成效和相关免费治疗政策,呼吁社会各界养成良好卫生习惯和健康生活方式,从自身做起,关注健康,预防结核,当好终结结核病流行的宣传者和参与者。

万荣县王显乡卫生院开展儿童健康体检活动

本报讯(记者 魏濛)为保障儿童身体健康,切实落实好国家基本公共卫生服务儿童健康管理项目,近日,万荣县医疗集团王显乡卫生院对辖区幼儿园儿童开展免费健康体检,全力为儿童的健康成长保驾护航。

此次体检项目包括儿童身高体重测量、口腔、视力、心肺听诊、抽血化验等体格检查,基本涵盖儿童生长发育过程中的全部重要指标。在体检过程中,医务人员细心、认真地对每一名儿童进行检查,并针对不同身体状况进行生长发育、疾病预防、口腔保健等健康指导,促使孩子养成健康的行为和生活方式,提高儿童的健康意识和自我保健能力。

体检后医务人员根据每个儿童的各项体检数据进行综合分析,给出合理的评估意见,及时反馈给幼儿园及家长。同时,将体检结果和评估意见整理归档,录入儿童健康管理系统,形成动态、完整的电子档案,为儿童的健康成长和疾病预防提供有效依据。

通过此次健康体检,该院及时掌握了儿童的生长发育情况,做到早期发现、及时干预,消除影响儿童发育的各种不利因素,有效促进了儿童身心健康健康发展。

健康科普

药食同源蒲公英

蒲公英是路边草,也是大家都很熟悉的野菜。不过,平时大家大都只是把它当食物吃,却很少有人知道,蒲公英是一味优秀的“食物药”。当我们身体出现这些小问题时可以适当吃一点,还有治疗效果。

皮肤起痘时吃 壮族、彝族里有一个治疗湿型痘痘、痘疮的简单偏方,即用蒲公英全草,带根,捣碎后加水外洗+当茶饮。湿型痘痘就是那种带点红边的、肿起来的痘痘,长痘的人一般有舌质发红、舌苔厚、甚至发黄的表现。

肝脏有损伤时吃 蒲公英含有的蒲公英甾醇等能够影响人体新陈代谢,在一定程度上能起到保肝作用。

胃溃疡扰人时吃 有研究表明,蒲公英能辅助杀灭幽门螺杆菌、金黄色葡萄球菌等常见致病菌,因此有一定的护胃功效。

乳腺炎发作时吃 据相关研究显示,蒲公英提取物对毛细血管扩张和通透性亢进、纤维组织增生等有抑制作用,具有明显的体内抗炎活性。此外,蒲公英可以缓解乳腺炎、腮腺炎、扁桃体炎、咽炎等炎症作用的疾病,效果在一定程度上堪比抗生素。

患高血压时吃 蒲公英含17种氨基酸,且必需氨基酸含量丰富。在各种氨基酸中,最值得称道的为γ-氨基丁酸,它在人脑能量代谢中发挥着重要作用,还可促进乙酰胆碱合成,辅助降低血压等。此外,蒲公英中含有丰富的β-胡萝卜素,而β-胡萝卜素具有较强的抗氧化作用,能够帮助清除血管壁垃圾,保护血管。

眼睛不适时吃 出现眼睛红肿、眼睛胀痛或迎风流泪,见到明亮的东西觉得刺眼、不适,都是肝有虚火或实火的表现。可取整株的鲜蒲公英4两(含根,亦可干两斤品替代)煎汤两大碗,温服一碗,剩下一碗趁热熏洗眼睛,可明显改善不适症状。这是张锡纯在《医学衷中参西录》中记载的一个治眼疾的方法,颇为有效。

胃火口臭时吃 有胃火或中焦湿滞的时候,就容易有口臭、胃部灼热感或者有泛酸表现。而温阳化热,还容易形成口腔溃疡。经常吃些新鲜的蒲公英或用蒲公英煮水喝,既祛火又不伤脾胃。此外,蒲公英水煎液还有调节脂质代谢、降血脂、保肝的作用,适合血脂高、有脂肪肝的人食用。林茂