



健康关注

过敏高发季 学会早预防

□ 曾丹

春天是外出踏青、登山赏花、享受明媚春光的好时机。但春暖花开之际,花粉在空气中飘散时,就很容易被吸入呼吸道。过敏体质的人吸入花粉后,会产生过敏反应。过敏要做好早期预防,及时阻断过敏进程。

什么是过敏

过敏其实是身体对于外界的刺激反应。简单来说,过敏是身体的免疫系统过于积极地进行日常防御工作。除了病毒、细菌之类的正常入侵者,一些原本无害的外来物也被身体视作敌人,拉响了免疫反应的警报。由此可见,过敏不是免疫力下降,而是身体的过度反应。

致敏因素

以下几个致敏因素导致春季过敏高发。

- 花粉** 春天,各种树花粉飘散在空中,容易被人体吸入引起过敏。
- 尘螨** 天气转暖后,尘螨滋生快。
- 昆虫** 昆虫叮咬人的身体,引起过敏反应。
- 灰尘** 灰尘中可能含有细菌,这些细菌一旦接触皮肤,就可能引发过敏。
- 气温** 有些人的皮肤是敏感性皮肤,当气温变化,如忽冷忽热时,



解决过敏问题“防大于治”,因人而异,分类施策是关键

“防大于治” 朱慧卿

就会出现脸色发烫、发红的情况。

4种常见疾病

- 过敏性鼻炎** 该病以阵发性打喷嚏、流清水涕、鼻塞、鼻痒等为主要表现,在春季多是散播在空气中的花粉刺激所致,当然也有其他的吸入过敏原,如尘螨、霉菌、动物皮屑等。
- 过敏性结膜炎** 有过敏性结膜炎的患者一到春天就会出现双眼奇痒,同时伴有结膜充血和轻度异物感

症状,孩子多表现为揉眼睛、眨眼睛,其次是流泪、眼红、眼酸痛、眼睑肿、畏光等。每年春季均会出现上述症状,且症状逐年加重。该病通常与过敏性鼻炎同时发生,在临床上又被称为过敏性鼻炎-结膜炎。该病主要是春季的花粉过敏导致的。

支气管哮喘 该病的诱因通常是在春季吸入过敏原花粉。患者主要表现为咳嗽、喘息、呼吸困难、胸闷和咳嗽。症状典型的患者有哮喘音。
过敏性皮炎 春季紫外线增强,皮肤对紫外线的敏感性增加,再加上

花粉、尘螨等过敏原的影响,人体毛细血管扩张充血,皮肤出现炎症,导致皮肤红斑、丘疹、瘙痒等症状。

重视防治结合

世界卫生组织建议,治疗过敏性疾病可采取“四位一体,防治结合”的方法。

- 第一,避免接触过敏原。这是预防过敏性疾病的有效方法。
- 第二,对症用药,缓解症状。比如,使用抗过敏药来缓解过敏症状。
- 第三,脱敏治疗。主要是将过敏原致敏蛋白配制成不同浓度的脱敏制剂,经反复注射或通过其他给药途径与患者反复接触,逐渐增加脱敏制剂的剂量,从而提高患者对该过敏原的耐受性。当再次接触此类过敏原时,患者的症状就会减轻或者不再过敏。
- 第四,患者要接受健康教育,提高预防和治疗过敏性疾病的意识。

记住预防方法

- 最直接的方法是减少外出,避免到花粉较多的地方。有日光性皮炎、季节性皮炎的患者,要注意尽量避免阳光的直接照射。
- 预防过敏,还要注意以下几点。
 - 勤洗、勤晒衣物,经常晾晒被褥,减少尘螨繁殖。

2.保持室内清洁。注意室内空气流通、干燥。

3.外出回家后,认真清洗手和脸,以去除身上可能携带的花粉,避免沾有花粉的手触碰身体各部位。

4.如果过敏严重,建议及时就医检测过敏原。必要时,可以接受脱敏治疗,预防过敏、减轻症状。

需要特别强调的是,既往有过敏疾病的人更要做好防范,例如在花粉季节来临前两周就使用抗过敏药、鼻喷激素、抗过敏滴眼液等药物。

链接:

哪些患儿需要脱敏治疗

儿童过敏性疾病患者应该尽早进行脱敏治疗。脱敏治疗可以防止新的过敏原出现,有效避免过敏性鼻炎发展为过敏性哮喘。

建议患儿在出现以下几种情况时,接受脱敏治疗。

- 由不可避免的吸入性过敏原(如花粉、尘螨)引起的过敏性疾病,比如过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、过敏性鼻炎、特应性皮炎等。
- 使用对症治疗药物后,过敏症状没有得到缓解。
- 难以耐受对症治疗药物引起的副作用。
- 不希望长期或者持续使用对症治疗药物。

四季养生

老年人春季养生要点

□ 谭高峰

衣着要“治寒” 春季乍暖还寒,气温多变,如衣着单薄,保暖措施不力,极易受寒感冒,引发急性支气管炎、肺炎、哮喘等疾病。中医认为,防病如御敌。老年人各种生理功能开始减退,对气候变化的适应能力变弱,因此,衣着要结合气候变化、随时增减、轻软贴身保暖。

饮食要“治精” 春天生机旺盛,人体对营养物质的需求亦随之增加。老年人在饮食方面应做到:要清淡,可多吃一些新鲜蔬菜,如春笋、芥菜、芹菜、菠菜等;保证热量,适当减少食量;粗细搭配,不能偏食;脂肪宜少,宜多吃豆类、鱼类、禽蛋、瘦肉等富含蛋白质的食物;忌生冷,少放盐,多食水果。

身体要“治疾” 春天,气温回升,有利于细菌、病毒等微生物的生长繁殖。因此,老年人要增强自我防病意识,做到有病早治,无病早防。对于有慢性疾病的老年人,还要遵医嘱按时服药。

心情要“治躁” 肝气随春而盛,升发而畅达,而肝阳亢盛,人的情绪易变得急躁。工作中,有些人会产生不良情绪,如郁闷、焦虑、愤怒等,可刺激中枢神经系统,使得内分泌功能紊乱,免疫机制受损,抵抗力下降,容易诱发中风、心梗以及严重的精神疾病。而豁达的性格和乐观的情绪可使人精神轻松,抵抗力增强。

锻炼要“治懈” 春光明媚,正是走出家门参加户外健身活动的大好时机。通过呼吸新鲜空气,可荡涤体内污浊之气,增强心、肺功能;通过沐浴阳光,促进血液循环和新陈代谢,增强机体的免疫力。另外,老年人在锻炼时要做到适度、动静结合,不要过度疲劳,同时要选择适合自身的项目,不要做难度过大、过于危险的动作。

室内要“治污” 一要保持卧室干燥,被褥常洗勤晒;二要保持室内空气新鲜,常通风换气;三要早睡早起,切忌“恋卧”,因为睡眠过多会使新陈代谢减慢,气血运行不畅,不利浊气排出。

家庭保健

养生保健 应对“倒春寒”

□ 莫鹏 杨丽娟

倒春寒是指初春气温回升较快时,突然出现持续低温天气的一种现象。

“倒春寒”出现时气温会骤降,空气干燥,呼吸道黏膜的防御功能会受到直接影响,细菌、病毒等病原体可乘虚而入,容易导致感冒、肺炎、腮腺炎等各种感染性疾病的发生。那么,如何预防倒春寒呢?

多吃“味儿冲的”食物

倒春寒天气可以多吃点儿味儿冲的食物,起到预防疾病的作用。在饮食上增加吃大蒜、洋葱、芹菜等食物的次数,对预防伤寒感冒、春季多发的呼吸道感染、心脏病发作和中风大有益处。中医认为,洋葱、姜、蒜、芹菜这些带味儿食物,既可疏风散寒,又能杀菌防病。

大蒜 含有挥发性辣素,可消除积存在血管中的脂质。

洋葱 有舒张血管及降低血压的功能,洋葱中含有的二烯丙基二硫化物及少量硫氨基酸,有促使血凝块溶解的作用。

芹菜 含有挥发油、甘露醇,具有降压、镇静、健胃、利尿等作用。

多穿衣服,防寒保暖

外出活动时,有时因天气突然变化,所穿衣服不足以御寒,这时不能把身子往一块紧缩,因为越紧缩寒气越易侵入,而应立刻做体式呼吸,方法是将两手抬至腹部,做深呼吸,吸气时将两手臂略向外扩张,这样就可以增强抗寒能力。“人老脚先老”,脚一直是被看作衡量健康的一个标志,因此,中医认为保健好脚有助于促进全身的健康。尤其穿暖鞋、睡觉前烫脚是传统保健方法,经常按摩足部,是解除疲劳、增强免疫力的一种好方法。

适当运动不可少

每天运动30到45分钟,每周5天,持续12周后,免疫细胞数目会增加,抵抗力也会相对增加。运动只要心跳加速即可,比如可以早起慢跑或者晚餐后散步。

用米酒泡脚

倒春寒往往比冬天更易伤身体,尤其是气血较弱的人,倒春寒时更易手脚冰凉、腹痛腹泻。建议睡前泡脚时加点米酒。

具体方法:在木桶或脚盆里放热水和米酒,水和米酒是1:1的比例,再加几片生姜。用米酒泡脚,会比单纯用热水泡脚更加有利于活血暖身,改善身体怕冷的症状,还有帮助睡眠的作用。

快乐童年 唐桂宾



医生提醒

警惕颈动脉斑块

□ 陈禹墨 杨盛力

什么是颈动脉斑块

颈动脉彩超是用来评估血管有没有硬化最常用的有效手段之一,当彩超报告单上出现颈动脉斑块,患者可能会惊慌失措。颈动脉斑块到底是什么呢?

通俗地讲,颈动脉斑块就是脖子上的血管,由原来富有弹性的状态变硬变脆,血管中恰好有一些脂肪或钙质还堵在这里,形成了斑块。如果把脖子上的正常血管比作橡胶软管,颈动脉斑块就相当于软管内变化硬变脆,恰巧水管中还有水垢堆积,因此阻碍了“血流”的正常流通。

由于颈动脉是大脑供血的主要来源,所以当血管堵塞严重时,大脑供血不足,患者会感到头晕、头痛,肢体无力、眼前发黑。一旦较大的斑块脱落,则会造成脑梗塞,引起脑卒中,严重时危及生命。

查出颈动脉斑块怎么办

患者早期阶段属于亚临床期,也称为无症状期,而后随着动脉粥样硬化进展,斑块体积增大、负荷增加,增加了急性缺血性事件(急性心肌梗死、缺血性卒中或严重肢体缺血等)发生的风险。通俗点说,仍以水管为例,早期水管中有水垢不太会影响正常使用,当其积累到一定程度之后,就会有较大的影响。因此,当体检时发现了颈动脉斑块,应及早进行干预。以下是几点小建议:

调整饮食结构 摄取食物应多样化,并注意能量平衡。宜常吃橄榄油、亚麻籽油等有利于血脂降低、抑制动脉粥样硬化的油类。

坚持体育锻炼 有规律地运动可以增加血液循环,降低心血管疾病发生的可能性。运动量不宜过大,避免剧烈运动,要保证身体在可承受的负荷下锻炼。

戒烟、戒酒 烟酒对血管健康有很大的伤害。香烟中含有尼古丁,会对血管造成刺激,引起血管闭塞,且含有一氧化碳成分会诱发动脉粥样;酒精进入身体以后,会刺激心血管壁,使血液流动加快,心脏负荷加重,从而诱发心血管堵塞。

医生手记

更年期高血压的预防与治疗

□ 刘巍

更年期高血压归属于中医“眩晕”“风眩”“脏躁”“头痛”等范畴,临床多表现为头晕、头痛、耳鸣、目眩、健忘、乏力、烘热汗出、烦躁易怒、失眠多梦等。

发病因素及症状

中医认为其病因多为先天因素、饮食失节、情志因素、内伤劳损、环境因素等。多数医家认为肝肾为其发病的根本,其治疗主要应当调治肝肾。

女子进入更年期,肾虚者多伴有失眠多梦、手足心发热、心胸烦热、盗汗、口干舌燥等症状;肾阳虚者多伴有腰膝酸软、耳鸣、手足冰冷、神疲乏力、肢体水肿等症状;肾阴阳两虚者则兼有肾阴虚及阳虚的症状。

此外,一些更年期妇女临床症状,多伴有喜叹息,情志郁郁寡欢,双侧胸胁、肋下自觉胀满疼痛,咽部有异物感等;肝气郁滞过久易于化火,患者多伴有自觉发热、脸红、头晕、口干舌燥或口舌生疮、身体闷热、容易发怒等症状;还有因肝肾阴虚,肝阳上亢,

出现面色发红、头目胀痛、烦躁不安、失眠多梦、腰膝酸软、舌红等症状。

中医调理有妙招

中医治疗更年期高血压方法有很多,中药内服多以疏肝解郁、滋补肝肾、清泻肝火、滋水涵木法为主。此外还有耳穴压丸、穴位贴敷、中药泡脚、穴位按摩或循经拍打等外治法。下面介绍几种简单易行的外治法:

中药泡脚 中药泡脚通过刺激局部皮肤,促使药物经穴位由表入里,循经络内达脏腑,能调和周身气血,调整脏腑功能,达到降压及改善临床症状的目的。

肝火上炎型可选用桑枝、桑叶、茺蔚子各10-15克、菊花、黄芩、夜交藤各15克;肝阳上亢型可选用磁石、石决明、当归、桑枝、枳壳、乌药、蔓荆子、白藜蘆、白芍、炒杜仲、牛膝各6克,豨莶草、夜交藤各10克;肝肾阴虚型可选用菟丝子、杜仲、

生地黄各20克,柴胡、香附各15克,酸枣仁、夜交藤、远志各12克,甘草5克。

操作方法: 将药药择净,放入药罐中,加水1000毫升,浸泡5-10分钟后,煎至600毫升,放入浴盆中,药液以浸过双足踝关节为宜。泡脚20-30分钟,时间不宜过长。

注意事项: ①脚部有皮损者慎用;严重心肺功能障碍、出血性疾病的患者禁用;药物、皮肤过敏者慎用;有下肢对温度感觉障碍者慎用。

②餐后立即泡脚可因局部末梢血管扩张而影响胃的消化功能,故空腹及餐后1小时内不宜泡脚。

③泡脚过程中观察局部及全身情况,如出现红疹、瘙痒、心悸、汗出、头晕目眩等症状,应立即停止泡脚。

循经拍打 循经拍打或穴位按摩可以有效刺激经络穴位,缓解紧张情绪,进而调节内分泌功能,促进新陈代谢,同时有助于改善血管弹性,以达到控制血

压的目的。

操作方法: 拍打足厥阴肝经、足少阴胆经、手厥阴心包经及手少阴心经等,每条经脉拍打4-5分钟,频率为每分钟60次。拍打过程中,如感不适,则暂停拍打。

穴位按摩 穴位选取:百会穴、内关穴、合谷穴、太冲穴、神门穴、三阴交穴等。

操作方法: 选取舒适的仰卧位或者坐位,按摩手法以点按法、揉、压法为主,以拇指(中指)指腹垂直作用于穴位,其余四指自然或弯曲并拢起到固定和助力作用。依据经络走向,遵循从上到下,从左到右,左右对称按揉的原则,每个穴位每分钟按摩60次,每次按摩2-3分钟,以皮肤发红,感觉局部酸、胀、麻为准。

更年期高血压并不可怕,通过合理的饮食调理,适度的运动和按摩可以有效刺激经络穴位,缓解紧张情绪,进而调节内分泌功能,促进新陈代谢,同时有助于改善血管弹性,以达到控制血