

花粉过敏久治不好 记得去查过敏原

第一批飞絮已抵达 防护需做好!

本报讯(特约记者 张悦 李博)一到春天,眼睛就发痒,喷嚏打个不停……近年来,花粉过敏给许多人带来痛苦。记者了解到,北京已进入春季花粉过敏高峰期,花粉过敏患者要精确检测过敏原,有针对性地治疗。

过敏症状多种多样

一般而言,花粉过敏可能出现眼睛痒、鼻子堵、打喷嚏、流鼻涕等症状。但其实,花粉过敏症状还有很多种。

83岁的钱大爷爱去公园遛弯,回来就会有不适感。一开始是鼻塞、眼睛疼,后来皮肤又出问题。“脸变得很黑,满脸掉‘渣’,掉了一层又一层,眉毛都掉了好多。”家属介绍,钱大爷之前被诊断为干眼症,直到去医院做了过敏相关检测才找到了过敏原。“你看,我这个圆柏过

敏有四个加号。”钱大爷展示着检查结果。

葛女士10岁的孩子总爱眨眼睛,小动作也多。一查才知道,孩子是花粉和食物过敏。“从没想到,过敏还会影响注意力和行为。”葛女士很惊讶。

医生介绍,花粉过敏可导致儿童过敏性鼻炎、结膜炎,常见症状包括眼睛痒、鼻子堵、打喷嚏等,严重症状伴有咳嗽、喘,有些还可以表现为皮肤症状。此外,还可能导致神经系统相关症状,例如注意力不集中、烦躁、情绪不稳定等。“如果出现以上现象,相关科室治疗不好的话,一定要查过敏原。”医生补充道。

治过敏别错过缓解期

当前,本市处于花粉高峰期,将持续到4月底。医生说,今年花粉期上升浓度比较快,患

者普遍症状比较重。如果得了花粉症,大家一定要查过敏原——只有明确了过敏原,才能有针对性地给出预防和治疗方案。在医生指导下,花粉高峰期前两周预防性用药,可部分减轻花粉高峰期症状。

导致过敏的除了环境因素,还有自身免疫功能紊乱。“正常情况下自然界中的无害物质不会引发人体反应,但在免疫系统平衡失调的情况下,就会出现异常过敏反应,引起各种临床症状。”医生建议过敏患者,保持充足睡眠,在花粉季减少室外活动和运动,避免焦虑和压力,荤素搭配健康饮食。

“切记,不是说花粉期症状出现了才开始治疗,发病缓解期之后就不管了。”医生特别提醒,花粉过敏治疗最佳时期就是花粉缓解期,患者可在此期间进行脱敏治疗,这也是目前唯一的对因治疗,是“去根儿”的治疗方式。

本报讯(特约记者 朱松梅)近日,记者从市园林绿化局获悉,中心城区和南部城区会于4月8日至11日进入飞絮期,预计到5月下旬停止飘絮。

杨柳树是北京乡土树种,也是生态建设功臣。杨柳树属于雌雄异株,飞絮来自雌株,是植物正常的生理现象。一般情况下,4月上旬北京地区毛白杨最先进入飞絮期,中旬柳絮开始飞舞。

杨柳飞絮具有明显周期性和季节性,受树种、温室效应、热岛效应及小气候环境温度影响。在全市范围内,飞絮期一般从4月上旬到5月下旬,持续50天左右。在局部区域,如无明显降水、降温、大风等情况,飞絮一般影响20天左右,高发期一般在一周左右。在飞絮期,每天10点到16点为高发时段。

专家预测,今年杨柳飞絮第一次高发期将出现在4月13日—19日,主要影响五环内城区,主要飞絮树种为毛白杨;第二次高发期为4月下旬至5月上旬,影响城区和平原区,主要飞絮树种为欧美杨、青杨、垂柳及早柳;第三次高发期在5月中旬,主要区域为山区,主要飞絮树种为部分欧美杨,对城区无明显影响。

专家建议,飞絮期外出时要做好个人防护,一次性防尘口罩、墨镜、防护镜、纱巾等均可起到有效阻挡飞絮作用。户外锻炼等室外活动,尽量选择早晨、傍晚或雨后等飞絮较轻的时段进行。居家期间请注意关闭纱窗,避免飞絮飞入室内。外出回来,用清水清洗面部,用生理盐水清理鼻腔和口腔。

春季过敏原较多,虽无研究表明飞絮本身会导致过敏,仍建议敏感人群若出现过敏症状应及时就诊,排查过敏原。

此外,市园林绿化部门提示广大市民,注意消防安全,严禁乱扔烟头,严禁用明火引燃飞絮引发事故。

警惕腰椎间盘突出 突出症低龄化

本报讯 腰椎间盘突出症是一种较为常见的脊柱退行性疾病,多发于中老年人。然而,近年来青少年腰椎间盘突出患者呈现增多趋势,有的孩子才十几岁便饱受腰突困扰,影响正常生活和学习。

腰突症是在腰椎间盘突出基础上,因外力等因素导致纤维环破裂,髓核从破裂口突出压迫相邻神经,使腰腿产生疼痛、麻木、酸胀等症状。先天性发育异常是导致青少年腰突的重要因素。但与此同时,后天性致病现象正不断加剧,亟待引起关注。

多位受访专家表示,目前很多青少年经常久坐、趴着午休、背包过重,都会带来腰椎间盘突出压力负荷增大。此外,体育锻炼不足、肥胖、课桌椅与身高不匹配,也很容易加大腰椎间盘突出压力。

临床医生表示,腰椎间盘突出一旦出现退变则不可逆,青少年过早患上腰突症,会对生活、学习和工作产生终生影响,甚至“与医生打一辈子交道”。因此青少年出现腰腿疼痛症状后,家长要第一时间带孩子到正规医院就诊,同时切忌未经诊断就到小诊所等地方按摩,以免加重病情。

(丰台区方庄社区卫生服务中心)

春天莫贪鲜 谨防野菜“毒”

本报讯 香椿、荠菜、蒲公英、马兰头……春天,许多市民踏至田间,抄起家伙挖着野菜,为自家餐桌添鲜。不过,在品尝这些“春季限定”的同时,也要注意食材的食用量和烹饪方式。

食用过量 加重胃病

孙阿姨每年春天都会上山摘野菜,每摘一次都恨不得管够家中一周的蔬菜供应。今年也不例外,她隔几天就往山上跑,每次都有不小的收获。前不久,孙阿姨剪了好几袋荠菜带回家,清理干净后放入冰箱保存。那一周,她几乎每天都会炒一碗荠菜豆干下饭。

后来,孙阿姨发现自己大便颜色发黑,但并未在意,直至出现呕血、晕厥,才被家人

匆忙送到医院。接诊医生为孙阿姨做了检查后,确诊是胃溃疡,并发急性上消化道出血——若出血量较多,还可能引起血容量下降,进而引起失血性休克,危及生命。

为何吃荠菜会引发呕血?医生解释,孙阿姨自身胃的基础不太好,原本就有炎症,加上这段时间她吃了很多荠菜、马兰头等高纤维食物,导致消化道疾病加重,从而引发消化道出血。“这类食物虽然美味,但对于有糜烂性胃炎、肝硬化、食管胃底静脉曲张及消化性溃疡的患者,不应过多食用。”医生强调。

烹饪不当 极易中毒

近日,孙阿姨也因吃了荠菜被诊断为急

性肠胃炎。原来,在给荠菜焯水时,她怕煮太老而失去鲜美,就缩短了时间,导致菜没被充分煮熟。另外,本来准备的是一家人的菜量,但因人没吃几口,张阿姨怕浪费把剩下的全都吃了,最终导致急性肠胃炎。

医生提醒,野菜重在尝鲜,不仅要适量食用,也要注意烹饪方法:先浸泡、焯水至合适时间,避免其中的生物碱带给人不良反应。此外,有些野菜也含有微量天然毒素,例如蕨菜,如果烹饪不当或一次食用量过大,也可能引起中毒。大家在食用前一定要看清楚。“食用野菜时,要结合自身体质,有选择地适量食用。老人、婴幼儿、孕产妇、哺乳期妇女、过敏体质等人群,尽量不吃或少吃。”医生补充道。

(区卫健委)

春天尝鲜要小心,这些菜可能有毒

1. 香椿

一道香椿炒蛋,是不少人舌尖上的春天味道。香椿所含的香椿素等挥发性芳香族有机物,可健脾开胃,增加食欲。但香椿也含有硝酸盐、亚硝酸盐等物质,越老的香椿芽含量越高。

食用建议:

一定要买新鲜的(长时间存放后,亚硝酸盐含量会上升)香椿,而且食用前一定要焯水。另外,香椿为发物,多食易诱使痼疾复发,故慢性病患者应少食或不食。



2. 蕨菜

蕨菜又叫拳头菜、山野菜,是一种长在山里的野生菜品。它滋味独特,可荤可素,不管是炆炒还是凉拌都很好吃。但是,蕨菜中含有“原蕨苷”,被世界卫生组织列为2B类致癌物,有致癌的可能性。

食用建议:

品尝蕨菜前,一定要用水(可加小苏打)焯一下,使得有毒的原蕨苷分解。另外,食用蕨菜时一定要不要贪多。

3. 马齿苋

马齿苋是一种很常见的药食两用的食物,它含有大量的钾元素和丰富的钙质,具有提高免疫力、利尿消肿、平稳血压的作用。但马齿苋中含有大量草酸——如果一次性摄入大量的草酸,这种物质就很容易在身体中结晶,造成肝肾损伤。

健康多一点

容易发生误认的野菜不要吃
受污染的野菜不要吃
久放的野菜不要吃
不要把野菜当主菜吃
光敏体质的人不要吃野菜

(区卫健委)

健康大讲堂

脑中的“橡皮擦”——阿尔茨海默病

您是否遇到过这样的人?言语表达混乱、忘记亲朋好友的名字、常陷入对失物的恐慌与猜疑,甚至无法找到回家的路……这就是阿尔茨海默病。阿尔茨海默病俗称“老年痴呆症”,是一种起病隐匿、进行性发展的神经退行性疾病。据流行病学预测,到2040年,中国老年痴呆人数将以336%的比例增长。

起病隐匿 症状要认清

阿尔茨海默病起病隐匿,严重程度可分为轻度、中度和重度。就轻度来说,主要表现为记忆力减退(主要是近期记忆障碍)、思维能力下降、行为怪异和语言障碍。例如,自己熟悉的东西不知放在何处;交谈中反应慢,不能用准确简洁的词汇表达……此阶段症状轻微且进展缓慢,不易引起家人的注意,或被认为是衰老的正常现象。

中度表现为患者记忆力明显下降,近期的事情遗忘尤为严重,同时也有远期事情的遗忘。另外,还可能有精神混乱、感知困难、综合能力下降等症状。例如,经常发生迷路走失;发音不清,语无伦次;有幻觉、妄想症状出现。往往在此阶段,患者家属和朋友才有所注意。

到了重度,患者生活有了严重障碍。例如,行走困难;不能主动进食,大小便失禁;不认识家人,不知自己的名字;极端多疑。此阶段为患者的智能与体能全面瘫痪,需要专人护理。

难以根治 护理要得当

在专业机构确诊阿尔茨海默病后,可以进行针对性的药物治疗。此外,非药物治疗也可干预,例如认知功能训练。但目前治疗老年痴呆,尚未有根本性突破。所以,如何护理阿尔茨海默病、提高患者的生活质量在当今社会十分重要。

在心理护理方面,阿尔茨海默病患者常常产生焦虑情绪,对此,我们要给予足够的照顾,保证居室安静;也可以指导患者听一些舒缓音乐。我们要理解他们,并用诚恳的态度对待,耐心听取其诉说,尽量满足合理要求,有些不能满足的应耐心解释,切忌使用言语攻击甚至行为攻击。

在语言训练方面,护理人员要有足够的耐心,主动与患者交流。例如,对发音困难者,给患者示范口型,一字一句面对面地教;鼓励患者听广播、看电视,接受外界的各种刺激——这对于防止智力进一步衰退有重要作用。

在用药护理方面,所有口服药必须由护理人员按顿送服。对于经常出现拒绝服药的患者,除了监督患者,还要让患者张开嘴,检查药物是否已经咽下。

在饮食护理方面,要选择营养丰富、清淡可口的食品;食物要温度适中,无刺,无骨,易于消化。

在预防感染方面,阿尔茨海默病患者肺炎发病率很高,要及

时注意身体状况。此外,压疮也是常见情况。我们要对卧床不起的患者,2—3小时变换一次体位,注意观察皮肤情况;清洁皮肤时最好使用温水。

此外,加强锻炼也很重要。适当的用脑锻炼和体力活动,可以有效延缓阿尔茨海默病患者的智力和身体机能衰退。护理人员可以利用一切机会帮助患者用脑健脑,以延缓症状加重。

早防早“智” 预防看这里

普通人该如何预防阿尔茨海默病呢?首先是健康饮食,饮食要均衡——均衡饮食可以降低血液中胆固醇和甘油三酯。第二要保持运动,定期进行一些有氧运动,例如散步、慢跑等。第三是戒烟限酒——吸烟和饮酒都可以加重组织衰老的过程。第四是保持社交,多和他人交流——刺激大脑神经,保持大脑的活跃。第五是定期体检,及早发现潜在的健康问题。第六是避免过度的压力——压力过大的个体很容易患上阿尔茨海默病。第七是坚持学习——不断学习,就是不断地刺激大脑,有助于预防痴呆。第八是要保证睡眠充足——失眠是认知障碍的危险因素之一。第九是要保护头部——脑外伤会增加认知障碍和发生痴呆的风险。第十是挑战自我,多参与促进思维能力的活动。

文/新村社区卫生服务中心 贾曼婷