

近年来,由花粉传播引起的过敏症患者越来越多。除花粉过敏症外,尘螨过敏、宠物过敏等也在困扰着许多患者。近日,自治区人民医院举办“中国过敏防治周”宣传及义诊活动,记者就过敏症防治采访了该院呼吸内科副主任医师张淑红。

A 莫将鼻炎误当感冒 及时就医早防治

从7月底开始,前来自治区人民医院呼吸科就诊的患者明显增多,其中过敏性鼻炎和过敏性哮喘的患者占门诊量的一半以上。

40岁的张女士前来就诊时,出现了打喷嚏、流鼻涕、咳嗽、嗓子痒等症状,吃感冒药一星期仍未见好转,反映夜间还有失眠、憋气等症状,且病症愈发严重,遂前来就医。

医生为其检查后,听到双肺有哨鸣音,诊断为哮喘发作,并伴有鼻炎并发症。

“像张女士误将鼻炎当感冒的患者不在少数。”张淑红说,鼻炎为上呼吸道疾病,哮喘则是下呼吸道疾病,鼻炎控制好一般不会出现哮喘。张女士的鼻炎有明显的季节性,一般为3月至4月和7月至8月发作,该病症已持续5年以上。她服用的感冒药有抗过敏成分,所以以往服用会有减轻症状的效果。药物控制鼻炎具有很好的效

果,每天使用喷雾剂基本可以消除症状,而如果不加以干预,鼻炎患者可能会引起哮喘。

据了解,“中国过敏防治周”设立在每年8月的第二周,这是因为每年立秋之日起,我国北方地区的夏秋季花粉症开始爆发,此后的2至3个月内,许多过敏患者会被发作性眼睛痒、鼻塞、喷嚏、流涕、鼻塞、咳嗽、喘息等问题困扰,部分患者会因哮喘发作需要急诊治疗,严重影响其工作和生活质量。

“近年来,因全球气候变化和环境因素改变带来的呼吸过敏性疾病发病率增高、病程延长、病情加重,根据世界过敏组织显示,目前全球过敏性疾病的发生率已达22%。”张淑红说,希望通过每年一周的活动,集中宣传过敏性疾病防治知识,提高大家对过敏性疾病的知晓度,为过敏性疾病诊断、治疗和预防共同努力。

立秋后 过敏体质 要注意了

本报记者 李莹

B 过敏症状的原因及防治

过敏症的诱因很多,有花粉症引起的鼻炎、霉菌诱发的哮喘、尘螨引起的皮炎以及宠物过敏等。张淑红介绍了每种类型过敏的表现及防治方法。

其中,常见引起过敏的花粉并不是颜色艳丽、气味芬芳的观赏花,而是花粉数量较多、颗粒较小、表面光滑、干燥、随风飘散的风媒花粉,常见的夏秋季花粉有蒿属花粉、葎草、藜等。花粉高峰期应减少外出及室外活动,避免到花草树木多的公园、山区、草原等地活动,外出时需佩戴口罩,居家要注意关窗,不要将衣服晾在室外。易过敏者可随身携带常用抗过敏药物,如西替利嗪、氯雷他定等;哮喘患者应随身携带可以临时控制或缓解症状的药物,如沙丁胺醇气雾剂等。“有时候,当你在整理被褥或大扫除

时出现频繁打喷嚏、流涕、皮肤瘙痒等症状时,需小心尘螨过敏。”张淑红说,尘螨是最常见的常年性室内过敏原,清除家中的尘螨应注意勤洗澡讲究个人卫生,多开窗通风,室内经常清洁打扫,尽量不用地毯,选择易于清洁的木制或金属床头和床架。床上用品要勤洗勤晒,定期清洁地毯、窗帘、家庭装饰织物等。

张淑红说,如今对宠物引起的过敏性鼻炎或过敏性哮喘应得到大众更广泛的认知和关注。宠物皮肤是引起呼吸道过敏性疾病常见的过敏原,宠物所到之处均有可能残留过敏原。一旦诊断宠物过敏,最佳的办法是将其送走,并彻底清洁居室,避免诱发和加剧过敏症状。在移出宠物的同时,不再考虑换养新的宠物。

宁夏成功实施首例 飞秒激光辅助深板层角膜移植

本报讯(记者 李莹)日前,宁夏眼科医院为一名因病毒性角膜炎引起的角膜白斑患者成功实施全区首例飞秒激光辅助深板层角膜移植。

家住银川市李先生(化名)8年前因右眼溅入异物,进行了右眼角膜异物剔除术,术后一直间断眼痛,还伴有眼红、畏光、流泪等症状。5个月前,李先生发现右眼出现视物模糊,随即到宁夏眼科医院眼科门诊就诊,被诊断为右眼病毒性角膜炎,医生给予滴眼液局部点眼治疗。李先生觉得有所好转,但右眼病情反反复复,分泌物也增多了。李先生决定在角膜与眼表疾

病科寻求进一步治疗。医生对李先生的临床资料进行充分评估,决定将飞秒激光和深板层角膜移植技术结合起来帮助患者实现“拨云见日”。

经过积极术前准备,在飞秒激光室的配合下,角膜植片和植床切口的制作顺利完成。因患者病变时间长,病变位置深,需要仔细切割暴露不到20微米的后弹力层,这是成功完成深板层角膜移植的关键。最终,经过医护人员的不懈努力,成功实现飞秒激光与深板层角膜移植的完美结合,手术成功实施,使宁夏角膜移植迈上新台阶。

自治区人民医院获批 “国家标准化肺血管病示范中心”

本报讯(记者 李莹)近日,自治区人民医院成功获批“国家标准化肺血管病示范中心”,这是我区唯一获批国家级标准化肺血管病中心的医疗机构。

国家标准化肺血管病中心的评定工作由国家卫生健康委能力和继续教育中心指导,国家心血管病临床医学研究中心和中华医学会心血管病学分会负责具体实施,国内肺血管病领域的知名专家组成评审专家组,按照CDQI国家标准化专病中心建设及评估

标准,对申报中心的规模、技术力量、医教研水平、区域的引领和指导作用等进行评估,并根据最终成绩评定为卓越中心、示范中心、建设中心。

依托国家级示范中心的平台建设,自治区人民医院肺血管病中心将继续优化治疗体系和流程,充分发挥多学科联合诊疗模式和医联体协作优势,指导地市级医疗机构肺血管病中心的建设,提升区域心肺血管疾病救治能力和救治水平。

银川市第一人民医院 耳鼻咽喉头颈外科医院本月投入使用

本报讯(记者 李莹)日前,记者从银川市第一人民医院获悉,该院耳鼻咽喉头颈外科医院将在本月投入使用。

银川市第一人民医院耳鼻咽喉头颈外科医院建设项目是银川市人民政府“十四五”重点项目,也是2022年民生“十心实事”项目之一。该项目于2021年5月开工建设,政府目前投资金额7450万元,医院建筑面积约4500平方米,医院主要设有耳科、鼻科、咽喉-头颈外科的专科门诊,以及检查中心、住院病房,床位设置约120张。

据悉,新医院配备国内先进的各类耳鼻咽喉头颈外科专科检查和诊疗设备,可为患者提供更精准、更便捷的诊疗服务。

系,满足群众健康需求。

新院建成后,将面向西北、辐射周边,满足广大患者专科就医需求。“像一些难治性疾病,如过敏性鼻炎、听力障碍全生命周期的听觉防护、咽喉早期恶性肿瘤的筛查,银川的老百姓足不出银川就可在我院得到治疗,极大地提升我市耳鼻咽喉头颈外科专业诊疗能力。”银川市第一人民医院副院长刘东华介绍说。目前,该院耳鼻咽喉头颈外科医院施工已全部结束,医疗设施设备全部到位,正在调试。

据悉,新医院配备国内先进的各类耳鼻咽喉头颈外科专科检查和诊疗设备,可为患者提供更精准、更便捷的诊疗服务。

健康提醒

有人食用后感染寄生虫 “生腌”海鲜还能吃吗?

在不少人眼里,生鱼片、醉虾、呛蟹等生腌海鲜都是美味。所谓生腌,就是把鱼、虾、蟹等海鲜或河鲜,用酒、姜、蒜等调料腌制,再冷藏或冷冻制作而成。虽然美味,但最近有报道称不少人食用后感染寄生虫。生腌海鲜能吃吗?白酒、芥末等能杀死食材里的寄生虫吗?

误区一:海鱼比淡水鱼更安全

记者通过网购、饭店和菜市场采购的方式,购买了醉蟹、醉虾等生食,送往专业实验室进行检测。最后,实验人员在一份醉蟹产品中检测到寄生虫的囊蚴。囊蚴是吸虫的幼虫,进入人体后会吸附在肠壁上,长大后仍会留在体内甚至入侵脏器。

肝吸虫是中国淡水鱼中最常见的一种致病寄生虫。如果食用了被肝吸虫感染的生鱼片,虫体可能会寄生在人体胆管、胆囊内,引起胆管炎、胆囊炎、胆结石等。专家特别强调,认为海鱼比淡水鱼更安全是一种误区。

肝吸虫与肝硬化和肝癌的风险大于正常的5倍以上,一般在4.5到

6.1倍左右。

误区二:高浓度酒能杀死细菌

还有一种误区认为,可通过白酒、芥末等调料杀死食物里的寄生虫。

首都医科大学附属北京天坛医院普外科主任医师郑建伟介绍:“很多人用酒、醋或者其他材料腌制以后,认为达到了消毒标准,尤其是一些从河里或者海里捞上来以后还明显有污染的,用号称是高浓度酒腌制,但这种高浓度酒与医用的高浓度酒精(精)差别很大,并且浸泡的条件不一定达标,所以这种所谓的生腌食品还是有很大风险的。”

我国生熟食品的国家标准不一样,对生熟食品的检验检测更加严格。如果一定要食用或制作生腌食品,要在正规渠道购买达标的生鲜食材。

如果生食的话,没有注意到质量标准,包括收集、采集、运输、存储和最终厨房加工,这个过程如果说任何一个环节被污染或者滞留时间过长,或者温度不达标就有很大的细菌滋生。(据新华网)

换季脱发试试四招



头发水油平衡。

按摩头皮。有促进大脑保健和美容的作用,平时可用木质的梳子梳理头发,经过百会、太阳、玉枕、风池等重要穴位,疏通血脉,使气血流畅,改善头部毛囊下末梢的血液循环。

饮食护发。黑豆、紫米、黑芝麻、核桃、胡萝卜、菠菜、黑木耳、深色肉类等食物都含有天然色素,对头发色泽有保健意义。少吃动物油脂和糖。

早睡护发。晚上11时至1时是胆经排毒的时候,也是阳气萌发的时候,此时不睡,少阳之气不能很好地生发,久而久之,阳气会越来越弱。(据人民网)

8月中旬高温依旧,也慢慢迈入秋季,不少人面临换季脱发的烦恼。下面教大家4个护发妙招。

减少染发烫发频率。化学成分对头皮的频繁刺激易导致脱发加重。适当减少洗头次数,有助于维持

(据《羊城晚报》)

吃出健康

香蕉富含钾 对心脏有益

近日《欧洲心脏杂志》一项研究显示,多吃富含钾的食物,可预防心脏病。

研究显示,与钾摄入量最低者相比,钾摄入量最高者,心血管事件风险降低了13%。其中,女性心血管病发生或复发风险降低了11%,男性降低了7%。研究者表示,多吃富含钾的食物有助于预防心脏病,女性受益更多。

约每100克香蕉含钾256毫克,有抑制钠元素造成的血压上升和血管损伤的作用,非常适宜高血压和心脏病病人食用。

不过,香蕉会释放乙烯,加快成熟变黑,如果想让香蕉保鲜一周,可以将整把香蕉拆开,用保鲜膜将每一根香蕉的根部裹紧。也可把香蕉挂起来,让产生的乙烯随风而逝。在一些超市,就能看到专门用于挂香蕉的架子。

掌握五个技巧 吃足膳食纤维



有种东西不会被人体吸收,也不会产生能量,却在维护人体健康方面有着不可替代的作用,甚至还被誉为“第七营养素”,它就是膳食纤维。

《中国居民膳食指南》推荐成人每天膳食纤维的摄入量为30克,日常推荐5种办法。

按照公式摄入。300克全谷杂豆加上500克蔬菜,再加500克水果和10克坚果,就含有30克膳食纤维。

多吃菌类和豆类。鲜香菇、金针菇、木耳都不错,毛豆、蚕豆、豌豆等膳食纤维含量也很高。

多吃带籽水果。如草莓、猕猴桃、火龙果、无花果等。

多吃黏的食物。比如银耳、皂角米、木耳、裙带菜、海带、菌菇等,都含有可溶性膳食纤维。

多吃魔芋、菊苣、麸皮。它们的纤维含量是常见植物性食物的数十倍,能帮助控制血脂、血糖,保护血管。(均据《浙江老人报》)

运动怎么吃事半功倍?

有的人运动是为了减重,有的人是为了增肌,还有的是为了改善亚健康体质,在运动的过程中,科学的饮食能让运动的效果倍增。专家提醒,运动时不要盲目节食,否则会导致体重过低,甚至会带来免疫功能受损、激素紊乱、骨质疏松、贫血等问题,女性甚至可能闭经,影响怀孕。

这些食物要少吃

营养价值低但脂肪过高的食物要少吃,例如每100克猪蹄中,含有26.3克脂肪,热量高达260千卡。

另外,高脂肪高糖高热量的食品也要少吃,如巧克

力、蛋糕、奶茶,以及烤串、油条等。长期吃这类食物,伴随着大量糖分、饱和脂肪,其中还不乏反式脂肪酸的摄入,很可能对身体健康造成不良影响。

代餐不宜长期吃

代餐本质上是一种设计出来的结构化膳食,通过低配比的碳水化合物摄入,动员身体肝糖原输出的增加,燃烧脂肪,从而达到减重的目的。

减重应该是一个系统工程,代餐只是减肥程序里的一项工具,需要因人而异设置不同方案。比如评估肥胖的原因、有无相关并发症等,再决定下一步的减重计划。

值得注意的是,遵照2022年中国营养学会的膳食指南,碳水化合物(主要食物来源为谷物、薯类)、蛋白质(主要食物来源为畜禽肉类、鱼类、大豆)、脂肪(主要食物来源为植物油、动物油脂)三大营养素所提供的能量,分别以50%至65%、10%至15%、20%至30%为宜。而市场上的代餐碳水化合物配比在20%左右,长期摄入可能导致营养不良。

人体的能量主要获取渠道还是碳水化合物,长期吃代餐,没有及时进行身体评估,对身体可能带来种种不利的影响,如转氨酶升高、肌肉萎缩、蛋白质丢失、电解质紊乱等问题。医学上的减肥讲究疗程,比如代餐一般以8至12周为一个疗程,休息3至6个月,待身体休整后再重新启动第二轮。因此,代餐的使用最好咨询医院的内分泌医生或营养师。

(据《羊城晚报》)

保证蛋白质摄入

对于热爱健身的人来说,增加肌肉要有耐心,每个月增加体重1-2千克是比较合理的,以下几个小技巧或许有帮助。

1.饭前不要喝太多的汤汤水水。饭前喝很多水会把胃撑得比较满,影响这一餐的进食量。尤其容易早饱的“小鸟胃”,最好养成把食物“干湿分开”的习惯,饭后半小时以上再喝水。

2.保证蛋白质摄入。足够

的蛋白质对于增肌的作用不言而喻。对于需要增重的瘦子,蛋白质摄入量可以比平时每天多吃100g。可食用牛羊瘦肉、鸡肉鸡蛋、鱼虾肉、奶制品等,其中鱼肉是好东西,深海鱼如三文鱼富含Ω-3系脂肪酸,也是高蛋白质的食材。

3.对于需要减脂肪的人群来说,增加“易饱腹”的食物。如大豆、芹菜、魔芋等一些高纤维而低热量的蔬果,由于纤维丰富所以容易产生饱腹感。

