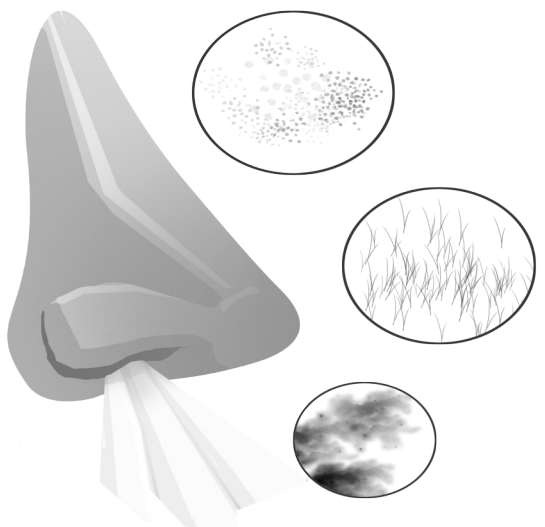


乍暖还寒时 注意预防鼻炎发作



鼻炎危害大 防范很重要

“过敏性鼻炎的发病原因主要是机体敏感和环境共同作用引起的。”胡竞敏介绍,部分人群的体质属于过敏性体质,一旦接触如花粉颗粒、尘螨、真菌孢子等过敏原,就会出现鼻塞、打喷嚏、流鼻涕等症状,可能会伴有眼睛红、流泪、眼角发痒等情况。

“尽管过敏成因复杂,但不论是从医疗机构、地方政府公布的数据,还是患者的自我感受看,大多数患者是对蒿属花粉过敏。”胡竞敏说,引起过敏的“花”并非公众平常认为的美丽鲜艳、靠昆虫传播花粉的“虫媒花”,而是花朵平淡无奇、靠风传播花粉的“风媒花”,春季以杨树、柳树、松树、柏树、榆树等树木花粉为主,夏秋季则以蒿草和菵草花粉等草类花粉为主,每到花粉播散季节,过敏性鼻炎便开始“猖獗”。

相关资料显示,宁夏、陕西、甘肃、内蒙古等北方地区,由于春季空气干燥,加上风多、风大,沙尘、花粉、飞絮的扩散量大,很容易诱发过敏性鼻炎。“在花粉浓度高的季节,建议过敏性鼻炎患者减少外出,如果外出可以提前佩戴鼻用空气过滤器等专业防护用具。”胡竞敏说,在日常生活中,多锻炼,提高自身抵抗力,多吃富含维生素C的蔬菜和水果,对于预防和治疗过敏性鼻炎有一定的效果。

胡竞敏介绍,如果患有过敏性鼻炎,可以用中药治疗,如通窍鼻炎颗粒、鼻炎灵颗粒等中成药,具有减轻鼻腔分泌物产生的作用。对反复发作,合并哮喘等患者,则可以配合脱敏、生物靶向治疗等综合治疗手段。还可以定期使用生理性海盐水清洁鼻腔,或规范使用抗组胺药、鼻喷激素等,帮助患者减轻过敏症状。

要说有什么看似普通实则十分痛苦的病,非“鼻炎”莫属。每年3-5月,银川沙尘渐起、柳絮飞舞,不仅会带来很多安全隐患,对于有过敏性鼻炎的大人和孩子来说,也都是一种无形的威胁。鼻塞、流鼻涕等因环境因素而诱发的过敏性鼻炎带来的无奈与不适,让人苦不堪言。过敏性鼻炎是如何造成的?如何有效减轻病情?近日,记者采访了银川市第一人民医院鼻科主任胡竞敏,为广大过敏性鼻炎患者解惑。

保持好习惯 增强抵抗力

“过敏性鼻炎最好是预防,平时注意保暖,因为感冒久治不愈也容易引起鼻炎。”胡竞敏建议,日常生活中注意气候变化,防寒保暖,规律作息,避免过劳。少食辛辣刺激性的食物,多吃蔬菜水果,多补充维生素可以增强自身的身体素质,也可以预防鼻炎。

“工作之余,可以规律地按摩鼻子,通过按摩促进鼻腔周围的血液循环,让鼻子没有那么容易受到外界的刺激,也可以减轻过敏性鼻炎的症状。”胡竞敏说,春季乍暖还寒,当人体受凉时,呼吸道血管收缩,血液供应减少,局部抵抗力下降,细菌和病毒就容易侵入。

春季昼夜温差大,传统观念中有“春捂”的说法,适当春捂,对预防过敏性鼻炎也有一定帮

助。怎么“捂”?胡竞敏道出了其中诀窍,应当根据室外温度来增减衣服,不是穿得越暖和越好,着衣应以进行一般活动不出汗为标准。要注意保暖,适时增减衣物,别急着“换季”脱掉冬季衣服或者收起来,等气温稳定了再适时“换季”。要正确“春捂”,避免捂过头,尤其是有些老人、小孩捂出了汗还不脱衣服,也会导致抵抗力下降、引起感冒、鼻炎等。在春季,对孩子的保暖中要注意防止孩子的足部受凉,足部离心脏最远,对冷敏感,受凉后反射性引起上呼吸道血管收缩,纤毛活动减弱,清除病菌能力降低,因此足部受凉易引起感冒,应循序渐进地添衣保暖,使身体产热散热的调节与冬季的环境温度处于相对的平衡状态。

相关链接

春季尘螨过敏怎么防

春季是过敏高发期,因尘螨过敏就诊的患者有所增加。螨虫个头特别小,可以引起过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、过敏性哮喘、过敏性皮炎等,让不少人“很难过”。

尘螨引起的过敏性鼻炎难以自愈

尘螨的种类约有5万多种,引起人类过敏的尘螨仅有少数几种,最常见的是屋尘螨和粉尘螨。其虫体及其排泄物是过敏原(变应原)的来源。尘螨的变应原大部分是生物酶,致敏性很强,变应原颗粒小,易悬浮在空气中被吸入气道内。这是尘螨过敏原进入人体的主要途径。

尘螨过敏的常见表现是鼻痒、鼻塞、流涕、打喷嚏等过敏性鼻炎的症状,以及眼睛痒、流泪等过敏性结膜炎的症状,以及咳嗽、气短、咽痒等呼吸道过敏性炎症及哮喘的症状。

尘螨过敏引起的过敏性鼻炎,一般不会自愈,多数情况下会缓慢进展,逐渐形成慢性鼻炎、鼻甲肥大、鼻息肉、鼻窦炎等。在儿童患者中,还可合并腺样体肥大,出现特征性的腺样体面容。不少小朋友因鼻塞、呼吸不畅而张口呼吸、打鼾,影响睡眠和生长发育。长期的过敏性鼻炎有可

能进展为过敏性哮喘,影响肺功能。

如何应对尘螨过敏

诊断明确的尘螨过敏患者,每天用生理盐水冲洗鼻腔,可以减少螨过敏原在鼻腔内的停留。适当口服或局部使用抗过敏药物,能有效控制急性鼻、眼部症状。抗组胺药为最常用的一类口服药物,安全有效。局部应用的糖皮质激素效果良好,全身吸收少,可作为鼻部症状的一线治疗药物。

过敏性鼻炎的一线治疗除药物对症治疗外,还包括变应原特异性免疫治疗。变应原特异性免疫治疗又称脱敏治疗,是针对过敏性疾病的个体化病因治疗,需在医生指导下进行。

尘螨的脱敏治疗有皮下注射和舌下含服两种方式。皮下注射脱敏治疗是将尘螨变应原提取物反复多次、规律地、以逐渐增加的剂量注射到患者皮下,使患者的免疫系统对尘螨重新产生耐受。它是对患者免疫系统的重塑过程,疗程长达3年至5年。越早启动脱敏治疗疗效越好。

(据《科普时报》)

关灯玩手机 对眼睛危害有多大?

关灯玩手机,是很多人的“睡前仪式”。殊不知,当一条又一条讯息或视频滑过屏幕,却对眼睛造成了巨大伤害。关灯玩手机有哪些危害,真的会得青光眼吗?记者就此采访武汉科技大学附属天佑医院眼科副主任姚军平。

姚军平表示,睡前摸黑玩手机,眼睛长时间盯着手机看,不断变化的光影会给眼睛造成持续刺激。加之很多人都是躺着玩,这时手机一般距离眼睛比较近,眼球的压迫力最大,更容易造成眼疲劳,严重者会引起睑板腺缺失、萎缩,功能下降。长此以往会导致干眼症,造成近视、散光等永久性的伤害,同时也会诱发急性青光眼。对于老年人而言,黄斑病变和白内障发病风险也会大大增加。

“对于本身眼球结构就有异常的青光眼潜在患者,关灯玩手机有一定的概率会诱发青光眼。”姚军平解释,因为关灯时,眼内瞳孔扩大,在一定程度上引起眼内前后房的房水循环障碍,引起眼压波动甚至升高,如遇到前房浅、房角窄的患者,将会引起瞳孔阻滞,诱发青光眼的急性发作。

姚军平提醒,广大市民应该尽量避免在黑暗环境下使用手机。晚上在房间开一盏低亮度的背景照明灯,缓和一下屏幕和背景环境间亮度的差距,这样能对眼睛起到保护作用。看电子产品最好能够看20分钟休息一下。对于经常使用电子产品的人群,如果出现眼睛不适、干涩、视物模糊等情况,一定要及时去医院就医。 (据《武汉晚报》)



用一杯杞菊饮唤醒春天

阳春3月,各地气温开始回升,人体肝阳之气渐升,阴血则相对不足。阳气骤然上升,容易引发年轻人体内热气,易出现痤疮、怕热出汗等症状。尤其老年人,易出现动怒,眩晕、中风等症状。

此时调养以保阴潜阳、以食养肝为原则。要注意营养摄入均衡,宜多吃富含蛋白质、维生素的食物,如鱼、肉类、牛奶等,避免摄取过多的动物性油脂及胆固醇。饮食作息上做到按时就餐与休息,消化功能较弱者宜采取少食多餐的方法,保证营养摄入。

在此推荐一款时令养生茶饮“杞菊饮”。该款茶饮由枸杞子、菊花、陈皮和罗汉果组成,对应此时阳气生发、肝气旺盛之势,可以滋阴、清肝火,有养肝明目,疏散风热,理气健脾之效,很适

合当下饮用。

饮用该茶饮时建议随泡随饮,不要隔夜。菊花中富含黄酮类成分,具有很好的抗氧化性能,能帮助人体清除体内自由基,有降低胆固醇、抑制血压升高等多种健康作用,而枸杞子中含有丰富的维生素以及钙、磷、铁等微量元素和多种氨基酸成分。茶饮中的黄酮类物质以及一些维生素不稳定,容易被氧化,使茶水失去本来的黄色色泽,变成绿色,其保健作用也会有所下降。在饮用杞菊饮时,应现泡现饮,不可久放。

(据《健康时报》)



香椿富含维生素C

中国最新版食物成分表数据显示,每百克香椿含40毫克维生素C,远高于木耳菜、绿苋菜、芥蓝、菠菜、大白菜。香椿还富含几十种挥发性香气成分,因此非常鲜美。

沸水焯一焯,切个段儿或丁儿,牙齿再一嚼,其香气释放出来,接触味蕾,鲜美滋味立马爆满口腔。另外,炒鸡蛋、拌豆腐都很好吃,记得炒、拌前沸水焯50秒至60秒,去除亚硝酸盐。

芦蒿富含膳食纤维

芦蒿,也叫藜蒿、泥蒿,闻起来有股青草气,不浓,但很清新,富含膳食纤维。膳食纤维太丰富也有弊端,如果芦笋放得久,纤维木质化,吃起来就会满口渣渣粗糙得很。所以要趁鲜吃,炒腊肠味道一绝,当然也可以清炒,比如炒豆干。

春笋富含钾

春笋每百克的能量为25千卡,不溶性膳食纤维却高达2.8克,比大多数蔬

菜高。春笋还富含钾,充足的钾摄入对控制血压有帮助。

不过,春笋采挖后很快就会失水,口感也不再鲜嫩清脆,而是既硬又涩没法下嘴,营养品质也会降低。

春笋在炒或做汤之前需要煮5分钟至10分钟,除去所含的单宁、草酸、氰苷、麻黄碱,口感就不苦涩了。

荠菜富含β-胡萝卜素

每百克荠菜含β-胡萝卜素2590微克,高于南瓜、芒果等橙黄色蔬果。每百克荠菜的钙含量是294毫克,常吃的蔬菜里也就香菜比它高。

荠菜可用来包饺子和包子,加鸡蛋火腿做饼,都很好吃,南方用它来包春卷和馄饨比较多,做时要沸水焯1分钟。

马兰头富含黄酮类化合物

马兰头每百克的胡萝卜素含量为2040微克,比韭菜、小油菜还高。每百克的维生素C含量为26毫克,跟小茴香一样。重点是马兰头还富含抗氧化的黄酮类化合物,可以减少自由基对身体的氧化损伤。

吃时用沸水焯一下,然后浇上生抽,还有焯后的蒜末、辣椒,味道清香。

蒲公英营养丰富

以100克新鲜蒲公英叶子为例,其

维生素C含量为47毫克,是大白菜的1.3倍;其维生素B2含量为0.39毫克,平时饮食中容易缺乏维生素B2,因而导致脂溢性皮炎、乏力、口角炎、眼球结膜充血等症状;其钾含量高达327毫克,常吃对控制血压有帮助;此外,它的胡萝卜素含量也很优秀,是胡萝卜的1.8倍。

蒲公英叶子可以洗净后生吃,若嫌苦,可以蘸点番茄酱或少量黄豆酱,也可以用来做鸡蛋汤,味道都不错。

蚕豆含膳食纤维和钾

蚕豆属于杂豆,每百克新鲜蚕豆的膳食纤维含量为3.1克,比西芹还高55%;蛋白质含量接近9%;同时富含钾,含量为391毫克。

可以直接炒菜,也可以微波烹调或者蒸,甘甜绵软很好吃。

草头中胡萝卜素含量可观

草头,也叫苜蓿,每百克草头的胡萝卜素含量高达5490微克;维生素C含量更是高达102毫克,仅次于甜椒和彩椒;钙含量高达112毫克,也是蔬菜中的佼佼者。

枸杞芽钙含量优秀

枸杞芽也叫枸杞头,每百克的钙含量高达146毫克,比芥蓝、小白菜和空心菜还高;钾含量也很优秀,为412毫克,

经验介绍了耳穴与人体的对应关系、压豆的选穴原则以及治疗原理等;示范了耳穴压豆的操作流程,并耐心指导医务人员进行实操练习。

以此次培训为依托,金凤区医疗健康集团将继续加大中医适宜技术的推广力度,为成员单位搭建技术推广和交流平台,不断推动金凤区基层中医药服务能力有效提升、中医药适宜技术推广辐射范围持续扩大、中医药在防病治病中的作用充分发挥,共同努力。

韭菜对眼睛健康有益

韭菜的β-胡萝卜素含量较高,可以在体内转化为维生素A,对眼睛健康有益。其钾含量也还可以,对于控血压的朋友很友好。

可以用韭菜炒鸡蛋、豆腐、炒虾仁、蛭子、花蛤、猪肝、鸭血,味道非常鲜美。也可以用它和鸡蛋一起做饺子和包子。

(据《科普时报》)



宁夏医科大学总医院多学科携手 助高危孕妇顺利分娩

本报讯 “真是太感谢你们,让我有了完整的家庭。”在宁夏医科大学总医院产科病房,李女士激动地对身边的医护人员说。日前,患有复杂性先天性心脏病的高危孕妇李女士在医院多学科联合团队的呵护下,平安分娩。

几个月前,28岁的李女士怀孕了,但全家人忧心忡忡,因为她患有复杂性大动脉转位室间隔缺损且肺动脉高压。这类产妇自然分娩风险较普通孕产妇风险更高,产程中的疼痛、生产时的用力等都可能出现突发的心律失常、心衰、室颤、心脏骤停等危险情况,生产风险极大。李女士一家带着各种的焦虑与不安找到了宁夏医科大学总医院产科。该院医生在经过详细询问病情和查阅病例后,同麻醉与围术期医学科、新生儿科、重症医学科、妇

科、心脏大血管外科、心脏中心内科、呼吸与危重症医学科及辅助科室经过多次会诊讨论,为李女士制定了详细的诊疗方案,并积极给予孕期健康指导。

怀孕32周时,李女士办理入院,医院高危妊娠多学科MDT团队对李女士进行全面病情分析,并为其制定诊疗麻醉计划和应急预案。为确保母婴平安,团队决定尽快为李女士进行剖宫产术。手术当日,医院多学科联合响应,产科医护团队早早进入手术室,做好各项手术准备,保障手术顺利完成。术后,李女士转入心脏监护病房观察,2天后各项生命体征平稳,安全返回普通病房。目前,李女士经过严密的围手术期管理,恢复良好,宝宝情况稳定,顺利出院。

(张海峰)

“栓”牢健康之基 解除“炸弹”危机

本报讯 日前,自治区第五人民医院成功完成一例前交通动脉瘤介入栓塞术,患者得到及时有效的临床救治,转危为安。

据了解,颅内动脉瘤是脑血管疾病的一种,就像“炸弹”一样,一旦“爆炸”非常致命,动脉瘤破裂的致死率高达40%至50%,致残率达50%至75%。年近60岁的杜先生,就在半个月前经历了一次生与死的考验——颅内动脉瘤破裂,导致颅内出血,危及生命。

入院后,神经中心紧急为杜先生做了相关检查,明确诊断为颅内前交通动脉瘤破裂伴蛛网膜下腔出血。出血造成脑血管痉挛,可能会进一步引起脑水肿、脑缺血,甚至危及患者生命。神经中心医护团队立即对杜先生采取了监控血压、补液、解痉等对症治

疗措施,紧急商讨并确定了手术治疗方案。在与杜先生及其家属沟通后,第一时间安排急诊手术。

在开展前交通动脉瘤介入栓塞手术治疗中,医生在杜先生前交通动脉瘤内放置弹簧圈紧密栓塞,以避免出现动脉瘤二次破裂出血。术后给杜先生行持续镇痛、解痉、补液等对症治疗,并留置腰大池引流管,持续引流蛛网膜下腔出血。

对于动脉瘤手术患者,需要时刻关注患者生命体征及神经系统症状体征变化。神经中心医护团队每天耐心细致地为杜先生进行术后护理和康复指导。经过一周的精心治疗和照护,杜先生在拔除腰大池引流管后,便能自行下地活动,未遗留肢体及言语等功能障碍,目前身体恢复良好治愈出院。

(张海峰)

金凤区开展耳穴压豆技术培训

本报讯 为扎实做好金凤区紧密型医联体工作,进一步推进优质医疗资源下沉,积极推广中医药适宜技术,提高基层医疗服务能力。近日,金凤区医疗健康集团牵头医院银川市第二人民医院在良田镇卫生院开展耳穴压豆技术培训。

培训邀请银川市第二人民医院中医科副主任医师刘怀跃担任主讲师,分为理论授课和实操操作两个环节。刘怀跃为医务人员深入浅出地讲解了耳穴压豆技术的理论基础,结合丰富的临床

春菜上市 十种早尝鲜

春菜已大量上市,不仅口感鲜嫩,而且营养也很丰富。着重推荐10种春菜,介绍其营养、吃法和部分烹调细节。

对要控血压的朋友很友好。《红楼梦》里薛宝钗和贾探春就让厨房做油盐炒枸杞芽这道菜。

韭菜对眼睛健康有益

韭菜的β-胡萝卜素含量较高,可以在体内转化为维生素A,对眼睛健康有益。其钾含量也还可以,对于控血压的朋友很友好。

可以用韭菜炒鸡蛋、豆腐、炒虾仁、蛭子、花蛤、猪肝、鸭血,味道非常鲜美。也可以用它和鸡蛋一起做饺子和包子。

(据《科普时报》)