

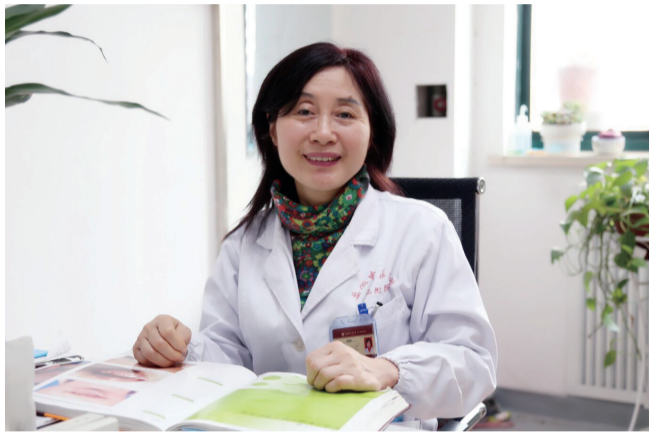


烦! 烦! 烦! 花粉过敏怎么破



眼下正是花草烂漫时节,可鲜花虽美,花粉却暗藏“杀机”。此时也正是最易患上花粉过敏症的时节,花粉过敏已成为名副其实的流行病,并且发病率逐渐上升,严重影响人们的健康。安徽省针灸医院皮肤科副主任医师张敏丽提醒,如果出现了眼痒、打喷嚏、呼吸困难、皮疹伴瘙痒等过敏症状,一定要及时向专科医生求助。

■ 王津淼 记者 马冰璐 文/图



名医简介

张敏丽:副主任医师,安徽省中医药学会皮肤性病专业委员会副主任委员,中国民族医药学会皮肤科分会理事,中国整形美容协会中医美容分会理事。擅长针药并用治疗皮肤科疾病,如皮炎湿疹、脱发、痤疮;病毒性及细菌性皮肤病;扁平疣、跖疣、寻常疣、传染性软疣、多发性毛囊炎、丹毒、单纯疱疹、带状疱疹等。疑难性皮肤病如:银屑病、白癜风、慢性唇炎、泛发型跖疣、结节性痒疹、慢性荨麻疹、顽固性皮炎湿疹、全秃、黄褐斑等。

主要表现:五个部位不舒服

花粉症的发生有明显季节性,最容易引起花粉过敏的多为种子树,如杨树、柳树、法国梧桐等。这些植物花粉量大、体积小,空气中含量高,在风起的日子更容易传播,所以外出游玩时出现花粉过敏者更多。

- 1.鼻子**:表现为鼻子发痒、打喷嚏、流清鼻涕、鼻塞等过敏性鼻炎的症状;
- 2.眼睛**:表现为眼睛发痒、流眼泪、眼睑肿胀等过敏性结膜炎的症状;
- 3.皮肤**:表现为面部、颈部出现红斑、丘

疹、肿胀、干燥易起皮屑,伴瘙痒等皮炎症状;以及荨麻疹症状,全身皮肤出现风团,俗称“风疹块”,通常反复成批出现,忽隐忽现,瘙痒难忍,甚至出现胸闷、腹痛、腹泻等症状,苦不堪言;

- 4.嗓子**:表现为口腔上腭、嗓子奇痒,以及阵发性咳嗽、呼吸困难、有白色泡沫样黏液,严重过敏者可能在几分钟内晕厥甚至休克;
- 5.耳朵**:还有一部分花粉过敏者出现耳朵痒。

花粉过敏如何防治

花粉过敏是机体的一种变态反应,是人 对花粉(过敏源)出现的一种不正常反应,只有当花粉接触到过敏体质的人群时,才会发生过敏反应,如何防治呢?

- 1.避开花粉(过敏源)**。在发病季节,最好关闭门窗以减少室外花粉进入家里;尽可能不到花草、树木茂盛的野外;大风天气尽量不要外出,因为大风有利于花粉传播,更易于接触到过敏源。
- 2.外出做好防护,回家及时洗澡**。外出最好穿长袖的衣服,戴好口罩,爱车可加花粉过滤器,尽可能在封闭的阳台里晾干衣物,减少上呼吸道、眼睛及皮肤与花粉直接接触的机会;外出回家后要及时淋浴,换上干净衣服和鞋子,减少花粉的影响。
- 3.饮食上营养均衡**。多吃绿色蔬菜、多饮水,忌食辣椒、酒、鱼虾、海鲜、牛羊肉、木

耳、香菇等发物,同时也要控制甜食及油炸等高热量食物;还应适当的运动,克服焦虑紧张情绪,生活有规律、保持充足的睡眠等。

- 4.随身携带抗过敏药物**。花粉过敏的人,外出除了做好防护外,还应随身备用一些常用的抗过敏药物,如氯苯那敏、赛庚啶、西替利嗪等,可以临时控制和缓解症状。
 - 5.可以提前进行预防性治疗**。症状较重的患者,可以进行脱敏治疗,一般要3~6个月才见效,多数需要2~3年,疗程较长;中医预防花粉过敏有独到之处,如穴位敷贴疗法、针灸、拔火罐、穴位注射、中药内服等。
- 张敏丽提醒,眼下阳光明媚,百花盛开,鲜花虽美,却是花粉过敏的高发季节,如果出现了眼痒、打喷嚏、呼吸困难、皮疹伴瘙痒等过敏症状,一定要及时向专科医生求助。

冰箱里,蔬菜和水果要分开放

用冰箱储存食物要避免3种错误。

错误1:果蔬洗干净再放进冰箱 果蔬水洗后会变得潮湿,再加上冰箱内的湿冷环境,非常利于霉菌滋生。其实,果蔬表面都有自带的抗菌保护膜,保护膜被清洗后,反而有助于细菌入侵,加速变质。如果果蔬表面有脏物,可用干净的布擦拭后,套上保鲜袋再放进冰箱。

错误2:蔬菜和水果混着放 很多人知道肉和水果要分开放,却没想到蔬菜和水果也最好分开放。有些水果如苹果、香蕉和梨等成熟

后,会排放一种乙烯气体,它会促进叶落和果实成熟,同时也会加速蔬菜腐败。水果更建议密封后,和蔬菜分开存放。

错误3:哪空就放哪,不讲究位置 冰箱中食物的摆放位置很关键,即便同样是冷藏室,不同区域也有温度差:冰箱门的温度偏高,适合放酱料、饮料和乳制品等;冷藏室架子上的温度居中,适合放剩饭菜和水果、蔬菜;抽屉里的温度偏低,适合放鸡蛋和正在低温解冻的肉类。并且,熟食放上面,半熟品次之,再往下是生食,可避免细菌交叉污染。■ 据《保健时报》

读者:孩子睡眠不好 闹夜怎么办?

专家:不同年龄影响的因素可能不一样。小婴儿多见于维生素D不足、肠痉挛、消化不良以及奶的营养和量跟不上,而幼儿更多是心理、习惯问题。如果白天及上半夜一切安好,夜间哭闹一般问题不大,多观察几天。如果确实严重了,食欲、精神会受到影响,那就应该前往医院就诊。

■ 记者 马冰璐



健康提醒

女性40岁后,每年都应做钼靶检查

星报讯(苏洁 记者 马冰璐) 现如今,乳腺增生疾病并不少见,但仍有很多人因为不了解乳腺增生的症状而延误了最佳的治疗时机。昨日,合肥市第一人民医院甲乳外科董创主任提醒市民,身体不适时应及时来医院就诊,通过专业的诊断排查疾病,同时,在日常生活中也应做到定期体检。

乳腺增生的检查方法主要有四种:第一步,触诊。30岁后的女性可每年做一次,这是专业乳腺检查的第一步。检查内容包括:乳头有无凹陷、上抬、溢液;乳房有无肿块和酒窝症;双乳位置是否一致,颜色有没有改变。第二步,红外线扫描。该检查主要是利用正常组织和病变组织对红外线吸收率的不同,而显示透光、暗亮不同的灰度影像来诊断新乳腺疾病。第三步,B超检查。当怀疑乳腺有肿块,B超检查是必须做的。这是一种初步筛检乳房硬块的检查手段。能用来判断肿块性质和位置。但它对直径在1厘米以下的肿块识别能力较差,如果单做这项检查的话,可能会错过较小的肿块。第四步,钼靶检查。女性在40岁以后,每年都该做钼靶检查,可检查出一些手摸不出来的细小肿瘤萌芽。

健康新闻

安徽新增一项微创心技术

星报讯(黄海 戴睿 记者 马冰璐) 昨日,记者获悉,安医大二附院心脏大血管外科团队为一位冠心病患者成功实施微创左胸小切口(心脏)不停跳冠脉搭桥手术,当天拔除气管插管,次日搬出重症监护室,目前患者恢复良好。据悉,这项微创“心”技术目前在省内尚无报道,这一新型手术的引进将为患者心血管诊疗带来福音。

来自合肥市瑶海区的孙先生近10年里,时断时续有胸痛的症状,由于疼痛间歇发作,随后症状消失,孙先生对此也未给予足够重视。直到半个月前,他的胸痛持续加重,才赶忙到就近医院就诊,医生经过初步检查发现患者存在前降支中段心肌桥(即原本在心脏表面的血管,其中一段发生病变,潜行进入心肌,随着心脏的搏动引起压迫导致血管缺血)。同时,患者心肌桥近段还由于发生动脉粥样硬化而导致狭窄90%,发生心梗及猝死的风险非常高,需进行心脏搭桥术。

传统心脏搭桥手术,需要进行开胸,俗称“劈胸断骨”,听起来十分骇人,因而创伤较大,让不少患者望而却步。因为非常惧怕开胸大手术,孙先生和家人经询问打听辗转来到安医大二附院心脏大血管外科。该院心脏大血管外科卢中团队对孙先生的情况进行深入讨论及评估,经过征得患者及家属同意,决定为孙先生施行左侧小切口不停跳心脏搭桥术。据卢中主任介绍,开胸小切口微创心脏搭桥技术是一种全新的心脏血管搭桥手术,选择在患者肋间开一个小切口,在心脏不停跳下完成心脏搭桥手术,难度极大。心脏大血管外科手术团队经过周密准备,按计划为孙先生进行了手术。术后第二天孙先生转至普通病房,能下床独自行走。

据悉,目前国内仅少数大型心脏中心开展左开胸小切口微创心脏搭桥技术,此项手术的成功开展,也标志着我省心脏大血管外科冠脉搭桥达国内先进水平。