

进入花粉高峰期，花粉过敏怎么办

苏菁菁

专家表示,花粉高峰期前 1~2 周预防性用药,可减轻花粉高峰期的严重症状;花粉过敏患者在花粉高峰期应尽量减少室外活动,不要迎风走路,避免到公园、野外等致敏花粉量大的区域活动;养成良好的生活习惯,健康饮食、规律作息,早睡早起、不熬夜,在一定程度上也能够减轻花粉期的过敏症状。

春日已至。在姹紫嫣红装饰大地的同时,花粉也开始飘散。

首都医科大学附属北京世纪坛医院变态反应科花粉研究室每日花粉浓度监测发现,北京地区已进入春季花粉高峰期。其数据显示,3月8日,北京局部地区空气中主要致敏花粉浓度达每千平方毫米 3600 余粒。今年的首个过敏季已经到来。

1 花粉过敏缘于免疫功能紊乱

“患者对花粉过敏,一般说明患者自身免疫功能紊乱,机体免疫系统错误地将原本无害的花粉识别为‘有害物质’,为了清除‘有害物质’而产生的一系列异常免疫应答。”首都医科大学附属北京世纪坛医院变态反应中心主任王学艳说。

王学艳告诉记者,花粉过敏的主要症状是鼻痒、鼻塞、打喷嚏、流清水样涕,部分病人可伴有眼痒、耳痒、上颚痒、咽痒、皮肤瘙痒、荨麻疹等,严重者还会伴有咳嗽、胸闷、气短与呼吸困难。

“花粉过敏具有明显的季节性和时间性,可持续一到数月,症状的严重程度与接触花粉的种类、数量密切相关,但一般不伴有发热、头痛、肌肉酸痛等全身症状。”王学艳说。

2 花粉过敏可采取特异性免疫治疗

王学艳建议,花粉过敏患者要去医院接受正规的诊断和治疗。

“首先需要到变态反应科及相关科室检查过敏原,明确过敏原后,医生会根据具体的病情提供不同的治疗方案。”王学艳说。

她表示,花粉高峰期,一般症状较为明显,以药物对症治疗为主,免疫调节治疗为辅,症状缓解期则以特异性免疫治疗

为主。

特异性免疫治疗是针对病因的治疗。据王学艳介绍,特异性免疫治疗是国际指南推荐的有效方法之一。

“在明确患者过敏原后,可采用皮下注射或舌下含服的方法逐渐少量增加过敏原提取物,以提高患者对该过敏原的耐受力,使患者再接触该过敏原时,症状

减轻甚至不再发病,减少用药或不再用药。”王学艳说。

据了解,春季花粉过敏最佳特异性免疫治疗时期是 6 月至次年 2 月;秋季花粉过敏最佳特异性免疫治疗时期是 10 月至次年 7 月。

“所以,现在正是秋季花粉过敏患者治疗的最佳时期。”王学艳说。

3 增强体质防范“季节病”

“预防花粉过敏,不仅要去医院确定自己过敏是由哪种花粉导致的,还要明确自己是单一的花粉过敏,还是对多种花粉过敏,不同的花粉防治期是不一样的。”王学艳说。

北京城区春季花粉期是 3 月~5 月,不同月份的优势花粉种类不同,3 月份以柏科、杨属和榆属为主;4 月份以悬铃木属、桑科和银杏为主;5 月份以松属、桑科和桦木属为主。

“结合花粉监测,医生会根据花粉过

敏的种类和数量,提出合理的预防措施和

治疗建议,决定用药的时间。”王学艳说。

她表示,花粉高峰期前 1~2 周预防性

用药,可减轻花粉高峰期的严重症状。

“例如,往年症状轻微者,可提前局部使用鼻喷剂,有眼部症状者可以滴眼药水。症状较重者,可提前口服抗组胺药及白三烯受体拮抗剂。”王学艳建议,花粉过敏患者在花粉高峰期应尽量减少室外活动,不要迎风走路,避免到公园、野外等致敏花粉量大的区域活动。若一定要外出,

建议戴花粉防护口罩等。

“由于花粉过敏患者也常对一些食物过敏,因此在花粉期,吃水果需要注意的是出现上颚痒、咽痒等症状,如果出现,说明对这种食物过敏了。之后在花粉期就需要避免吃这种食物,以免加重症状。”王学艳说。

“另外,养成良好的生活习惯,健康饮食、规律作息,早睡早起、不熬夜,在一定程度上也能够减轻花粉期的过敏症状。”王学艳补充道。

做梦就意味着没睡好觉吗

关于睡眠,您是否也会听到类似这样的说法:“我做了一晚上梦,睡得一点都不好。”做梦真的就意味着没睡好觉吗?

其实,做梦本身是人体一种非常正常且必不可少的生理和心理现象。每个人每天晚上有 20%~25%左右的睡眠时间都是在梦中度过的。

记得梦境只是因为恰好在特殊时间醒过来

人们正常的睡眠结构周期分为两个时相:非快速眼动睡眠期和快速眼动睡眠期,二者交替出现,交替一次为一个睡眠周期。每个睡眠周期约为 90~110 分钟,其中快速眼动睡眠期约占 20%~25%,一晚上约重复 4~5 个周期。

睡眠时,人由清醒状态最先进入的是非快速眼动睡眠期。该期特点是全身代谢减慢,没有明显眼球活动。非快速眼动睡眠期一般来说分为 4 期,其中 1、2 期属于浅睡眠期,睡眠最浅,受刺激后易醒;3、4 期属于深睡眠期,不易唤醒。

快速眼动睡眠期是较为特殊的睡眠状态,约占整个睡眠周期的 1/5~1/4。在快速眼动睡眠期,全身代谢加快,眼球在眼皮下快速活动,脑电活动类似于清醒状态。大多数梦境都发生在这个时期。觉得自己总是在做梦的人,就是因为他恰好在快速眼动睡眠期醒来,所以能记得梦境,而有的人则是在非快速眼动睡眠期醒来,所以不会记得梦中的情景。

正常做梦有益身心,惧梦心理不必要

其实,做梦本身是有很多好处的。比如,可以促进儿童大



脑正常功能的发育,有些人的智慧、灵感或者创新的想法也是在做梦过程中获得的。另外,做梦有时候还有助于宣泄不良情绪等。

既然睡觉做梦是正常现象,并且有很多好处,那为什么很多失眠患者会因自己“整夜做梦或梦多”而苦恼呢?

一方面,这跟他们缺乏相关睡眠知识而产生的惧梦心理有关。这种失眠与其说是因为多梦的影响,倒不如说是他们心理上所要求的睡眠深度没有得到满足而造成的。

另一方面,一些人对健康过分关心,对梦感过分关注,反而使得梦感增强了。反过来,梦感增强又加重他们对健康的担心、对失眠的恐惧,以至形成恶性循环。

需要注意的是,“做梦有害”的惧梦心理会加重个人的心理负担,从而影响到日常的工作学习和身体健康。

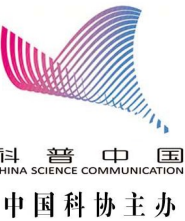
经常梦魇或做噩梦需要及时就诊

虽然做梦属于正常的生理和心理现象,但经常做噩梦或者经常出现梦魇则是有害的。经常做噩梦,多数是因过去一些创伤事件刺激所致,可以有针对性地采取认知行为疗法、催眠疗法等方式进行心理治疗。

梦魇则是个体对压力或重大生活事件所产生的焦虑或恐惧心理在睡眠状态下的反映。人在入睡状态下,血压会进一步降低,造成心脑血管缺血,供氧减少,大脑皮层的运动中枢比感觉中枢先进入抑制状态;或由于外周神经进入抑制状态比中枢神经快,从而造成神志清楚、运动瘫痪的梦魇症。

如果只是偶尔出现梦魇,不用过分担心,但如果长期梦魇,则需要考虑是否出现了精神、心理或躯体的疾病,需要及时到医院就诊。

刁倩



春季养生重养眼

中医理论认为,春天肝气主令,与春相应,肝开窍于目,因此,春日宜养肝,最宜养目。春天也是眼睛容易疲劳、容易缺乏营养、容易患病的季节,特别是久坐、久视、久读以及电脑操作者和手机用户,应注意加强养护。

养眼神:用眼 40~50 分钟后,应尽可能休息一下眼睛,可坐在原地,闭上眼睛,静养片刻,使眼睛放松休息。

按眼穴:工间做做眼保健操,平时可捏按内眦或按摩眼周穴位,促进眼部血液循环,改善眼睛营养供应。

眺远景:可到室外眺望远处,能调节视网膜细胞的功能,解除视疲劳。

放风筝:古人认为,放风筝“最能明目”。周末到郊外旷野放放风筝,在望远的过程中,处于紧张状态的眼肌会自然放松,因工作和学习造成的眼疲劳也会由此而缓解。

添营养:可适当补充富含维生素 A、蛋白质及微量元素的食品,如肝类、蛋类、乳类、鱼类、豆类、芝麻、核桃、蜂蜜、胡萝卜、红薯、芋芳、菠菜、芹菜(叶)、油菜苔、芥菜、茼蒿菜等。

少熬夜:肝开窍于目,春天熬夜不仅容易伤肝,而且还可影响眼睛,要注意劳逸结合,使眼睛得到充分的休息。

防眼病:春天是结膜炎的高发季节,包括与过敏有关的春季结膜炎和与感染有关的急性卡他性结膜炎。此时须注意眼部卫生,不要用手或不洁毛巾、手帕等揉擦眼睛,有过敏史的人,外出最好戴护目镜加以保护。眼病发生后要正确使用眼药进行治疗。

夏普



给更年期女性的“饮食宝典”

女性更年期是卵巢功能由活跃转入衰退的阶段,也是各种慢性疾病如骨质疏松症、心血管疾病和老年痴呆症等易发生的阶段。为了预防心血管疾病,避免骨质疏松,更年期女性要保证摄入足够的蛋白质和钙,减少油、盐、糖的摄入量,适量吃大豆及其制品。

人到中年,体内的蛋白质分解代谢速度加快而合成速度减慢,身体对蛋白质的需求量反而高于青壮年时期。鱼、禽、奶、鸡蛋、瘦肉、大豆及其制品都是富含蛋白质的食物,其中鱼类、禽类的脂肪含量相对较低,而且以不饱和脂肪酸为主。超重和肥胖的朋友也可以适量食用。老年朋友对钙和维生素 D 的需求量高于青壮年,每天最好摄入 300~500 克液态奶或等量的奶制品,在补钙的同时可以每天晒晒太阳,促进钙的吸收。更年期女性对碳水化合物的代谢能力降低,对脂肪的分解代谢能力也有所下降,常伴有糖代谢异常、高脂血症、高血压及冠心病等慢性疾病。更年期女性可以用五谷杂粮替换部分精米白面作为主食,同时增加全谷物和杂豆类食物的摄入量;尽量避免食用糕点、甜食和饮用含糖饮料等;一些脂肪含量高的食物,如肥肉、油炸食品等,还是少吃为好。

王颖

拉家常式聊聊糖尿病

不知从什么时候起咱们周围得糖尿病的人越来越多了,糖尿病也成了人们茶余饭后常谈起的话题,今天咱们就来一起聊聊糖尿病是一种什么病?得了糖尿病咱们得注意什么?如果有高危因素咱们又要怎么预防糖尿病呢?我们来唠唠。

随着咱们生活水平的提高,再加上生活节奏和工作压力增加,糖尿病的发病率逐年增高,据统计每 10 个成人就有一个得糖尿病,它还有很多“后备军”,就是高危人群。咱这里说的主要是 2 型糖尿病,葡萄糖就像人体的汽油,没它不行,但如果能量过剩,导致血糖多,胰岛素就扮演了协调员,促进剩余糖进入到肝或肌肉中去,就是肝糖原和肌糖原。如果这里也放不下了,就成了脂肪,而如果糖再多,胰岛素就应付不来了,只能罢工,这里有遗传原因,也有环境原因,而血糖就会升高。

糖尿病本身并不可怕,可怕的是它会“呼朋唤友”,就是所谓并发症。有急性的也有慢性的,比如低血糖还有酮症酸中毒,如果我们的血管和神经一直浸在“高糖状态”下,损害眼底,伤害肾脏的毛细血管,就会引起视网膜病变、糖

尿病肾病,还会损害我们下肢的血管和神经,导致我们感觉减退,形成糖尿病足,比如很多人有踩棉花的感觉,或者受伤了都不觉得疼,就说明神经末梢受损了,血管损伤后,就容易细菌感染。血管内皮发生病变,很容易得心脑血管病。

那如何对抗糖尿病呢?就是我们常说的“五马马车”,包括健康教育、饮食管理、合理运动、血糖检测和药物治疗。首先我们要理解糖尿病虽说不能治愈,但是控制好血糖的前提下,不会影响我们的寿命。控制饮食,也就是管住嘴是一切治疗的基础,简单来说常用手掌法则,具体来说就是每天 2 个拳头大小的淀粉类食物;掌心量的蛋白质,手捧量的蔬菜,拇指尖量的脂肪;合理运动是手段,每周 5 次、每次 20~60 分钟的有氧运动,需要坚持;血糖检测是有效治疗的保障,不光要检测餐前血糖,还有餐后两小时血糖也别忘了;再就是药物治疗,这就需要医生来开具处方。

对于有糖尿病家族史或者比较胖的人,一定要控制低盐低脂饮食,预防糖尿病的发生,一定要敲响预防的



警钟。

最重要的是保持平和的心态也是非常重要的。只要我们掌握了糖尿病的知识,就一定会事半功倍。抗糖路上,我们携手相伴。

(作者单位:邹平市明集中心卫生院 李顺霞)

腰、臀、小腿麻木,怎么办

小王是一名白领,经常在办公桌前一坐就是一天。半年前出现腰臀部疼痛,伴有小腿麻痛感,小王没太在意,只是找了家按摩店进行腰部按摩。之后腰臀痛有些缓解,小王便没放在心上。但 1 个月,小腿疼痛逐渐加重,麻木时间越来越长,甚至脚踝也感到无力,小王就来到了中山医院骨科主任董健教授的门诊就诊。

许多人在日常生活中都有腰痛的困扰,这些腰痛都是腰突症引起的吗?答案是否定的。

腰痛的病因很多,除了腰突症外,主要有:腰肌劳损;椎管狭窄,但其跛行的症状更突出;骨质疏松症的老年人中常见的骨松性骨折。腰椎间盘突出、椎弓峡部裂、肿瘤等病也可有腰痛的表现。

如果腰痛的症状多次出现,持续时间长,那就要到正规医院就诊,医生会根据病程和症状,进行相应检查以给出准确的诊断。一定不要自行判定为“腰突症”,否则将会耽误病情。确诊为腰突症后,并不都要施行手术。80%~90%的患者经保守治疗可好转或痊愈,但也有 10%~20%的患者经保守治疗无效或病情严重而需要施行手术。

复旦大学附属中山医院