

特别关注

花粉、毛发、尘螨…… 各种过敏都有应对法

随着人们生活水平的大幅提高,过敏成了“流行病”。花粉、毛发、尘螨……都可能成为我们身边的过敏原。其实,各种过敏都有应对的方法。



花粉过敏

风媒花的花粉颗粒非常微小,随风飘散,更容易让人过敏。一般高颜值、观赏类花卉,尤其是有蜂类、蝶类辛勤采蜜的花卉都相对安全,不容易引起花粉过敏。真正致敏的风媒植物大多数是树木,比如圆柏、柳杉、梧桐、柳树、杨树等。

如何预防草木花粉过敏:1. 选择适当的时间、地点:出游目的地选择花粉较少的地方。起风天和艳阳天不适合出游,小雨天或雨后,花粉指数较低,适合出游。2. 适当防护:比如戴口罩或护目镜,减少上呼吸道和眼睛受到花粉刺激的机会。3. 安装车载过滤器:一般的家用车都可以在汽车空调中安装小型过滤器。4. 勤换衣服:出游回家后,应立即换上干净衣服,并将换下的衣服清洗;洗手洗脸,减少花粉在身上的存留机会。

毛发过敏

毛发过敏与细菌无直接关系,发

生致敏反应的是宠物毛发上沾的东西,比如花粉、灰尘、皮屑等。皮屑是对宠物过敏最主要的原因。

宠物打理毛发时,会将唾液留在皮毛和皮肤上,唾液干后,会沾上皮肤碎屑。这些小碎屑随着宠物抖动身体,弥散在空气中,人一接触,就会有打喷嚏等过敏反应。这也是对猫过敏的人要比对狗过敏的人多的原因。因为猫打理自己比狗频繁,理毛时,猫会舔遍全身,含过敏原唾液也就弄得满身,加上猫在家的活动范围比狗大,就会把沾着唾液的皮屑和毛弄得满屋子都是,更容易让人过敏。

预防对宠物过敏,最好的方法是避开过敏原。如果非养不可,就需多费些功夫:给宠物打理毛发时戴个口罩;房间内准备一个空气过滤器;经常给宠物洗澡等,可以帮助减轻过敏症状。

尘螨过敏

尘螨是最常见的过敏原,数量多,

更容易引起过敏。尘螨是微型生物,只能附着于绒毛和类似布艺品上。因此,尘螨过敏者多在晨起及夜间睡前发作明显。

尘螨和吸血的螨虫其实不是一种。尘螨只会老实地待在床上或者毛绒玩具上,不会寄生在人体的皮肤上,以人和动物掉落的皮屑毛发为生。寄生螨会寄生在人体皮肤上,极少造成过敏。

晒太阳可除尘螨。20℃-25℃是最适合尘螨生长的环境温度,当环境温度上升至50℃以上,或低于0℃时,理论上都可以除螨。

这里告诉大家一个小窍门:冷、热、干、吸、净化,可有效减少尘螨生存几率。冷冻枕芯,-20℃稳定6小时以上;烫洗床单,55℃水温洗15分钟以上;被褥暴晒干燥3小时以上;吸尘器清理床表面尘床,每3天清理一次;使用空气净化器在室内睡眠时过滤空气中飘荡的尘螨。

据《生命时报》

健康饮食

适当补充叶酸 降低中风风险



叶酸对胎儿的神经系统发育、心脑血管病防护等都具有一定的作用。

● 稳定血压 合并同型半胱氨酸升高的心脑血管病高危人群和高血压患者,推荐在医生的指导下补充叶酸。

● 降低中风风险 补充叶酸,可通过稳定血管内皮功能、抗炎抗氧化等途径降低中风风险。

● 有助扩张血管 天热时补充叶酸,有助扩张血管,促进皮肤血流,降低心脑血管病风险。

● 防主动脉瓣钙化 适量补充叶酸,可通过提高BH4的生物利用率来抑制主动脉瓣钙化。

摄入叶酸的主要来源就是食物,比如动物肝、肾,鸡蛋、豆类、绿叶蔬菜、水果及坚果。

□陈启稚

家庭保健

4种伤口 不要贴创可贴



小而深的伤口 由于创可贴的吸水性和透气性都比较差,不利于伤口内的分泌物和脓液排出,容易使细菌生长繁殖,引发或加重感染。

动物咬的伤口 对于狗咬伤、猫抓伤、蛇咬伤等由动物造成的伤口,不能使用创可贴,以免毒汁和病菌在伤口内蓄积或扩散。

污染较重的伤口 已经发生感染的伤口或烧伤、烫伤的创面以及创面较大的皮肤擦伤,都不能使用创可贴来覆盖创面,否则将会引发或加重感染。

表皮轻微擦伤 如果仅仅是轻微的表皮擦伤,不必使用创可贴,只要用碘酒或酒精涂一下,就能预防感染。

□娜 娜

药膏抹太厚 影响疗效

同样的病,有些患者使用药膏后没有效果,可能与以下一些错误认知及做法有关。

● 误区一 涂得越厚越好。一次涂抹过多药膏并不能提高药物的吸收率而增加疗效。

● 误区二 涂抹频率越高越好。不同药物所规定的涂抹次数不同,切勿自行加增减次数。

● 误区三 “纯中药”的随便用。有些打着“纯中医中药膏”名义的产品,其实添加了激素。

● 误区四 用棉签涂抹。棉签会吸附部分药膏和有效成分,导致实际用药量和疗效下降。

□刘朝圣

与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可,并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:chizhengwei@126.com。

疾病提醒

脖子变粗 房颤风险增58%



美国波士顿大学医学与公共卫生学院研究人员提示,脖子变粗是肥胖的重要标志,房颤风险会大增。

相较于低颈围者,高颈围者的房颤风险增加58%。男性的颈围应小于38厘米,女性小于35厘米。超过正常值意味着颈部皮下脂肪或呼吸道周围脂肪沉积增多,会导致体内发生慢性炎症反应。脖子变粗会激活神经激素和炎症因子,增加心血管病、糖尿病、代谢综合征、脂肪肝、甲亢等疾病风险。

□龙 云

不妨一试

吃饭多咀嚼增强记忆力

很多人都知道,吃饭细嚼慢咽既有利于肠胃消化,又是防止发胖的好办法。其实,吃饭多咀嚼的好处还远不止这些,日本岐阜大学的咀嚼学会在研究中发现,受试者只咀嚼了两分钟食物,回答问题的正确率就比平常增加了30%。这个结果意味着,两分钟的咀嚼行为使记忆力得到了提高。

研究人员发现,咀嚼会刺激脑部主管记忆力的部分。脑部的海马区细胞,也就是掌管学习的部分,会随着年纪增大而衰退,短期记忆力也会衰退。咀嚼的动作可以增加海马区细胞的活跃性,防止其老化。英国诺森布利亚大学研究人员同样证实,多咀嚼可加快心脏运动,使脑部荷尔蒙分泌增多,从而思维能力和记忆力也随之提高。

此外,咀嚼还能促使人分泌唾液,而大脑中负责分泌唾液的区域与记忆和学习有密切关系。因此,吃饭

时多咀嚼、饭后漱口,都能帮助提高大脑活力。对老年人来说,多咀嚼的好处是预防大脑老化和老年痴呆。

那么,每吃一口要咀嚼多少次好呢?一口食物在嘴里至少经20次咀嚼,才能得到唾液给我们带来的恩惠,如果能达到30次更好。但很多人吃饭狼吞虎咽已成了习惯,一下子改为细嚼慢咽很有难度,要么不知不觉地忘了,要么嚼不到10下就咽了下去。对于这样的人,可以尝试在饭菜中多加一些有嚼头的食物,例如在煮饭熬粥时,可以适当加入玉米、燕麦、花生、核桃仁、芝麻、各种豆类等;炒菜或凉拌菜时,不要舍弃一些有嚼头的蔬菜茎或叶,如芹菜、芹菜、菠菜、大白菜、苋菜等,还可以把栗子、瓜子之类的坚果用来入菜;喜欢煲汤的人,不妨多放点海带、莲藕,既有营养,又有嚼头。

□林小东

用药提示

久咳不愈或是药物惹的祸

张先生近半年来不停地干咳,并伴有咽痒、有异物感。张先生来到呼吸科就诊,医生在跟张先生的沟通中了解到,他从半年前服用卡托普利降压药后,开始出现咳嗽症状,于是给他更换了降压药物。几周后,张先生咳嗽的症状便逐渐消失了。

咳嗽是呼吸道疾病的常见症状,当呼吸道黏膜受到异物或分泌物刺激时,就会引起咳嗽。咳嗽对于人体来说,是呼吸道的保护性反射,通过咳嗽可以排出呼吸道的分泌物和异物,使呼吸道保持清洁和通畅。

引发咳嗽的因素有很多,包括疾病因素、过敏或其他物理刺激,比如,吸入性刺激、感染、食物刺激、气候因素、精神因素等。这些原因导致的咳嗽通常比较容易发现,但有一种引发咳嗽的因素很容易被忽视,那就是药物

导致的药源性咳嗽。

药源性咳嗽是由药物造成肺损伤所伴发的咳嗽,主要是药物在肺组织的高浓度摄取以及活性代谢产物在肺部聚集导致的肺局部毒性反应。如果药物在肺部聚集时,发生急、慢性过敏反应,刺激肺部,也会引起咳嗽。当药物引起炎症介质在肺部蓄积,导致炎症介质进一步增多,则会刺激肺部气管,引起咳嗽。

以下这些药物易引发咳嗽:

▲ ACEI类降压药 如卡托普利,降压药引起的咳嗽多出现在开始用药的第一周内,因体质差异,每个人的反应都不一样。服药后若出现轻微咳嗽可不换药,建议多饮水,保持嗓子湿润。

▲ 抗心律失常药物 抗心律失常药物胺碘酮可直接损伤肺细胞并引起纤维化和炎症细胞浸润,最早期表现

为剧烈干咳,随着病情发展可出现发热、乏力、体重下降、胸痛、呼吸困难、呼吸衰竭甚至死亡。

▲ 抗结核药物 如对氨基水杨酸PAS,可出现超敏样反应,表现为发热、头痛、干咳、哮喘音、血管神经性水肿、嗜酸性粒细胞升高,出现皮疹、肺泡浸润、淋巴结肿大、胸腔积液等。

▲ 抗过敏药物 如色甘酸钠可致一过性超敏性,表现为咳嗽、哮喘音、支气管痉挛、肺水肿等,严重者可致死。

▲ 抗肿瘤药物 如博来霉素可引起干咳、呼吸困难、发热,环磷酰胺可致环磷酰胺性肺炎,甲氨蝶呤则会致咳嗽、呼吸困难、低热等。

▲ 利尿药物 如氢氯噻嗪可致间质性肺炎急性发作、非心源性肺水肿。表现为用药后数小时出现哮喘、咳嗽、哮喘音和低热。

□陈成群