

春季如何防治过敏症

预防为主

春季过敏症最常见的是过敏性鼻炎。过敏性鼻炎是鼻子接触外界过敏原产生免疫反应出现的一些临床症状,如鼻痒、流涕、鼻塞。过敏性鼻炎如果得不到根治,会引发支气管哮喘,鼻黏膜长期肿胀、堵塞,会引起鼻窦炎、鼻息肉、中耳炎和嗅觉障碍,长期鼻塞会导致缺氧,引起记忆力减退。预防过敏性鼻炎最好的方法是切断与过敏原的接触,比如戴口罩、远离过敏原等。出现过敏性鼻炎还可以到医院进行药物治疗和手术治疗。

过敏性鼻炎也会累及眼睛,最常见的症状是眼睛痒、眼

睛红、干涩、流泪等。动物皮屑、螨虫等是常见的过敏原,季节性过敏原最常见的是花粉过敏。治疗眼睛过敏可以戴密封性好的防护眼镜,防止手揉眼睛;眼睛冷敷可以收缩血管,快速止痒,使用抗过敏滴眼液也可以缓解眼痒。对于眼睛肿胀比较严重的过敏症状,可以适当使用激素治疗,并配合人工泪液。

过敏性鼻炎也是春季常见过敏症之一。花粉进入气道,敏感人群会引发哮喘,尘螨、霉菌、宠物毛、皮屑等也会引发过敏性鼻炎。患者出现反复喘息、气急、胸闷、咳嗽等症

状最好到医院就诊,由医生判断是否为哮喘,并进行针对性治疗。预防过敏性鼻炎,首先要避免过敏原的暴露,控制好过敏性鼻炎;其次要避免吸烟和吸二手烟,防止烟雾、粉尘等的直接刺激。

春季,一部分人群会出现皮肤过敏。皮肤过敏主要表现为皮肤干燥、红肿、瘙痒。皮肤过敏的原因主要有:吸入性过敏原,如粉尘、花粉;食入性过敏原,如海鲜等;接触性过敏原,如金属物;注射性过敏原,如注射的药物。预防皮肤过敏的方法主要有:针对紫外线、空气中

传播的过敏物质,要做好防晒,出门戴口罩;对尘螨、孢子或者动物的皮屑、毛发过敏,要常开窗通风,做好动物和衣物的清洁,包括暴晒、风干等;对接触一些金属物质或者护肤品、清洁剂过敏,要直接避免接触。

中日友好医院皮肤科副主任医师 盛宇俊



专家提醒

膝关节老化有六大信号

膝关节承担着身体大部分重量,运动、长期负重、重体力劳动、体重增加等情况,都容易引起膝关节劳损、磨损。通过以下信号可以识别膝关节老化。

一、上下楼梯或蹲起时不适,伴或不伴疼痛。关节软骨出现磨损时,上下楼梯或蹲起时压力增大,会引起不适。有些人会感觉膝关节前方酸胀,但平时走路没有太大问题,因此容易忽视。

二、膝关节后方有紧张感,甚至越来越明显。对于骨关节炎或半月板、关节软骨有问题的人群,膝关节后方有紧张感是常见的早期症状。有些人睡觉时需要在膝盖下方垫一个垫子,把膝盖垫高才能觉得舒服一些。

三、感觉下肢发沉、无力。随着年龄增长,膝关节会出现关节软骨磨损、肌肉量减少的情况,引起下肢沉重、无力的感觉,提醒老人不要认为这是年纪大了的正常表现。

四、活动时时有弹响。有时候关节内软骨磨损不会出现疼痛,而是弹响更明显,尤其在夜深人静的时候屈伸膝关节,可能听到“沙沙”的响声,或是“咔咔”的清脆响声。

五、膝盖怕凉。膝关节没有太厚的脂肪、肌肉保护,本身比较薄弱,若关节有问题,不少人会表现为怕凉,稍微冷一些关节就疼痛不适,做好保暖之后症状又消失了,往往不太在意。

六、走路速度变慢、灵活性下降。当关节劳损时,肌肉力量、关节内软骨承压能力可能明显下降,不少人会觉得走路速度慢了,甚至以前很自如的动作现在做起来费劲了。

若出现以上六种症状,说明关节已经开始老化,需要引起重视,及时干预,避免关节问题越来越重。

黑龙江省鸡西矿业集团总医院骨科主任医师 谢新辉

用药知识

胃痛别自行吃止痛药

日常生活中常见的止痛药多数是非甾体类抗炎药,具有解热、镇痛、抗炎、抗风湿作用,常见的止痛药有阿司匹林、布洛芬、对乙酰氨基酚等。对多数轻、中度疼痛如头痛、牙痛、痛经、运动后肌肉疼痛等有效。

非甾体抗炎药能治疗大多数疼痛,但对胃痛无效,甚至可能加重病情,这是因为这类药物是通过作用于环氧化酶,减少前列腺素合成而发挥抗炎镇痛作用的。而内源性前列腺素是保护胃黏膜的一种物质。当前列腺素减少,胃黏膜失去保护时,酸性胃液趁机侵袭胃壁,可能造成糜烂、溃疡甚至出血。如果胃痛是由胃黏膜疾病如胃溃疡引起的,服用这类药物则是雪上加霜。

另一方面,如果胃痛时自行服用止痛药,还可能掩盖病情,导致病情恶化。因为人的腹腔里有很多重要器官,有时很难根据经验准确地定位到具体腹痛部位,也有可能是临近器官受损误认为是胃痛。所谓的“胃痛”有可能是胰腺炎、阑尾炎、胆囊炎甚至是肺炎、心绞痛等的表现。如果盲目服用止痛药,虽然可以暂时缓解疼痛,可实际上腹腔内的病变在进一步恶化,不利于医生观察病情、判断患病部位,可能会造成误诊。

浙江省中医院药剂科 张丽

中医治疗糖尿病注重整体调节

中医认为,糖尿病的发生与人体内环境失衡、脏腑功能失调有关,尤其与肺、胃、肾三脏的关系密切。肺燥、胃热、肾虚是导致糖尿病的主要病机。

肺燥。肺燥导致津液输布不利,津液偏渗于膀胱,形成小便频数、尿量多。

胃热。胃热炽盛,内火重,使食物消化过快,营养吸收不良,从而出现口渴、多食、多饮等症状。

肾虚。肾虚导致封藏不固,不能约束小便,出现小便频数、尿量多。

中医治疗糖尿病的原则是“标本兼治,整体调节”。针对肺燥、胃热、肾虚等病机,采取润肺、清胃、滋肾等方法进行治疗。同时,中医强调整体观念,注重调节人体内环境,改善脏腑功能,提高机体免疫力。

润肺。采用养阴润肺的药

物,如沙参、麦冬等,以恢复肺的润燥功能。

清胃。采用清热泻火的药物,如黄连、黄芩等,以清除胃火。

滋肾。采用滋补肾阴的药物,如生地、枸杞等,以固摄肾精。

此外,中医认为糖尿病多与情志内伤、饮食不节、过劳导致脾胃功能紊乱、气化失司等因素有关。中医在糖尿病防治方面的优势包括:

整体观念。中医注重整体调节人体内环境,从肺、胃、肾等多个角度综合治疗糖尿病,达到全面调节的作用。

综合治疗。中医采用综合治疗方法,包括中药汤剂、针灸、推拿、饮食调理等多种手段,全面改善糖尿病症状。

个体化治疗。中医根据患者的具体情况进行个体化治疗,针对不同体质和病情制定

相应的治疗方案。

副作用小。中药治疗副作用相对较小。

为更好地管理糖尿病,对糖友提以下几点建议:

合理饮食。糖尿病患者应控制饮食,避免高糖、高脂食物的摄入,多食用富含纤维素的蔬菜和水果。同时要避免暴饮暴食。

适量运动。糖尿病患者应进行适量的运动锻炼,如散步、打太极拳等,以促进气血循环和新陈代谢。

保持良好的作息习惯。糖尿病患者应保证充足的睡眠和休息时间,避免熬夜和过度劳累。

调节情志。糖尿病患者应保持良好心态,避免过度焦虑和紧张的情绪,可以采用深呼吸、听音乐等方式来缓解压力。

廊坊市中医医院 林红珍

类风湿患者头晕头痛要早治

类风湿常常出现关节症状,但有部分患者出现头晕头痛,这可能是类风湿累及了颈椎。

类风湿累及颈椎时,大部分患者最初并没有症状。随着病情发展,症状逐渐明显,表现为颈部疼痛、头晕头痛、手部灵活性下降、步态不稳、恶心呕吐、吞咽困难、视物模糊、

颈部僵硬等。

类风湿患者如果长时间使用糖皮质激素、病程较长且控制不佳,就要格外重视颈椎症状。如果出现了类似累及颈椎的症状,需要及时就医。

在发病3个月内选用抗风湿药物治疗能减轻继发性损伤。尽早使用抗风湿药物和联合用药,防止骨关节破

坏是目前公认的针对类风湿的药物策略。一旦发现类风湿已经累及颈椎,导致患者寰枢椎不稳,需要尽早手术。这种可恢复的关节畸形如果没有及时手术矫正,随着病情发展会进展为不可恢复性畸形。

广东省中医院风湿病科主任 黄闰月

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台