

小喷嚏背后藏着大隐患

气温回暖,万物复苏,然而打喷嚏、鼻塞、流鼻涕这些小状况,总是打扰着我们。着凉感冒了?不,很有可能是过敏了。空气中的浮尘、花粉和细菌“放飞自我”,随风飘扬,很容易引起过敏症状。这些小症状,我们还真别不把它当回事儿。

鼻炎老不好,终于找到病根儿

过敏性鼻炎又称为变态反应性鼻炎,是指具有特异性遗传素质的患者,鼻黏膜接触过敏原以后出现的由IgE介导的一种变态反应性(或称非特异性)的炎症性疾病。其以鼻痒、鼻塞、流鼻涕、打喷嚏等状况为主要表现,这些症状可以经过治疗而缓解或者自然缓解。

过敏性鼻炎可以分为常年性与季节性。常年性鼻炎一般没有任何规律,可能随时加重,然后突然又好了;而季节性的鼻炎,主要是在花粉季出现症状,也称之为花粉症。在春季、秋季两个特定的季节发病,可能持续一到两个月。

到底是什么导致鼻炎反反复复?北京健康教育所的专家介绍,过敏性鼻炎的致病因素主要有两个,内因和外因都是发病的重要因素。一个是外部环境中导致过敏的物质,即过敏原。而另一个则是内因,即个人的体质和内分泌的改变。比如,孕妇在怀孕期间由于体内激素水平的变化,可能会出现过敏性鼻炎。

不止是打喷嚏,鼻炎还能牵出这些病

- 1.鼻窦炎和鼻息肉
呼吸道是一体的,患过敏性鼻炎后会产生一系列反应,长期存在容易引起鼻窦炎。
- 2.支气管哮喘
过敏性鼻炎继续顺着气道蔓延,会出现咳嗽、嗓子痒、咳嗽等状况,或是发展成过敏性咽喉炎。
- 3.分泌性中耳炎



表现为耳朵堵,耳朵像进水了或是被手捂住一样,有时候会有耳鸣,最大的问题是听力下降。

4.过敏性结膜炎

表现为眼睛红肿、发痒,遍布血丝,爱流眼泪。

5.睡眠障碍

鼻腔的炎症导致鼻塞,容易造成打鼾,也叫睡眠呼吸暂停,时间长了会引起严重的身体慢性缺氧,这是导致心脑血管病的一个高危因素。

五种疗法,不吃药缓解症状

被过敏性鼻炎“缠”住,难道就不能脱身了?别急,健康教育所的专家为大家推荐五种不吃药也能缓解症状的治疗方法。

1.熏蒸疗法

疏风解表的药和通窍的药,是有可挥发成分的,可通过煎煮让其挥发,再通过呼吸,熏蒸到鼻腔,以改善症状。不过,选药还需医生来推荐。

此外,口鼻干燥不舒服时可倒一杯热水熏一熏眼鼻,改善局部环境,恢复黏膜自身功能。

2.药膳疗法

容易感冒者,可煮一些荆芥和

防风喝,能够散寒通窍,预防感冒。肺脾气虚者,可以多食山药参鸡汤,配上生姜、大枣,健脾益气。切记,药膳并不需要天天吃,若体质偏虚,可以一两星期吃一次。此外,肾阳虚者,可以吃一些核桃、山药粥,方便好做,每天都可食用。

3.饮食疗法

饮食上少食辛辣、油腻、刺激的食物;少吃加工食品,比如蛋糕、点心、糖果。要营养均衡,增强免疫力。

4.艾灸疗法

多用艾灸来灸足三里、印堂这两个穴位。印堂处于两个眉心之间,足三里穴位于外膝眼下四横指、胫骨边缘。

5.穴位疗法

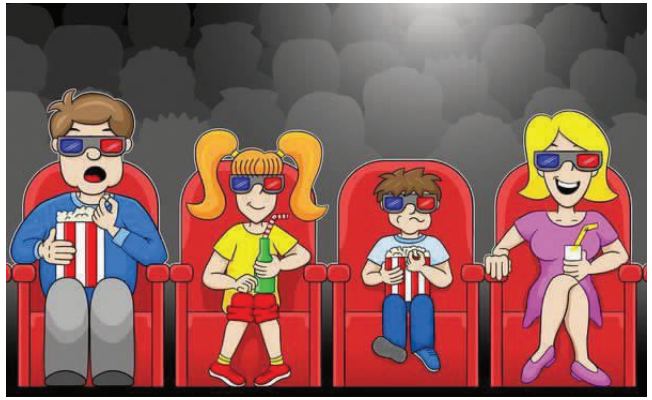
多揉大椎穴。后背正中线,低头时从脖子往下摸到最高的骨突起(第七颈椎的脊突),下面凹陷处,多揉可提高免疫力。

除此以外,把环境湿度控制在40%到50%左右;减少卧室尘埃,定期换洗床上用品;回避刺激性物质和过敏原,注意清洗鼻腔;注意饮食清淡,营养均衡;适量运动、保持好心情等等,也是预防过敏性鼻炎的好方法。

(北京青年报 李洁)

健康提示

看3D电影 往后坐帮眼睛“减负”



在很多人心里,纵然世上电影千千万,还是3D大片最好看。无论是炫酷的视觉特效,还是身临其境的观影体验,都让人感觉“这把值了”。

然而,看3D电影也可能给部分人留下眼睛酸胀、干涩不适及头晕、恶心等“后遗症”。本该是一场酣畅淋漓的视觉盛宴,为何却也有这些麻烦呢?

3D电影之所以让人感觉“很立体”,离不开双眼的不断调节和适应。而对于那些眼睛本身调节功能不好,或是有相关眼病的人来说,想要呈现出“立体感”,双眼和大脑的工作难度比起一般人,难了不是一星半点。加上电影院里往往光线昏暗,眼睛的调节能力也会下降,在这样的环境下观看电影,眼睛就会出现干涩、酸痛,甚至会有头晕、恶心等不适表现。

如何在享受3D电影的同时

减轻眼睛负担?专家有以下建议:普通观众在购买3D电影票时,不妨“先下手为强”,选择靠后的位置,既能拥有开阔的视野,还能帮助眼睛减轻负担。

存在眼部疾病的人,其实是不适合观看3D电影的,如患有青光眼、沙眼、白内障、干眼症以及立体视觉功能差的人群等。

老年人群观看3D电影时更容易出现视疲劳等不适,而儿童的视觉系统发育尚未完善,也最好少看。

在观影过程中,我们可以每隔一段时间摘下3D眼镜,闭眼休息一下。如果不适感非常强烈,千万不要硬撑,应该马上停止观看。此外,如果每次观看3D大片都有眼部不适、头晕、想吐等情况,建议到医院眼科详细检查一下,看看眼睛是否存在异常。

(据大河健康报)

天热冒痘?是时候来“战痘”

脸上起了小红疙瘩,人们都会说自己长痘了。其实,大部分痘痘都是医学上所说的痤疮。

痤疮常有两种表现:一种叫粉刺,是单纯由于油脂分泌增多致毛孔堵塞而形成的小丘疹,不发红;另一种叫毛囊性丘疹,是毛孔堵塞时间比较长后,细菌在毛孔内滋生而形成的炎症,会发红,甚至出现脓点。大多数痤疮的产生和皮肤的油脂分泌、内分泌失调密切相关。

夏天为何痘痘高发?

广州中医药大学第三附属医院治未病科(健康管理科)主任、主任中医师李红梅介绍,夏天人体的油脂分泌和代谢比平常旺盛,体内各种营养成分消耗得比较多,各种维生素和微量元素尤其是维生素A相对而言较为缺乏,这就使毛孔管壁变得毛糙。而油脂又比较黏稠,更容易堵塞毛孔。油脂和死亡角质细胞混合,形成角质栓,也就是粉刺。此时氧气无法再进入到毛孔内,时间一长,毛孔内部缺氧,这种厌氧的环境最适合痤疮丙酸杆菌的大量生长,使皮肤形成炎症效应,也就是毛囊炎。

对于一些内分泌有异常的女性,她们体内的雄激素水平比较高,雄激素本来就会与皮脂腺上的受体结合促进油脂分泌。在夏天高温的影响下,皮脂腺上的受体变得

更为敏感、活跃,和雄激素结合时产生更大量的油脂,也更容易令人受到痘痘的困扰。

日常生活这样预防

夏天温度高,出汗量增加。为了预防痤疮的出现,我们应及时对面部皮肤进行清理。

李红梅强调,夏天应多吃些清淡的食物,辛辣、油腻以及高热量和海鲜类等致敏食物要少吃,这些食物容易刺激皮肤中的皮脂腺,会令其分泌更多的油脂,就容易造成毛孔堵塞,加重痤疮症状。

她建议,预防痤疮可以多吃一些新鲜蔬菜和水果。平时不要太劳累,更不能熬夜,要注意保持充足

的睡眠。同时也要注意不要用手挤压痤疮,以免感染而留下疤痕。

中医治疗有验方

长痤疮一般由于平素喜食肥甘厚味,导致面部、背部及头皮出现根盘较大的红色痤疮,触之疼痛,部分可见脓头。平素头油多、口干口苦、心烦、失眠、舌质红、体胖大、苔薄黄腻、脉弦滑数,这归属于中医的“粉刺(湿热蕴结)”。中医认为这是肺胃积热,循经上熏,阻滞肌肤所致。

李红梅表示,中医治疗痤疮有验方,主要通过清热解毒、活血散结的方法,适用于肺胃积热、循经上熏、阻滞肌肤所致的粉刺。

(据羊城晚报)



孩子热性惊厥别掐人中 尽快送医是关键

近日,一条“爸爸凌晨光腿光脚抱女儿看急诊”的视频登上微博热搜。经医生诊断,视频中的孩子为热性惊厥,当晚收入医院儿内科治疗,目前病情稳定。

那么,热性惊厥是什么?孩子出现热性惊厥怎么办?听听儿科专家怎么说。

北京儿童医院急诊科主任王荃介绍,热性惊厥,又被称为高热惊厥,以6个月龄到5岁的儿童最为多见。热性惊厥多在儿童发烧的第一个24小时内发生,发病时,儿童的体温常常超过38摄氏度。病毒感染是热性惊厥的最常见诱因。单纯的热性惊厥不会引起孩子神经系统的后遗症。孩子今后的认知和行为发育跟同龄儿童比,也不会有显著差异。

王荃提示,孩子出现热性惊厥时,应将孩子放在平坦、不易受伤的地板或者床上。周围不要有尖锐的东西,要防止孩子在抽搐发作的时候发生跌落而造成继发伤害。松开孩子的衣领,保持呼吸道通畅。让孩子的头部偏向右侧,或让孩子保持右侧卧位。如果孩子的口鼻有分泌物,及时擦拭掉。

要把握好送医院的时间。大

多数的儿童热性惊厥发作时间较短,常常在3~5分钟后停止。可以在孩子惊厥停止后,再送去医院。如果孩子以前有过惊厥持续状态,或者本次惊厥时间超过5分钟还没有停止,孩子自行停止的可能性就较小了,此时应立即前往医院。

孩子突发热性惊厥时,一些家长会采取掐人中、将物品塞入孩子嘴中等措施。王荃表示,不建议采用这些处理方式。

“掐人中能对终止惊厥没有确切的作用。”王荃说,也不要撬开牙关,往孩子嘴里塞任何物品,这种动作除了会伤害到孩子和家长外,没什么作用。因为在撬嘴的过程中可能损坏孩子的牙齿,塞东西进嘴可能引起孩子呕吐,严重时可能导致窒息,局部皮肤黏膜也可能损伤。

“我们还经常看见爸爸或者妈妈的手指被孩子咬得血淋淋的状况。”王荃说。

王荃提醒,不要束缚或强行按压孩子。这样可以避免造成孩子软组织损伤,甚至是骨折的发生。不要给孩子服用退热药或喝水,不要刺激或摇晃孩子,以免造成进一步伤害。

(据科技日报)