

全国爱鼻日:知己知“鼻”,赶走过敏性鼻炎

鼻子,是人体重要的器官,有着呼吸、过滤空气等重要功能,过敏性鼻炎是鼻部的常见病之一,春季较为高发。今年的4月13日是全国第十二个爱鼻日,我们采访了上海长征医院耳鼻喉科彭湃副主任医师,请他为大家科普一下,如何科学应对过敏性鼻炎。

春季为过敏性鼻炎高发季

过敏性鼻炎是一种免疫系统对于特定过敏原产生过度反应的疾病。

当过敏原进入鼻腔时,免疫系统会释放化学物质,导致鼻腔组织发炎,引发鼻炎症状。10%~30%的成人和40%的儿童患有过敏性鼻炎。此外,在患有湿疹或哮喘的患者中,过敏性鼻炎的发病风险也会增高。

究其原因,是因为春季气温逐渐上升,病菌与细菌数量也相应增多,加上空气干湿度变化,就会引起鼻腔黏膜充血等不适症状。此时,植物也进入花粉散发期,敏感人群吸入这些微小的花粉粒子或其他植物碎片,可

触发免疫系统的过敏反应,导致鼻腔黏膜水肿、过度分泌等症状。

如何防治

想要远离过敏性鼻炎,一般可以采用以下两大类方法:

一是要远离过敏原,盐水洗鼻。明确过敏原、减少与过敏物质的接触,出门时佩戴口罩、眼罩等,做好防护,控制开窗通风的时长,使用生理盐水清洗鼻腔,通过物理方式清除鼻腔内的过敏原和病原体,

减轻炎症。

二是药物治疗。如果症状严重,可以采用药物治疗来缓解,建议在医生的指导下使用鼻喷糖皮质激素药物或鼻喷抗组胺药物,或者同时口服抗组胺药物,如氯雷他定、依巴斯汀片、西替利嗪。

彭湃医师强调,日常要注意健康饮食,避免熬夜,适度进行体育锻炼,提升机体抵抗力。如症状持续难以控制,建议及时就诊。

记者 梅一鸣



图 IC

4月11~19日是第三十四届“上海市健康教育周”,今年的主题为“从我做起,建设健康家庭”。想要享受健康生活,不妨采取以下生活方式。

居家环境光线充足、通风良好、整洁卫生、绿色环保,无卫生(病媒)死角和安全隐患。

家庭成员主动学习健康知识和技能,强化自身健康第一责任;成员间彼此关心健康,相互提醒、支持和帮助。

家庭成员讲究个人卫生,勤洗手、

从我做起,建设健康家庭

早晚刷牙、不共用毛巾和洗漱用品,外出就餐使用公勺公筷,不随地吐痰,文明饲养宠物。

家庭日常食谱食物多样、荤素搭配、营养均衡,生熟分开,控制盐油糖摄入,少食烟熏腌制食品,不食用野味。

家庭成员作息规律,睡眠充足,掌握运动方法,经常参与运动,减少久

坐;出行时优先选择绿色环保方式。

家庭成员不吸烟、少喝酒,吸烟者尽早戒烟,提倡安全性行为,无赌博、酗酒、吸毒等不良行为。

家庭内部经常沟通交流,氛围和睦融洽,成员心态平和,能正确应对矛盾和寻求帮助;合理安全使用互联网,不沉溺网络。

家庭成员定期体检(及做相关筛查),掌握个人健康状况,针对健康问题和需求,能有意识地采取适宜的健康自我管理措施;慢性病患者遵医嘱治疗。

家中常备体温计、体重秤、血压计等健康自测设备,适量储备应急物品和药品。

家庭成员具有公德意识,举止文明、关心邻里,传扬尊老敬老、关爱妇女儿童的家风,热心社会公益。

上海市健康教育协会 供稿

年轻肌肤是吃出来的



图 IC

想拥有年轻健康的肌肤,光靠护肤品还远远不够。营养专家表示,由内而外的调理才是解决问题的关键,比如进食含有抗氧化成分的食物,能阻止自由基对皮肤的伤害,防止皮肤过早老化,日常生活中可以多吃以下食物:

绿茶 绿茶含有多酚类的抗氧化剂,对抵抗皮肤衰老很有帮助。
蜂蜜 胶原蛋白和弹性蛋白能

维持皮肤光滑有弹性,但来自紫外线中的自由基会破坏这两种物质。蜂蜜(尤其是新西兰产的麦卢卡蜂蜜)中含有抗氧化物质,能抵抗自由基对皮肤的伤害。

黄瓜 黄瓜中96%都是水分,是含水量最高的蔬菜,对于维持皮肤水分和健康十分有益。

西红柿 西红柿中含有一种番茄红素,该物质能保护皮肤,减少紫外线和衰老带来的影响。

红薯 红薯含有β-胡萝卜素,可在人体内转化为维A,维A可以对抗自由基和炎症。

浆果 蓝莓、草莓、树莓、黑莓等浆果富含多酚类、黄酮类等抗氧化物质,可减缓自由基对人体的伤害,延缓衰老的过程。
傅泉

陪孩子玩“过家家”很重要

在孩子们的世界里,游戏不仅是一种娱乐,它们同时也是探索、学习和成长的重要工具。其中,社会戏剧游戏是3~6岁儿童常见的一种游戏形式,通过扮演他人角色、借助真实或想象的道具及经验进行的角色互动游戏活动。用一个更为耳熟能详的名字来说,类似于我们熟知的“过家家”游戏,这些游戏其实对孩子们有着多方面的积极影响。

模仿大人 孩子们通过扮演父母、教师、医生等角色,模仿生活中看到的大人的行为,这有助于他们理解大人的世界和日常活动。

重现家庭关系 在游戏中,孩子们常常重现家庭生活中的场景,这有助于他们理解和处理家庭关系。

表达需求 社会戏剧游戏让孩子们

有机会表达他们的需求,特别是那些在现实生活中未能得到满足的需求。例如,一个独生子女可能假装自己有兄弟并和他一起愉快地玩耍。

释放冲动 游戏可以提供一个安全的环境,让孩子们可以探索和表达现实生活中可能不被接受的角色和行为。

角色交换 通过扮演强大的角色,如超级英雄或教师,孩子们可以体验掌控自我的感觉,这有助于他们处理现实生活中的无助感和焦虑。

因此,当孩子缠着你,恳求你陪他们玩让你自觉幼稚的“过家家”游戏时,不妨暂时放下手头的工作,尝试融入他们,帮助他们在快乐中成长。

黄浦区精神卫生中心
高一鸣(主治医师)

近日,中建二局土木公司南通大学项目加足马力抢时间、拼效率,全力推进科技楼、体育馆和艺术中心精装收尾工作,预计将于4月中旬陆续竣工验收。

据悉,该项目规划总建筑面积约为29万平方米,包括艺术教学楼组团、文科教学楼组团、生命科学楼组团、科技实验楼、第三食堂、六期学生公寓、体育馆等。项目将在保留原有生态格局的基础上,着力打造一个多层次、花园式的生态校园环境,激发校园创新活力。项目的建成将带来全新的校园教学综合体及配套基础设施,进一步提升南通大学的教学、科研、实验实训、学生生活等基本条件,补齐校区功能短板,更好地服务学校事业发展,培养更多的高水平人才,进一步增进人民群众福祉。

中建二局土木公司全力推进南通大学项目



图 IC

孕妇频繁揉肚易流产

怀孕后,很多孕妇喜欢抚摸腹部。其实在孕早期,孕妇不能随意揉搓腹部,如果手法不当或过于频繁,很可能引起流产;孕28周后也不要拍打和推动腹部,以免造成胎盘早剥,引起出血和胎儿缺氧。特别是胎动频繁时,更应严禁揉搓肚子。

胎动是胎儿健康的晴雨表,随着孕

周增加,胎动逐渐由弱变强,足月时再逐渐减弱。当胎动异常时,准妈妈千万不要拍打肚子企图安抚宝宝,否则会让宝宝缺氧更严重,甚至会造成胎盘早剥等并发症。孕妇应安静下来观察胎动情况,如发现不同于平时的胎动,应立即去医院。

首都医科大学附属复兴医院产科
赵玉荣(主治医师)

脑梗患者这样动

经常有患者问:“老年人患脑梗后,还能运动吗?”

首先,患脑梗的老年人是可以运动的,但是要分情况。根据不同的发病阶段,采取不同的治疗手段。

脑梗急性发作后的2周之内为脑梗急性期,这段时间建议以静养为主。

而处于脑梗恢复期时,患者病情逐渐稳定,建议做相关的运动锻炼。如果前期肢体肌力不够,运动不方便,要防止患者意外跌倒。可以先在床上进行蹬腿、抬手等小肌肉练习,等到肢体的力量足够支撑下地锻炼后,再进行相关的肢体锻炼。

不过,老年脑梗患者运动时要注

意,不能因急于求成而随意加大运动量。脑梗患者可以在医生和康复师的建议下制定适合自己的运动目标,以不感到疲惫为度。此外,不宜做剧烈运动,脑梗换着可以优先选择快步走、游泳、做八段锦等较为舒缓的运动,等把身体的舒展度做好,再适当增强运动强度。

虹口区嘉兴路街道社区卫生服务中心
涂洁(副主任医师)

尿路感染症状,也有「72变」
小便次数增多、伴有刺痛感时,一般是尿路感染了,不过,尿路感染的表现往往千变万化,有以下症状时,也要引起警惕。
小便时有灼烧感。这是一种明显的尿路感染症状,由于细菌干扰了泌尿道中的神经纤维,从而使尿道出现刺痛、烧灼。
尿液味道刺鼻。小便浑浊或闻起来很臭可能是感染的另一个迹象。因为细菌会将蛋白质和酶释放到尿液中,为杀灭细菌,体内对抗感染的白细胞与尿液混合,就会出现脓尿或尿液浑浊,且伴有浓臭或其他异味。

粉红色小便。患尿路感染时,小便可能会呈粉红色或红色,年轻女性尤其要注意。如果厕纸上的血迹肉眼可见,最好及时就医。

骨盆疼痛。当细菌侵入膀胱时,免疫反应会将膀胱变成战场,引起炎症并刺激神经,导致骨盆压力或疼痛。

上海仁济医院泌尿外科
王鸿祥(副主任医师)

千家药方

治眩晕症方 取山药、当归、五味子、酸枣仁、桂圆肉各10克。水煎服,每日1剂,分早晚2次服用,在服后半小时内可起效。此方适用各种眩晕,除湿痰而舌有厚腻苔者。

淡化老年斑方 选用生山楂10克,白菊花5克,毛尖茶适量。三味共用沸水冲泡,代茶饮,每日1剂。此茶富含维C、E,可增强细胞抗氧化能力。长期饮用对防治老年斑有较好作用。

治甲状腺结节方 取荸荠4~5个,海蜇皮50克。将荸荠洗净,去皮;海蜇皮温水泡发洗净,切碎。荸荠、海蜇皮共放炖盅内,加水两小碗。蒸锅加水适量,以大火烧开,炖盅小火隔水蒸一小时即成。吃海蜇皮、荸荠,饮汤,每日2次。两者合用,对甲状腺结节消散有不错的效果。
旭光



上海市健康教育协会
Shanghai Health Education Association
本版由上海市健康教育协会协办