

# 眼睛干痒难忍 外出踏青谨防“眼过敏”

春天,万物复苏,外出踏青是不少市民的选择。周末,奶爸小王陪孩子去了一趟公园,回家后发现孩子眼睛里面鼓出一个水泡。仔细一问,原来是孩子到公园后发现眼睛痒,忍不住就使劲揉,揉了几下就变成了这样。

在医学上,我们将这样的情况称之为眼睛过敏,过敏体质的人群特别容易“中招”。

## 眼睛也会过敏

眼睛跟我们的皮肤和鼻子一样,都暴露在空气中,是花粉、尘

螨等过敏原容易接触的器官。春天,空气中的花粉增多,很容易侵袭人的眼睛。过敏原不慎进入眼睛后会局部毛细血管扩张、炎症细胞聚集,从而导致过敏性结膜炎。

眼睛过敏最常见的症状就是眼痒,此外还可伴有红肿、流泪、异物感、畏光、分泌物增加等症状。

## 如何预防过敏性结膜炎

想要预防过敏性结膜炎,最好的预防办法是避开过敏原,少去花粉、柳絮多的地方。外出时可以戴护

目镜,防止过敏原进入眼睛;保持居住环境的清洁,少接触动物皮毛;适当锻炼,注意劳逸结合,增强抵抗力。

## 根治困难但可缓解

过敏性疾病很难根治,但可以通过药物缓解症状。原则上,最理想的治疗是针对过敏原进行脱敏治疗。

若不能及时找到过敏原,则可采用眼部综合抗过敏治疗,如眼部冷敷;滴用抗过敏眼药水,比如奥洛他定、氮卓斯汀、普拉洛芬等滴眼



■图片来源于网络 IC photo

液;病情较严重时可在医生指导下使用激素类滴眼液。

此外,也可以联合使用人工泪液,除了起到冲刷的作用,还可以保护角膜结膜、缓解症状。

上海市普陀区中心医院眼科 莫利娟(主治医师)

最近,很多地方都出现了甲流病例。那么,甲流和普通感冒有什么区别?患上甲流需要服用专门的药物吗?

首先,普通感冒一般发热症状不会太明显,而甲流患者可能高烧39℃以上。其次,普通感冒患者一般经历2天左右的流涕、咳嗽后,症状会很快好转;而甲流症状较为严重,且会持续3~5天,严重的甚至持续5~7天。如果出现了疑似甲流的上呼吸道症状,建议进行流感抗原筛查,确诊后再进行药物治疗。感染甲流后出现症状的第二天或者发烧后就能进行检测,可以进行抗原自测,也可以前往医院进行核酸检测,准确性会更高一些。

事实上,甲流症状比普通感冒更严重,危害性也更大,可能诱发肺炎、加重基础疾病。作为一种自限性疾病,治疗上也有多种抗病毒药物,早期服用可以缩短病程、减轻症状、降低重症风险,建议在症状较重、重症风险较高的情况下使用。

当然,并非每个甲流患者都需要使用抗病毒药物,还是得视症状轻重、重症风险大小而定。

上海市健康教育协会 孙杰

## 如何分清「甲流」与「普通感冒」

## 鼻毛变白 当心三类疾病

鼻毛变白,是自然现象还是肾虚引起?在中医看来,毛发的生机来源于肾气,如果肾气不足就会使毛发变白、枯燥等,所以肾虚的人可能会出现鼻毛变白的情况。

但有时候鼻毛变白还可能是一些

疾病引起的,比如以下3种情况也可能导致鼻毛变白。

**营养不良** 毛发作为人体皮肤上的附属物品,需要充足的营养才能维持毛发的正常生长,长期缺少B族维生素以及植物油也会导致毛发变白。

**鼻部疾病** 鼻毛变白还可能是鼻部的炎症导致的,因为炎症会减弱鼻腔内色素细胞的功能,对鼻毛的正常生长造成影响,从而引起鼻毛变白。

**白化病** 白化病患者也可能出

现鼻毛发白的情况,除了鼻毛会变白外,患者全身的毛发和皮肤也会变白。

此外,鼻毛变白还和衰老、不良生活习惯、药物副作用等因素有关,如果出现这种情况最好及时就医检查。

宋亮

## 春季养生在于肝

传统中医理论认为,春应于肝、夏应于心、秋应于肺、冬应于肾。春季是肝病的高发季节,春季养生重在养肝,协调肝的阴阳平衡。

对于需要滋补调养的人,可以用西洋参、龙眼肉、党参、黄芪等炖鸡或瘦肉等,但容易过敏的人在春季一定要忌食“发物”,如虾、蟹、咸菜等食物。

此外,春季不妨多吃枸杞春笋肉丝、春韭炒蛤仁、韭菜炒鳝丝、姜汁菠菜、荠菜百叶卷、干贝芦笋、桃仁拌芹菜、黑木耳炒猪肝、川贝雪梨炖猪肺、虫草椰汁炖乌鸡、葛根淮山杂粮粥,可以养肝护肝。

瑞金康复医院营养室 徐丁婷(营养师)



■图片来源于网络 IC photo

## 喝粥真的养胃吗

很多人都知道喝粥可以养胃,但是并非所有人都适合喝粥。

第一,不能每一餐只用粥填饱肚子。有些老年朋友习惯用粥代替正常三餐。事实上,一碗粥中所含的米量只有10~20克,大部分是水,无法满足人体所需的营养。

第二,粥里碳水化合物主要成分是糊精,食用后会使得血糖快速升高。所以糖尿病患者还是“干稀搭配”为好。先吃一点粗粮,再少量喝点粥,同时搭配一些富含蛋白质的食物及蔬菜,这样比单纯喝粥更安全。

第三,粥并没有人们想象中那么

容易被消化。在进食粥时,往往咀嚼不够充分,这样反而会造成胃肠道的负担,对胃来说不是“减负”而是“加负”。因此,不少老年人或者反流性食管炎的患者在喝粥之后,会有不适的感觉。

亚运

## 耳朵冒油 别乱掏

外耳道耵聍腺所分泌的分泌物与外界灰尘和皮屑等混合后,形成“耵聍”,俗称“耳屎”。

有的人是干性耵聍,其含有的油脂偏少,通常呈白色或淡黄色,形状为屑状或片状;有的人是油性耵聍,因为含油脂较多,所以呈深黄色黏糊状,也被称之为“油耳朵”。

不少人有定期掏耳朵的习惯。但其实,耵聍对我们的耳朵是有保护作用的。

耵聍富含油脂,能够在外耳道表面形成一层保护膜,抵御细菌和病毒的侵害;能挡住外界的灰尘、昆虫进入外耳道;还可过滤和缓冲外界的声音,对鼓膜起到保护作用。

此外,掏耳朵不当,可能因损害外耳道的皮肤而诱发感染,导致外耳道红肿、脓液流水、疼痛、痒感加重,甚至听力下降,有时候还会导致外耳道真菌感染。如果掏得太深,甚至可能会引起鼓膜穿孔。还有些人用棉签掏耳朵时,不小心将棉签头落在外耳道内,形成外耳道异物。

如果耵聍堵塞外耳道,出现听力下降、耳闷、眩晕、耳鸣等症状时,需要及时去医院耳鼻喉科诊治,医生会用干净的专业器械进行处理。若当时无法清理干净,则需要回家先使用滴耳剂,待耵聍软化后再进行冲洗。

复旦大学附属眼耳鼻喉科医院 耳鼻喉科 樊婷(主任医师)

普陀山易德园 海上生态人文纪念园

【海天一园】 【交通便捷】 【人文守候】 【智能传承】

详情请咨询 400-101-9151 13661436152(黄女士)

暖春惠民季持续,欲购从速

单穴市场价 3000 元起

树葬 4.68-6.28万

卧碑 8.68-15.98万

竖碑 12.68-21.98万

壁葬 2.68-6.28万