

# 过敏高发季,不适人群勿“硬扛”

每年8月的第二周是“中国过敏防治周”。每到夏秋转换的时节,过敏性鼻炎、过敏性结膜炎发病呈现高峰,哮喘急性发作病例也显著增加。秋季有哪些常见过敏原?过敏患者应如何防范?

### 注意常见过敏原

一般而言,花粉、尘螨都是常见过敏原。上海市浦东医院皮肤科主任严月华建议,在花粉浓度较高的春秋季,过敏患者应尽量减少外出。特别是刮风的天气,花粉的传播范围会更大。过

敏患者外出时使用口罩、眼镜等可减少致敏花粉吸入鼻腔或与结膜接触的机会,缓解鼻部、眼部症状。

此外,花粉阻隔剂也是一种不错的选择,患者外出前可喷在鼻腔黏膜表面,回家后用海盐水稀释后冲洗鼻腔,以减少过敏原在鼻腔黏膜的贴附和刺激。

除花粉外,尘螨、蔷薇科水果也是秋季的主要过敏原,如樱桃、苹果、梨、桃等,可以先查一下自己是否对此过敏再食用。

螨虫最爱生活在沉积“老灰”的地

方,如厚被子、布艺沙发等。最好把容易滋生螨虫的物品经常拿到阳光下晾晒,可清洗的织物要每周清洗一次,70摄氏度以上的热水可以杀死尘螨。

### 过敏一定要治疗

很多人认为过敏不需要治疗,扛一扛就过去了,这种方法不可取。严月华提醒,过敏症状长期不治疗,可能引发支气管哮喘、鼻窦炎等疾病。儿童过敏还可能引起分泌性中耳炎、加重腺样体肥大等疾病。

建议过敏患者可以根据自己的经

验,在每年容易过敏的时段来临前10~14天,提前服用抗过敏药物。

最常用的抗过敏治疗方法是使用鼻喷激素或者口服抗组胺药以及白三烯拮抗剂。当过敏症状不太严重时,患者可以使用氯雷他定、西替利嗪片剂或部分鼻用激素等非处方药。

严月华表示,不建议患者使用鼻用减充血剂,如羟甲唑林、赛洛唑啉等,这类药物没有任何的治疗作用,长期使用还会产生依赖,甚至会引发心血管疾病或出现焦虑症状。

记者 梅一鸣

## 室内外温差大需防“眼中风”

不久前,张大爷外出买菜时,右视力突然下降,眼前一片模糊。被送往医院检查后发现,他患上了视网膜动脉阻塞,从而导致右视力下降。

河南省立眼科医院副主任医师董道权介绍,视网膜动脉阻塞是指视网膜中央动脉及其分支动脉阻塞,也就是血管的异常活动,进而引起视网膜组织急性缺血。因为与脑中风的发病机制相似,常常被称为“眼中风”。

生活中,视网膜动脉阻塞一般是单眼急性发作,发病时,绝大部分患者会在几秒钟内视力急剧下降,甚至仅存光感。

董道权表示,三伏天是视网膜动脉阻塞高发期,其中一个重要的因素就是室内外温差大。当空调温度调得过低,人们从炎热的环境进入低温环境,或者像张大爷那样从凉爽的空调屋走到室外的高温环境中,就容易导致血管收缩异常,造成血管堵塞,发生“眼中风”。

如果发生“眼中风”,需要及时到医院就诊。此外,发病患者在去往医院的路上,可以进行简单自救,如含服硝酸甘油,并按摩眼球,轻压数秒后突然放开,反复多做几次,可以帮助疏通眼部血管。

孙力宇

## 身体有恙眉毛能预警

古人将形似柳叶的眉毛称作柳叶眉,用来形容女子的清秀温婉、美丽优雅,韦庄有词曰:“依旧桃花面,频低柳叶眉。”事实上,眉毛不仅能展现人的容貌气质,还是健康的晴雨表。眉毛的一些变化暗示着身体的状态,甚至可以反映某些病变。

如甲状腺机能减退、脑垂体前叶功能减退症患者,眉毛的外侧会表现为局部脱落;有白癜风的人,眉毛的根毛首先变白;斑秃的病人,眉毛常在一夜之间突然脱落。

此外,中医认为,多气多血的部位毛发多,所以从眉毛可以看出人的气血虚实。医学典籍中有著:“美眉者,足太阳之脉血气多;恶眉者,血气少也。”所谓恶眉,即眉毛无华彩而枯痒。

因此,眉毛长粗、浓密、润泽,体现了血气旺盛;反之,眉毛稀短、细淡、枯脱,则反映气血不足。

章帆

## 脑卒中并非老年人专利

提到脑卒中,很多人会觉得这是老年人的常见病,和中青年并没有什么关系。事实上,随着现代生活习惯的改变,脑卒中正呈现发病年轻化的趋势。

上海合川莱茵中医院(原闵行区中医医院)神经内科主治医师刘宏介绍,相关数据显示,青年群体脑卒中发病率已高于10%。

脑卒中俗称中风,包括缺血性脑卒中和出血性脑卒中两种。刘宏介绍,诱发中青年卒中的危险因素与老年人卒中基本类似,主要有心血管危险因素和生活方式相关危险因素两方面。其中,心血管危险因素主要包括高血

压病、高脂血症、糖尿病、房颤、心脏病等;生活方式相关危险因素主要有吸烟、缺乏锻炼、熬夜、不良饮食、酗酒等。

中青年日常应如何预防的脑卒中呢?刘宏提醒,应注意合理饮食、适当锻炼,并改变抽烟、熬夜等不良生活习惯。患有高血压、糖尿病、血脂异常或肥胖的人群,应积极控制至相应的指标达标。

刘宏建议,日常还应保持心态平衡,避免情绪大起大落。保证充足的睡眠,尽量不熬夜。特别是40岁以上人群应定期体检,对于有家族史的人群,



图 IC

应及时进行遗传咨询,评估脑卒中风险。

“如果不幸发生卒中,应进行积极治疗。”刘宏说,发生脑卒中时应在第一时间将患者送到具备开展静脉溶栓条件的医院就诊。值得注意的是,脑卒中后规范化的二级预防和积极康复也非常重要。

记者 梅一鸣



图 IC

## 长期失眠 影响“雄风”

睡眠与疾病息息相关,长期失眠必然会带来一系列的健康问题。有研究显示,男性长期失眠还会造成性功能障碍。

失眠会影响男性睾酮(雄激素)的分泌。睾酮的合成和分泌主要在

睡眠期间完成。如果连续一周每天睡眠少于5个小时,男性体内的睾酮水平会明显下降(降低10%~15%),而维持睾酮浓度在高水平是保持男性“雄风”的决定性因素。因此,睾酮水平下降,必定会导致勃起

功能受损,引起阳痿。

建议睡眠质量不佳的男性可以在睡前进行有氧运动,例如进行慢跑、快走、游泳、踩椭圆机等。

运动时,身体会分泌大量腺苷,能使大脑产生困倦感。此外,结束运动后,体温会下降,也能增加睡意。

汪冰

## 婴幼儿退热 禁服 APC

APC即复方阿司匹林,内含阿司匹林、非那西丁和咖啡因,系一种临床常用的解热镇痛药。有时小儿高热,为了使孩子的体温尽快地降下来,使用APC是有效的,但对6个月以内的婴儿,最好不用APC。

这是因为,APC的解热作用主要是影响散热过程。它使周围血管扩张发汗而达到散热,降低体温的作用。服用APC后,因大量出汗,有效循环减少,容易引起虚脱。

此外,APC类药物在血液中与胆红素结合,有引起新生儿黄疸的可能性。又因为婴儿对药物比较敏感,剂量也不易掌握,一旦过量,就可能发生意外。

所以,婴幼儿发高烧时,尽量采取物理降温法,或选择副作用小的退烧药。

建国



图 IC

## 肩膀疼痛 或是血糖作祟

提起糖尿病的并发症,人们常常想到糖尿病足、视网膜受损等。其实,糖尿病还会引发肩周炎,导致肩膀长期疼痛。由于长期糖代谢紊乱,糖尿病不仅会引起动脉硬化,也容易造成肩关节周围的血管、神经缺血,周围软组织肿胀,从而诱发肩周炎。

另外,如果糖尿病患者平时不注意正确的坐姿,肩膀长期处于不运动状态,肩部肌肉则会处于缺血状态,这也是肩周炎

的一大诱因。

建议50岁以上的中老年人,如果在无明显外伤的情况下出现一侧肩关节疼痛、活动受限,在到骨科就诊前,先检查血糖,以明确是否为糖尿病引起的。

一旦确诊是糖尿病导致的肩周炎,在严格控制血糖的基础上,需进行局部的治疗。一般常用推拿、针灸等中医手段,配合舒筋活络、消肿止痛的药物。

李力栋

## 肿瘤标志物升高≠患癌

肿瘤标志物,通常是指存在于肿瘤产生和增殖过程中的一种物质,可以提示肿瘤的存在和生长情况,对肿瘤的辅助诊断、鉴别诊断、监测预后等具有一定价值。

不过,肿瘤标志物并非癌症确诊的金标准。如果体检中查出肿瘤标志物指标升高,并不意味着一定患了癌症,无需过于紧张。以下多种情况都可能引起肿瘤标志物的异常,如

过度节食、饮水过少、缺乏运动、长期服药等,女性比男性更易得胆囊结石。

值得注意的是,若经常不按时吃饭,尤其是有不吃早餐的习惯,胆汁常常没有“用武之地”,只能长时间存留在胆囊里,而胆囊依旧会对胆汁进行“提纯”,致使胆汁浓度变高,胆固醇随之沉积下来,最终成为结石。

严宫

检查期间有月经、妊娠等生理状况,体内有炎症以及一些部位存在良性病变等。

因此,一旦发现肿瘤标志物升高,不必过于担心,可以到医院结合具体症状,做进一步检查。

复旦大学附属肿瘤医院 供稿

此次培训,传播安宁疗护服务理念,提升服务水平。

参训学员表示,将以此次培训为契机,坚持学以致用,持续提升安宁疗护服务能力和服务质量,更好地服务患者及其家属。

冯轩