

# 花粉季来临 易感人群需提早预防

春季最大的花粉过敏原为树类,常见的有圆柏、梧桐、柳树、杨树、榆树等,这些借助风力传播花粉的“风媒植物”,花粉量大、花粉直径微小,容易诱发过敏,导致患者出现打喷嚏、流鼻涕、流泪、耳痒、咳嗽、胸闷、憋气等症状。

## 防护过敏有方法

彭洪提醒,春季花粉过敏或一直持续到5月,有过敏史的人可通过以下措施减轻不适:

提前用药。季节性过敏可以“用药预防”,有过敏史的人在过敏季来临前10~14天遵医嘱使用抗过敏药物,比如鼻用糖皮质激素喷剂、鼻用抗组胺药,有助鼻腔建立保护屏障,减轻过敏症状。

看天出门。一般来说,天气干燥、温度高、风大更有利于花粉传播,容

“最是一年春好处,绝胜烟柳满皇都。”然而,面对即将到来的花粉季,很多过敏患者早已“喷嚏不断”。上海长征医院耳鼻喉科彭洪副主任医师介绍,与前几周相比,最近一周因花粉过敏前来就诊的过敏性鼻炎患者明显增加。



图 IC

易引发过敏反应。碰上这种天气,过敏患者应减少外出,尤其要避免在上午10时到下午5时花粉浓度较高的时段外出。过敏患者日常应关注天气预报花粉浓度指数,指数较高时减少户外活动。

做好防护。过敏患者不得不外出时,要做好必要的防护,戴好口罩、防护镜,在外露的皮肤处擦上霜剂,可起到隔绝作用。还可以使用“花粉阻隔剂”,外出前喷在鼻腔黏膜表面。外出回家后,清洗鼻腔、脸部、手部等裸露

的皮肤,换上干净衣服。此外,花粉季要少开窗,尽量不要在室外晾衣服、被床单等,避免沾染花粉。

## 及时治疗很重要

很多人出现过敏症状后选择“扛着”,认为等过敏季过去,症状就会消失了。彭洪表示,这些做法非常不可取,过敏症状长期不治疗,可能进一步引发支气管哮喘、鼻窦炎等疾病,儿童有过敏症状还可能引起分泌性中耳炎、加重腺样体肥大等。

彭洪表示,一旦发现过敏症状,应及时就医,在医生指导下用药。特别是没有过敏史的人,如果出现鼻塞、打喷嚏、流鼻涕和鼻塞等情况,并且一次打三四个喷嚏、流清水样鼻涕,但却没有发烧、全身无力等症状,千万不要自行服用感冒药,以免错误用药危害健康。

记者 梅一鸣

女孩进入青春后期,乳房逐渐发育,有些孩子会因此感到害羞。此时,家长要告知孩子正确认识乳房的发育,把这种变化当正常的生理现象,并且教导孩子在发育期间做好乳房的卫生与保健。

## 选对内衣「豆蔻」少女更健康

乳房是由乳腺、结缔组织以及脂肪构成的,缺乏肌肉和骨骼的支撑。如果不注意保护,乳房容易下垂。而合适的文胸支托可以减轻乳房压力,减少体育运动时乳房的震动,保证乳腺里血液循环畅通,避免引发乳腺疾病。

青春期少女应该购买什么样的文胸?以下几点很重要。

大小合适 文胸穿戴后要感到舒适而又无压迫束缚感,应根据身体发育中的体型变化,及时更换合适的文胸。罩杯代码每增大一个字母,适宜的上下胸围之差就增加2.5厘米。

面料柔软透气 质地柔软、吸湿透气的面料,可以减轻穿着时的异物感和闷热感。对于胸部刚开始发育的少女,可以选择罩杯的面料和里料都是纯棉的文胸。但随着胸部长大,纯棉的无弹性罩杯可能会使胸部受到压迫,此时可以选用弹性面料制作的文胸。

选择无钢托文胸 不建议青春少女选择有钢托的文胸,如果是成年女性,则可以根据个人偏好选购。

上海市疾病预防控制中心 供稿

## 不吃早饭,人体「仓库」易积石

胆囊位于肝脏的后方,形状像鸭梨,它不能分泌胆汁,只是存放胆汁的“仓库”。成年人的肝脏每天会分泌600~1200毫升胆汁,由水、胆固醇、脂肪、胆盐、胆红素等组成。

未进食时,这些胆汁就会储存在胆囊内,胆囊会通过不停吸收其中的水和电解质来进行浓缩。进食时,胆囊会收缩,将胆汁排入十二指肠,以帮助消化食物中的脂肪,促进胆固醇和各种脂溶性维生素的吸收,还能中和胃酸、刺激肠道蠕动等。

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,胆固醇随之沉淀下来,最终成为结石。

上海交大医学院附属仁济医院 供稿



图 IC

## 遗失声明

上海徐汇区龙华社区社会组织服务中心(统一社会信用代码:52310104666023452Q)遗失财务专用章一枚,特此声明。



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

## 世卫组织多次警告“X疾病”是何病?

在2024年瑞士达沃斯世界经济论坛上,一种被命名为“X”的未知病原体感染成为人们谈论的焦点。“X疾病”是什么?真的会暴发吗?3月9日,国家疾病预防控制中心局长王贺胜回答了关于“X疾病”的有关问题。

实际上,“X疾病”并非新词,早在2018年,世界卫生组织(WHO)就发出警告,将其列为可能引发疫情或大流行的“重点病原体”,与之并列的有埃博拉病毒、寨卡病毒等。

对于尚未确定的因素,人们习惯

以“X”代替,就像方程式中会把未知数设为“X”。“X疾病”同样如此,指未知病原体引发,传播方式和变异方向不确定,可能导致全球大流行的未知传染病。

“此前就有流行病学专家提出,每年大概有20多种新发感染性疾病,其中传染病居多。这些疾病有的可能只是局部流行,不一定会引发大范围传播。但也不排除局部流行病最终发展成全球流行病的可能。”王贺胜表示,“X疾病”最主要的特点是“高致

病、传染快、易变异”。其存在本身有很大不确定性,无法预测它将以何种形式出现。一旦出现,可能引发危机,造成大量人员感染。

虽然“X疾病”的发生很难避免,但由此引发的大流行是可以防范和应对的。王贺胜建议,公共卫生、疾病控制和预防工作者应为“X疾病”的出现时刻准备着,建立完善监测预警体系,制定合理的应急、群防群控预案,全面提升相应的防控和救治水平。

据 央视网

## 春季养肝 食疗为先

今年的3月18日是我国第24个全国爱肝日。脂肪肝,这个词大家一定都不陌生,它常因患者喜食荤食、过量饮酒及肥胖或糖尿病等引起,可造成消化功能异常或肝脏代谢解毒功能下降,若继续发展,可能会出现肝纤维化或肝硬化。春季要升发阳气、疏泄肝脏。给大家分享几个适合脂肪肝的中药食疗方。

山楂水 将山楂泡水,可消食健胃、行气消滞、活血止痛。脾胃虚弱者、患有上消化

道溃疡者禁用。

决明子茶 将决明子微炒、捣碎,每次用10~20克,加水300~400毫升煎煮10分钟,或用沸水冲泡代茶饮。喜甜味者,可加入蜂蜜搅拌均匀。气虚便秘者禁用。

荷叶茶 将干荷叶搓碎后,每次5~10克,用开水冲泡;每天可冲泡2~3泡,清晨起床空腹饮用一次为佳。此茶升阳止血,可减少肝脏脂质过氧化。

瑞金康复医院营养室 徐丁婷(营养师)

## 嗓子哑超两周 或是喉癌来袭

遇到嗓子突然哑了,大多数人会以为是说话太大声了,或上火了,多喝水就能缓解。但这也有可能是癌症的信号。

声音嘶哑、喉部疼痛、痰中带血、有异物感等是早期喉癌的典型症状。如果是感冒、慢性咽炎等引起的,经过用药治疗或随着时间的推移,症状会逐渐缓解。如果超过2周仍未缓解,就要高度

警惕喉癌的可能性。由于喉癌初期症状与咽喉炎相似,易被忽视,不少患者往往到了晚期才发现。

如果感觉颈部不适,可及时去医院查体。比如颈部查体,包括对喉外形和颈部淋巴结的望诊和触诊,观察喉体是否增大;对颈淋巴结触诊,可弄清肿大淋巴结的部位及大小。

王琦

## 吃黑芝麻治脱发? 你想多了

温先生今年39岁,脱发已有8年多,曾服用过西药,平时坚持吃黑芝麻糊,可脱发总不见好。事实上,仅靠一味黑芝麻治疗脱发,难以取得佳效。

中医把脱发分为虚实两类,虚证多属于肝肾亏虚、精血不足,实证多与湿热、瘀血、情志郁结等有关。肾藏精,肝藏血,“发为血之余”,需要精血滋养。芝麻有补益肝肾、润燥滑肠的功



图 IC

效,一些美发名方中确实会用到芝麻。

然而,现代医学研究表明,芝麻治疗脱发还没得到足够证据支持。从中医角度

分析,芝麻既能补肾又能养血润燥,对改善脱发,仅限于肾虚血燥型的患者,常需配伍其他具有补肾、滋阴、养血功效的中药共用。

想要治疗脱发,一定要根据不同体质和病因,前往正规医院皮肤科查找具体病因。平时也要改善生活方式,合理饮食,适量运动,避免熬夜,保持心情舒畅。

普陀区中心医院中医内科 葛华迅(副主任医师)



## 千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 地址: 苏州市观前街91号

全国热线电话: 0512-67274512 网址: caizhizhai.tmall.com