

梧桐花絮漫天飞舞,呼吸科专家来支招

近日,梧桐花絮漫天飞舞,一些过敏体质的市民朋友发现自己的呼吸系统受到了不同程度的影响。本文提供了一些实用的建议,希望对您有所帮助。

恼人的花絮过敏

梧桐树的花絮是一种微小的颗粒,轻盈且数量众多。当花絮在空气中飞舞时,容易被人们吸入呼吸道,花絮可以释放大量花粉,成为主要的过敏原,进而引发一系列呼吸问题。尤其对患有哮喘、过敏

性鼻炎等疾病的人来说,花絮更会加重病情,导致呼吸困难、咳嗽、打喷嚏等不适。想要预防和缓解过敏,不妨遵循以下几点:

减少户外活动。在花絮飞舞的高峰期,尽量减少户外活动,尤其是在早晨5时到10时和傍晚花粉浓度最高的时段。如果必须外出,建议佩戴口罩,以减少花絮的吸入。

保持室内清洁。使用空气净化器来过滤花絮,并经常打扫卫生,特别是门窗附近的区域,防止花

絮积聚。

关闭门窗。在花絮高发期应该要尽量关闭门窗,尤其是风大的日子。如需开窗通风,建议在花絮浓度较低时短暂开窗,并使用纱窗或滤网。

勤清洗。外出归来后立即更换衣物并进行清洗,以避免花絮附着在衣物上带入室内。定期清洗床单、被套等织物。

如何治疗

对于过敏体质的人群,建议在

花絮高发季节前咨询医生,提前使用抗过敏药物预防。此外哮喘患者应随身携带以下药物,避免突发状况的发生。

抗组胺药,如氯雷他定和西替利嗪,可以缓解打喷嚏、流鼻涕和眼睛发痒的症状。

鼻用类固醇喷雾,如氟替卡松和布地奈德,此类药物可以有效缓解鼻塞和流鼻涕。

鼻用色甘酸钠喷雾,可以明显缓解症状,适合作为预防药物使用。

鼻腔冲洗也是一种简单有效的方法,能够清除鼻腔内的过敏原和黏液,保持清洁。

梧桐花絮虽然给大家带来一些困扰,但只要防护正确,完全可以将影响降到最低。同时,定期体检,了解身体状况,也能更好地应对季节变化带来的挑战。如果发现自己在花絮季节中出现了严重的呼吸道症状,应及时就医,寻求专业帮助。

华东医院呼吸与危重症医学科
葛海燕(主任医师)

4种疼痛或是骨质疏松信号

提到骨质疏松,大家常把它和骨折、“缩个儿”等情况联系起来,很少人知道它还会引发各种疼痛。

半夜痛 骨质疏松常伴有骨骼系统畸形,会引发疼痛,常发生于后半夜或凌晨,难以确定具体位置。对于无法查明原因的全身痛,临床常建议进行骨密度相关检查。

腰背痛 老年骨质疏松症患者的骨结构会发生明显病变,即使是轻微外力就可能引

发损伤,尤其是负重较大的腰背部、活动较多的肩颈部,是患者经常感到疼痛的部位,尤其是活动时,疼痛会加重。骨质疏松引发的腰背痛,容易与腰背肌筋膜炎、腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症等混淆。

翻身痛 骨质“松散”后,骨骼形状可发生细微改变,周围肌肉难免会受影响,引发疼痛。这种痛多与体位相关,比如翻身、起坐时疼痛或某种体位下静息痛。



图IC

急性痛 当老年骨质疏松患者发生骨折时,相应部位会出现急性重度疼痛,比如胸腰椎体压缩性骨折,可引发胸腰骶部或臀部疼痛。

复旦大学附属中山医院骨科
李熙雷(主任医师)

母乳喂养 勿忘呵护乳房健康

5月20日是“全国母乳喂养宣传日”,母乳是婴儿最理想的天然食物,能够为婴儿提供全方位呵护,帮助健康成长。然而,不正确的母乳喂养方式、错误的乳房保养方法,可能会影响妈咪和宝贝的健康。

建议母乳喂养时要做到“三早”,即早接触、早吮吸、早开奶。每次喂养中,建议轮流使

用两侧乳房,确保都得到充分吮吸和排空。

哺乳前,轻揉或用毛巾热敷乳房,有利于刺激排乳,避免婴儿长时间吮吸。

哺乳时,妈妈应保持合适的姿势,确保宝宝正确吮吸,以减轻乳房压力,防止乳头乳晕受损;避免过度用力挤压乳房,以防止乳腺导管堵塞。

哺乳结束前,可用食指轻压宝宝的下颌,让其自然吐出乳头,不要硬拽,以防损伤乳头。

哺乳后,使用纯净的乳霜或橄榄油等,有助保持乳头湿润,减轻疼痛;如果感觉乳房充盈或有硬结,可以热敷或轻柔按摩。

上海同仁医院乳腺外科
汪洁(主任医师)

用免洗喷雾是否安全?

不少油性发质的人会使用免洗喷雾,经常使用,对人体有危害吗?

免洗喷雾的主要原理是利用淀粉和硅粉等多孔亲油颗粒作为吸附剂吸附油脂,再通过梳理按摩,使颗粒更均匀分布在头皮上。

由于吸附剂颗粒较小,很难被去除,即使通过按摩和梳理,也只能使其扩散得更加均匀而不可见,但仍残留在头皮上,因此必须当天清洗,否则吸附剂将在头皮与头发上形成粉层,会使清洁变得困难,而且淀粉长时间残留在头皮上,可能

导致头皮微环境失衡,引起相关损伤。

目前此类产品只能应急使用,不能频繁、过量使用。专家提醒,挑选免洗喷雾时,应选择颗粒更细腻均匀的产品,以免使用后头皮上残留粉末造成泛白现象。

上海市健康教育协会 供稿

本土优质特产西瓜——三林崩瓜 5月中旬全面上市

据浦东三林镇现代农业发展公司总经理陈志峰介绍,5月13日起,三林崩瓜已经全面上市,除原有的销售渠道外,市民还可以在本市盒马生鲜超市买到三林崩瓜,品尝到本土优质特产西瓜的甜蜜滋味。

三林崩瓜一直深受上海市民的喜爱。在上个月举行的上海民俗文化节上,三林现代农业发展公司摊位前,许多市民都来询问三林崩瓜上市日期,现场有几百箱三



林崩瓜礼盒订单;在5月11日举办的2024年中国品牌日活动中,浦东三林镇现代农业发展公司又应邀参展,专门推介了浦东非遗品牌特产三林崩瓜,并接受广大市民试吃预订。陈志峰说,今年三林崩瓜采摘期,从4月上旬授粉之日33天后,5月中旬全面成熟后集中上市。今年的三林崩瓜,瓜重普遍在5到6斤,口感甘甜爽脆,种植面积达到200亩,全年可采摘60多万斤供应上海市场,并准备出口香港市场。近期是公司最繁忙的产销季,从采摘、包装、销售、储运等各工序连轴转。

浦东新区三林镇的崩瓜、酱瓜和标布被称为非遗“三宝”,已流传百年。三林崩瓜在上海最早种植时间可以追溯到清朝同治年间。据记载,当时三林地区种植一种“橄榄形的瓜果,吃口甜蜜、水分足、口感爽脆”,而且皮薄如纸,每当雷雨过后,或走在瓜田埂上脚步稍

重,这种瓜就会崩裂满地,由此得名“崩瓜”。其瓜甘甜如怡,黄瓤秀色,历来就是精品水果,曾在20世纪30年代扬名江南。上世纪60年代后期,由于受环境条件、耕作场地等影响,曾一度濒临绝种。后经过市农业专家挖掘培育,又重回三林镇种植,并且通过三级农业科研人员提纯复壮、杂交选育,将原来只有二三斤重、瓜瓤淡黄、甜度不高的崩瓜,开发成了目前深受广大市民青睐的本土特色瓜果。

三林崩瓜2013年被列为“浦东新区级非物质文化遗产”名录,曾荣获国家农业部“国家农产品地理标志”认证证书、上海“无公害产品认证标志”。三林崩瓜是三林镇历经百余年农业生产实践,现经现代农业公司精心培育得来的优良瓜种,是三林本土物种保育的希望之光,也是市民餐桌和休闲享用的水果精品。

考试季撞上“大姨妈”,别慌张

随着2024年中、高考的临近,上海学子正在努力备考中。但一些女生却在担心,若考试时遇到“大姨妈”来袭,该如何科学应对?

如果生理反应不强烈,不影响正常复习和考试,就不需

要刻意采用医疗手段干预。

对于轻微痛经的情况,可使用痛经贴或服用止痛药,这些药物偶尔使用的不良反应极小,不要过度担忧。

如果生理期带来的不适感比较严重,如头晕、头痛、烦躁、

失眠、呕吐、全身乏力,或月经量过多、需频繁更换卫生巾等,为不影响考试,可考虑药物干预,但必须在专业医生指导下进行。

黄浦区疾病预防控制中心
王志



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