

花粉高峰期来了

医生提醒: 做好6件事防花粉过敏

对于过敏人群来说,春天发出的第一个信号也许在眼睛、鼻子或者皮肤上,看不见的花粉,可能比日历更早提醒身体。

花粉是最主要的室外过敏原

春季的花粉多来自树木,质量轻、数量多,易随风飘散,是最主要的室外过敏原,被人体吸入后,易引发多种过敏性疾病。南北方过敏原有明显差异,北方地区以杨树、柳树、柏树、榆树等花粉为主,南方地区则以松属、构属、柳属、悬铃木属植物为主。另外,过敏症状与天气有关,如晴朗、干燥、有稳定风力的天气,花粉浓度更高,过敏症状严重,而下雨天则明显减轻甚至无症状。

过敏反应可波及多个器官

- 1. 呼吸道** 鼻痒、鼻塞、连续喷嚏、流鼻涕等过敏性鼻炎症状,严重时会引起哮喘、剧烈咳嗽、胸口发闷、喘息等症状。
- 2. 眼睛** 红肿、发痒、流泪、畏光、异物感、分泌物黏稠等过敏性结膜炎症状。
- 3. 皮肤** 全身或局部出现红斑、丘疹、风团等,严重时可能出现水泡、大疱,常伴有瘙痒,或伴有灼痛。



4. **全身** 过敏反应严重时,患者可能出现呼吸困难、喉头水肿、血压下降、腹泻、呕吐等过敏性休克表现。

预防花粉过敏,做好6件事

- 1. 关注花粉浓度预报** 花粉浓度高的日子尽量减少外出,不在户外晾晒衣物和被褥,夜间关闭门窗;清晨花粉密度高,可推迟出门时间,不在户外晨练;外出时,佩戴医用外科口罩或N95口罩、护目镜;回家后及时洗手、洗脸、换衣物,必要时用盐水冲洗鼻腔。
- 2. 保持室内清洁** 定期清理地毯、窗帘等容易积聚灰尘的地方,保持室内空气清新;南方地区可以用除湿机保持室内空气湿度适宜,减少尘螨和霉菌的生长;定期清洗床上用品,并用高温烘干的方式除螨。
- 3. 合理饮食** 多吃新鲜蔬菜、水果,补充维生素C;

避免食用可能引起过敏的食物,对于不确定的食物,初次尝试时应尽可能减少摄入量,并注意观察身体的反应。

4. **日常护肤与防晒** 选择温和的洗面奶及清爽型护肤品,不随意更改护肤品种类,以免引发皮肤过敏;紫外线过敏者避免在10~16点外出活动,不得不外出时,穿防晒衣、戴宽檐帽、打遮阳伞,科学使用防晒霜等。

5. **适量运动** 坚持锻炼,如慢跑、瑜伽等,以促进血液循环,提高身体免疫力,但要避免在花粉浓度高的时段进行户外运动。

6. **遵医嘱用药** 过敏季来临前的1~2周可遵医嘱使用抗过敏药,如鼻喷激素、减充血剂、抗组胺药物等。即使已经出现症状,马上规范用药仍可减轻过敏症状。无症状的过敏人群,必要时也应坚持服药。

中国医学科学院北京协和医院 内科 副主任护师 夏莹 余昆容

肿瘤患者春季出游这份防护指南请收好

春季是外出踏青的好时节,但肿瘤患者免疫力较弱,是否能出行需结合身体状况,并做好全方位防护,以降低感染风险。

能不能去春游看身体状态

对于病情稳定期、术后康复期且体力较好,白细胞数值正常,无乏力、咽痛、发热等不适症状者,可在做好防护的前提下出游。

对于正处于放化疗后骨髓抑制期、白细胞数量低于 $3.0 \times 10^9/\text{升}$ 或血小板偏低者,不宜外出。近期有乏力、咽痛、咳嗽等不适症状者,也应避免外出,可改为在室内阳台或家附近无人的楼下短暂活动。

春游防护三步走

出行前选对地点、时间,备齐防护物资。优先选择近郊人少的公园、郊野绿道,避开热门景区、集市等人群密集区。出行时间宜选在工作日上午9~10点、下午4~5点,避开周末和节假日高峰。备好防护物资,医用外科口罩或N95口罩、75%酒精免洗洗手液、消毒湿巾、一次性手套要一人一套,切勿共用。

出行中全程防护不松懈。呼吸道防护方面,全程规范佩戴口罩,捏紧鼻翼确保覆盖口鼻和下巴;喝水、进食时找通风无人的角落快速完成,随即戴好口罩;与陌生人保持1米以上距离,避开咳嗽、打喷嚏的人群。手部接触防护方面,触摸公共设施时戴一次性手套,摘手套后用免洗洗手液揉搓双手20秒以上;杜绝用手揉眼睛、抠鼻子,防止病原体侵入;不接触宠物和昆虫,坐公共座椅前用消毒湿巾擦拭,最好自带折叠椅和餐垫。饮食防护方面,自带温热的粥、面包、洗净的水果等易消化食物,拒绝路边摊生冷小吃和现做饮品;喝水用自己的保温杯,餐具用一次性或提前煮沸消毒的专用碗筷,不吃他人递的食物。

特殊人群加强防护,家属全程陪同。合并糖尿病、高血压者,要定时监测血糖指标,血糖偏低时及时补充糖水、饼干,防止低血糖。若出现咽痛、咳嗽、发热、皮疹、腹泻、皮肤红肿等感染前兆,立即返程休息,并第一时间联系主治医生,做到早发现、早处理。

湘南学院附属医院 主任医师 曹苏娟
通讯员 刘志萍

颈痛别硬扛!一文看懂落枕和颈椎病

在“低头族”越来越普遍的当下,颈部疼痛早已不是中老年人的专属,学生、上班族、熬夜党几乎都有过脖子僵硬、酸痛难忍的经历。早上起床脖子一动就疼,以为是落枕,忍忍就好,或简单贴张膏药了事,殊不知反复落枕的背后,很可能是颈椎病的预警,而颈椎病如果拖延不治,不仅会导致疼痛加重,还可能引发头晕、手麻、恶心,甚至影响肢体活动。颈痛从不是小毛病,别再硬扛,分清落枕与颈椎病,掌握科学缓解方法,守护颈椎健康刻不容缓。

落枕和颈椎病不是一回事

落枕属于急性颈部肌肉痉挛、劳损,发病急、恢复快,是生活中最常见的颈痛原因,睡眠时枕头过高、过低、过硬或睡姿不当,导致颈部肌肉长时间处于扭曲状态,都会引起落枕。夜间颈部受凉,肌肉血管收缩,会让本就紧张的颈部肌肉痉挛加重。落枕主要表现为晨起突发的单侧颈部肌肉僵硬、酸痛,

头部向健侧倾斜,转头、低头、抬头时疼痛加剧,严重时放射到肩膀,但无手臂麻木、恶心、头晕等神经、血管压迫症状。

颈椎病是颈椎椎间盘退变、骨质增生、椎间盘突出、韧带增厚等,压迫颈椎周围神经、血管、脊髓引发的综合征,属于慢性疾病,损伤一旦形成,难以彻底逆转。

引起颈椎病的原因主要有以下几个方面:长期低头看手机、伏案工作,颈椎生理曲度变直;年龄增长,颈椎自然老化;急性颈伤未及时调整,慢性累积;久坐不动、缺乏锻炼,颈肩肌肉无力支撑颈椎。颈椎病除了引起颈肩持续酸痛、僵硬外,还会出现手臂麻木、手指发麻、头晕头痛、恶心呕吐、视物模糊、耳鸣等不适,严重时出现走路不稳、下肢无力、大小便障碍等。

颈椎是连接头部和躯干的关键部位,内有神经、血管贯穿,是人体的“交通枢纽”。很多人觉得颈痛只是难受,忍忍就过去了,其

实,颈椎损伤的危害远比想象更大。长期低头、肌肉僵硬,会让颈椎生理曲度逐渐变直、反弓,椎间盘压力骤增,加速退变。当椎间盘突出压迫神经根时,会导致手臂持续麻木、握力下降,影响日常写字、拿东西。压迫椎动脉,会造成脑部供血不足,引发经常性头晕、记忆力减退、注意力不集中,严重时压迫脊髓,会导致肢体僵硬、行走困难,甚至瘫痪。

缓解落枕和颈椎病这样做

1. **落枕急救** 先用40℃左右的热热水袋、热毛巾敷在疼痛部位,每次15~20分钟,每天2~3次。热敷能促进颈部血液循环,放松痉挛肌肉,快速减轻僵硬和疼痛,避免高温烫伤皮肤。然后坐直,肩膀放松,缓慢将头部偏向健侧,保持15秒,再缓慢回正,重复5次,也可缓慢转动头部,幅度由小到大,切忌用力过猛、强行扭转,以免加重损伤。

2. 颈椎病日常调理

1) **下巴内收训练** 坐直,目视前方,缓慢将下巴向胸口方向内收,感受后颈拉伸,保持5秒后放松,每组10次,每天3组。这个动作能增加颈椎稳定性,强化颈部肌肉力量,恢复颈椎正常生理曲度。

2) **靠墙站立** 后脑勺、肩膀、臀部、小腿、脚后跟贴紧墙壁,收紧核心,下巴微收,每次站立5分钟,每天2次。可纠正低头、含胸驼背的不良姿势,减轻颈椎压力。

3) **颈肩拉伸** 坐姿,一手绕过头顶,拉住对侧耳朵,缓慢向侧面拉伸,另一侧肩膀下沉,保持20秒,左右交替,每组3次。放松斜方肌,缓解颈肩僵硬。

4) **米字操** 用头部缓慢书写“米”字,动作轻柔缓慢,每个笔画停留2秒,全程避免快速晃动。适合久坐后放松,促进颈部血液循环,颈椎病严重者需谨慎,不可过度做。

湘潭市中心医院中西医结合科 彭培