

过敏“惹不起”该咋办

春天是过敏性疾病的高发季。越来越多人饱受过敏之苦,还有患者深受过敏性鼻炎、过敏性哮喘、特应性皮炎等“折磨”。据估算,我国过敏性疾病患者的数量或以亿计。

科学使用抗过敏药

虽然用药后能让过敏症状得到缓解,但“经常用药会不会产生依赖性或者副作用”的疑虑,一直成为患者的隐忧。

对此,专家指出,过敏患者用药需在医生指导下,按照医生的处方规范用药浙江大学医学院附属第一医院过敏(变态反应)科主治医师杨波云介绍,这几年大量治疗过敏性疾病的生物制剂上市,逐步取代口服激素治疗,也避免了激素副作用给患者

带来的额外负担。“还有脱敏治疗能解决部分过敏患者的长期困扰;对于遗传因素占主导作用的过敏性疾病,基因检测技术也在探索破解这些难题的密码。”杨波云说。

当前正值花粉过敏高发期,多位临床医生提醒,既往已确诊的花粉过敏患者,也可适当提前用西替利嗪、氯雷他定等药物,让症状改善一点,避免发生严重症状;有轻度过敏症状的人群,也可提前使用益生菌、细菌溶解产物等免疫调节类药物,提高免疫功能,预防或减轻过敏症状。

如何做好预防

受访医生认为,解决过敏问题“防大于治”,因人而异、分类施策是关键。

对于频繁过敏的人,首要任务是找出过敏原,避免接触;有严重过敏史的人群,例如出现过过敏性休克,则应随身携带“救命药”,如肾上腺素及注射装置。

如果是对尘螨过敏,需要经常清洗床上用品,烘干暴晒;对霉菌过敏,则要注意多开窗通风,及时清理发霉的书籍和食物;晴天刮风的时候,对花粉过敏的人要少出门,避免剧烈运动;对狗毛、猫毛等过敏的人,最好避免宠物进入卧室;对某种食物过敏的人,只要找到致敏食物,就可以避免“祸从口入”。

与此同时,保证良好睡眠,饮食营养均衡,定期锻炼身体等提高免疫力的生活习惯,都能降低过敏症状发生的概率。

(据新华社讯 黄筱/文)

耳垂折痕 又称耳折征

有些人在耳垂上自然形成一道皱褶或折痕,自上斜向下将耳垂分为两部分,折痕深度通常认为要大于1毫米,50岁以后多见。研究发现,耳垂折痕与代谢综合征、心血管疾病可能有密切关系。

抬头纹多而深

有研究表明,抬头纹也能提示患心血管疾病的风险。抬头纹数量越多越深,动脉硬化心血管等心血管疾病风险越大。可能与动脉硬化心血管疾病的形成过程中胶原蛋白的合成发生改变相关,或与胶原蛋白流失以及氧化应激可能相关。

脸颊嘴唇紫红 两侧面颊部(双颊部)和口唇紫红是二尖瓣狭窄的典型特征,被称为二尖瓣面容,与心衰患者面部血液瘀滞且流速减慢有关。这基本上是二尖瓣狭窄病变的特征性表现,这种体征者一般都有心衰的表现,大部分患者需要换瓣治疗。

(摘自《新晚报》)

心脏不好脸上有表现



头痛发作,不少人会选择吃止痛药缓解,63岁的邱阿姨却陷入了“头痛-吃药-头痛”的恶性循环。近日,她来到浙大一院全科医学科主任任菁菁的门诊求助。

仔细了解病史,查看完各项检查结果,排除器质性疾病问题后,任菁菁抓住了一个关键信息——患者每天都吃止痛药。原来,每次头痛得厉害,邱阿姨就会自行服用止痛药。任菁菁判断,邱阿姨可能是药物过度使用性头痛。

医生解释,止痛(镇痛)药可以缓解头痛,但吃多了反而会导致严重头痛。药物过度使用性头痛是一种继发性头痛,在全球范围内发病率为1~2%,1年内复发率高达22~44%。很多用于头痛急性期对症治疗的药物都可导致出现该病。有头痛相关不适的人应到医院就诊,切忌自行不规范用药。

(摘自《浙江老年报》)

“刀片嗓”吃喉糖不如喝热水

生病时,每当吞咽喉咙疼痛难忍,很多人会选择来颗喉糖止痛。湖北省中医院耳鼻喉科易新林主任医师提醒,咽部不适的原因有很多,“刀片嗓”不是一个部位的问题。喉糖不但不治本,特别是里面有西吡氯铵等杀菌成分,盲目含服反而可能加重症状,甚至引起过敏。

“刀片嗓”如何缓解疼痛?易新林建议,可以

教你一招

医生提醒

打嗝频繁需要警惕器质性病变,包括胃肠道疾病、呼吸系统疾病、神经系统疾病等,特别是还伴有反酸、腹胀、腹痛、黑便的,要警惕胃癌的可能。

如果出现异味十

多喝热水,也可根据自己的体质服用中药茶饮。推荐一服临床常用的咽部茶饮基础方:玄生、麦冬、陈皮、桔梗、胖大海、黄芪、枸杞。前四种每次3克左右,后三种5克左右,一般每次选用四或五种组成一剂,代茶饮用,夏、秋季阳盛之时可加用菊花或金银花3克左右同用。患者可依据自身情况灵活调整,必要时咨询医生。

(摘自《武汉晚报》)

打嗝异常,警惕胃癌

分严重的饱嗝或高度频繁的呃逆现象时,可能是身体在敲响警钟,最好及时就医。

当出现以下情况,也建议去医院检查:连续2天打嗝且不能缓解;喝水、深呼吸、屏气等方法不管用,没有停下来的

感冒药众多,到底怎么选

常见的感冒药种类繁多,究竟该选择哪种?

症状一:头痛、咽痛、发烧

通常需要选择解热镇痛的药物。最常见的有布洛芬、对乙酰氨基酚、阿司匹林、氨基比林、双氯芬酸等。对于感冒的孕妇而言,对乙酰氨基酚最为安全,儿童最为常用的是布洛芬。

症状二:鼻塞、流鼻涕、打喷嚏

最常用的药物有麻黄碱和伪麻黄碱,用药后能够促进鼻腔黏膜血管的收缩,从而让流鼻涕、打喷嚏等症状得到缓解。但麻黄碱若使用过量,可

能会导致血压上升,患有心血管疾病的患者要谨慎使用。

抗组胺药也能够缓解流鼻涕、打喷嚏等感冒症状,比较常用的药物如苯海拉明、氯苯那敏(扑尔敏)等。但是这类药物通常都会引发嗜睡等不良反应,因此高空作业者或驾驶员需禁用。孕妇不可使用苯海拉明。

症状三:咳嗽

咳嗽的发作主要有两大原因:

一是由于气道内聚集了较多的分泌物,呼吸道受到刺激而引发咳嗽,需要选择祛痰药

科学用药

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)



近日,一则“考研成绩第一一被备注复试不合格”的消息引发广泛关注。

网传一报考南京大学物理学院研究生学位的考生,以专业课排名第一的成绩复试被刷,原因疑似是其思想品德考核不过关。有媒体指出,这可能与该生被举报虐猫一事有关。此后又传出

教育热点 消息,该生已进

记者4月11日从教育部获悉,为全面加强义务教育招生入学管理工作,教育部决定组织开展义务教育阳光招生专项行动(2024),坚决整治“暗箱操作”“掐尖招生”等现象,严肃查处各类跟招生入学挂钩、关联的收费行为,健全公平入学长效机制。重点包括:中小学是否将社会培训机构自行组织的各类文化课考试结果、培训证书以及学科竞赛成绩、考级证明等作为招生参考或依据;是否收取或变相收取与入学挂钩、关联的“捐资助学款”“共建费”等;是否以高额物质奖励、虚假宣传、口头承诺或签订录取承诺书等不正当手段招揽生源;是否自行组织或与社会培训机构联合组织以选拔生源为目的的各类测试面试等;是否存在公办学校与民办学校混合招生、混合编班行为;中小学是否设立或变相设立重点班、快慢班,以此名义掐尖招生;民办义务教育学校是否违规跨区域招生,以借读、挂靠等名义变相违规招生并进行乱收费。

教育时评 学生发补助津

来自东莞的吴女士告诉记者,她最近发现上高一的儿子小王(化名)总是拿着饭卡低头在玩。经询问,才发现这看似普通的饭卡,实际上是一个可以上网、玩游戏的智能手机。吴女士了解到,这款饭卡手机是小王的同学在网上购买的,在学生群体中并不罕见,一些孩子甚至将其视为一种“时尚”。

记者登录多家电商平台发现,通过搜索“饭卡手机”或“爆改手机”,就能看到不少卖家在兜售,售价大多在100元至300元区间,更低的甚至不到100元。

课堂内外 社4.11讯)

拒录“虐猫考生”,也是育人

入兰州大学复试调剂名单。随后,兰州大学公布研究生调剂拟录取名单,该考生未在其中。

从舆论反馈看,不少网友为南京大学的拒录决定拍手叫好。为何?该考生有虐猫之嫌。校方若据此评判其为思想品德不合格,不予录取合乎情理。因为该校硕士研究生复试录取工作细则中确有相关规定。

也有观点认为,因为“虐猫”不被录取,学校的处理结果过重,不宜一棍子打死。其实,这也并非个例。河南某高校曾通报学生李某某存在虐猫行为,并给予其开除学籍处

分;四川一学校学生虐待流浪狗,学校给予两名学生留校察看处分。且不说人与动物和谐共处的理念早已深入人心,虐待动物本身也非小事,不仅涉及个人品行问题,缺乏对生命的敬畏尊重,甚至可能触犯法律红线。

在一项数万万人参与的相关调查中,九成网友赞同“研究生招录加强品德考核”。这从侧面提醒我们:品行与学识不可偏废,大众期待高校加强学生品德修养培养与考核。近年来,有关大学生失德失范的事情时有发生。成绩好可以是好学生的通行证,也可能变成“坏孩子”的保护色。这不禁引人

研究生不该是导师“黑工”

4月10日,对于15位研究生联名举报导师事件,北京邮电大学发布正式通报,决定取消郑某研究生导师资格。

在举报材料里,学生称郑某情绪不稳定,经常对学生破口大骂;还长期指使学生做和科研无关的事,比如代取快递,替其开车接送家人朋友,去其家里打扫卫生;为其女儿做作业、帮其女儿考试作弊等等。此外,举报中还提到郑某的学生每天工作时间普遍超过10小时,且全年无休,多名学生出现了抑郁、焦虑等心理问题。

通报显示,学校已经查实,教师郑某确实未能履行导师职责,疏于指导学生学习,让学生做和学习、科研无关的事,未按规定给学生发补助津

贴。学生举报导师,这已经不是第一次了。近年来,围绕研究生和导师的关系,闹出了不少负面新闻。

对于部分导师的“越界”行为,除了少数学生鼓起勇气反抗,更多学生是“敢怒不敢言”“咬牙熬到毕业”。这背后的无奈,根源还是在于导师与学生极不对等的权力结构。客观上,导师掌握着学生的“生杀大权”。从申请助学金、论文开题到毕业,大事小事经常需要导师的首肯签字。

现代社会,我们需要的是一种更平等、轻松、愉快的师生关系。只有尊重学生、关爱学生、把学生当作平等、独立的个体,老师才能收获学生的尊敬和信赖。

(据中国青年报客户端)

手机变“饭卡”,害人也违法

在拼多多上,记者在线咨询多位卖主了解到,这类“饭卡手机”大多是基于旧的苹果5S改装,除了没有摄像头和喇叭,其他正常功能均有(大部分卖主表示能玩手游,也有卖主表示不能玩游戏,但能聊天、看小说和漫画),有的还分为wifi版和插卡版,插卡版的价格相对较贵,均附赠眼镜。这些手机改装卖家全国各地均有,卖品有预售定制的,也有现货出售的。

在闲鱼上,不少卖主在商品页打出“不讲价”“再也不担

思考:我们需要怎样的教育?社会需要什么样的人?

从古至今,在评价人才时,有夸人“德才兼备”的,也有批评“德不配位”的——“德”始终是一个重要标准。社会发展需要更多健全的人、“大写”的人。从这个角度看,高校在人才培养和选拔上,用好思想品德这把“标尺”至关重要。对学校来说,不妨细化“招生简章”,尤其要明确那些“一票否决”的规则标准,以更好保障公平合理。对学生来说,在考场上答好试卷固然重要,在考场之外答好思想品德这一“无形的试卷”更为重要。

(摘自《广州日报》4.9)

“妈妈,不要看手机,陪我玩一会儿,好不好?”七岁的儿子站在我面前。“等会儿,自己先一边去玩。”我正看着微信,有些不耐烦。“妈妈,我等了好久了,只一小会儿可以吗?”儿子拿着一幅画走过来,他画的是一个手机宝宝,边上用铅笔写着:我想当妈妈的手机。

我接过孩子,心中涌上自责。我被手机这只无形的“手”牵引着,犹如被控制了心智。手机“侵袭”着我们每一个人的生活。无论是在走路、坐着、躺着、等车、上厕所还是陪孩子的时候,手里总是捧着手机,眼睛不停地瞄着朋友圈。

期待所有患上与我同一种“疾病”的人们,能为了给孩子实实在在的关爱,关掉手机,哪怕仅仅只一个小时。

(据光明网 亲子之道 葛鑫/文)

妈妈,我想当你的手机

亲子之道

教育论坛