

如何预防春季过敏性鼻炎

春季是过敏性鼻炎的高发季节,很多人出现鼻塞、流涕和打喷嚏等症状。专家提醒,过敏性鼻炎是一种由过敏反应引发的非感染性鼻黏膜炎性疾病,预防春季过敏性鼻炎,避免接触过敏原是关键。

避免接触过敏原

春季,乍暖还寒,气温波动大,空气干燥,加上室内尘螨、蟑螂、真菌、动物毛屑的增多以及街边飘扬的花粉和柳絮,都可能成为诱发鼻炎的关键因素。

预防春季过敏性鼻炎,避免接触过敏原至关重要。在南方,尘螨过敏较为普遍,而北方则以花粉过敏为主,过敏性鼻炎患者避免接触花粉、动物皮毛等过敏原,晴朗天气多开窗通风,勤洗勤换床单被褥,经常晾晒床垫,定期清洗空调滤网,定期清洗室内地毯。

当春季蒿属花粉漫天飞舞时,尽量减少户外活动,或在外出时佩戴花粉防护口罩和眼镜。回家前抖掉身上的灰尘,回家后及时更换外衣,洗脸、漱口、清除鼻腔分泌物,减少过敏原的吸入。

此外,保持室内空气湿度适中,也有助于减少过敏原的含量,可以使用加湿器或通过放置水盆来增加室内湿度。

试试鼻腔冲洗

鼻炎与感冒虽然症状相似,但本质不同。感冒主要由病毒感染引起,病程较短,患者伴有喉咙痛、发热、头痛、全身乏力等症状,大多一周左右可自愈。过敏性鼻炎症状持久,容易反复发作,主要集中在鼻部,如鼻塞、流涕、打喷嚏,患者还可能伴有流泪、眼红、眼部灼热以及眼、耳、咽喉、硬腭等多处发痒的情况。

针对过敏性鼻炎,常见的治疗方式包括药物治疗和脱敏治疗。药物治疗是缓解过敏症状的有效手段之一,在医生的指导下,患者可使用抗过敏药物、糖皮质激素喷雾剂、抗白三烯药物等来缓解症状,但需注意药物的副作用和依赖性,务必按照医生的处方规范用药。脱敏治疗又称免疫治疗,是唯一能改变过敏进程的对因治疗方法。

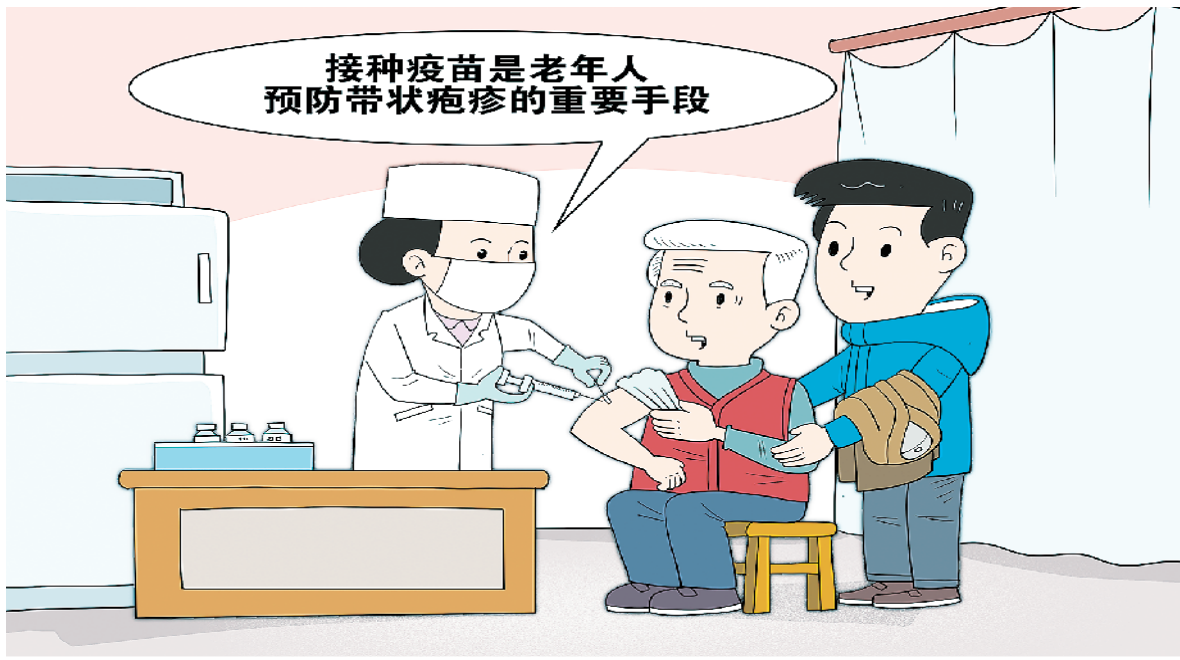
此外,鼻腔冲洗是一种简单、经济的鼻部疾病治疗方法。常规使用温盐水或生理盐水进行鼻腔冲洗,能有效清除患者鼻腔内的过敏原和分泌物,缓解鼻塞和鼻痒等症状。

日常生活中,通过适当的运动如游泳、散步、慢跑和瑜伽等,或调整饮食,可以提高患者的身体免疫力,预防过敏性鼻炎的发作。一旦出现鼻塞、流涕、打喷嚏等症状,且反复发作,建议患者及时就医,进行规范治疗。(据《广州日报》)



近期,由感冒引起中耳炎的患儿增多,家长需保护好孩子的耳健康。 新华社发 程硕 作

本版组稿 郑伟元



随着年龄增长,老年人的免疫功能下降,带状疱疹作为老年人常见的感染性疾病之一,其相关性疼痛直接影响患者的生活质量。专家提醒,接种疫苗是老年人预防带状疱疹的重要手段。 新华社发 朱慧卿 作

这些流言,你信吗?

长冻疮的部位用热水浸泡可以促进愈合?

流言内容:冻疮是一种冬季常见病,出现冻疮后,用热水马上浸泡受损部位,可促进局部血液循环,促进冻疮愈合。

真相解读:不建议使用这种方法。温度突然上升,会使冻疮恶化。冻疮部位受热后,会感到更加灼热、瘙痒,增加皮肤烫伤与破损的风险。

轻度冻疮患者和中度冻疮患者可在医生指导下使用一些外用药物,如多磺酸粘多糖软膏、肝素钠软膏、维E乳、激素类软膏等,改善血液循环,消除炎症。还可以采用一些物理治疗方法,如超声波、电刺激、红外线等,促进组织修复,防止感染。

对于重度冻疮患者或发生坏死性溃疡的患者,需要及时通过手术切除坏死组织或截肢,防止败血症或其他并发症。冻疮患者若出现疼痛加剧、创面颜色加深或发黑、寒战、高热等症状,应立即就诊。

身上有“老人味”,就是大病的前兆?

流言内容:随着年龄的增长,一些人会发现自己身上出现了所谓的“老人味”。这种气味可能是大病的前兆,需要特别注意。

真相解读:这种说法不准确。产生“老人味”的原因很多,这种味道主要来自体内脂肪酸被氧化后产生的一种叫2-壬烯醛的物质,随着年龄的增长,味道会越来越浓。如果空间不通风,时间越长,这种味道会越来越浓。

出现“老人味”,还可能因为身体代谢缓慢,药物在人体代谢过程中产生的一些气味,还有可能是因为衣物未能及时更换或患有皮肤病等。

对一些十分明显的异味,我们要警惕,这可能预示着老人身体内潜伏着某种或多种疾病,要及时就医。如老人身上有烂苹果味,可能患有糖尿病;有氨臭味,肾脏或口腔可能有问题;有酸臭味,消化系统可能有问题;有腐败味,可能患有上呼吸道疾病。

把一节干电池放在口袋里,可以防静电?

流言内容:冬春季,由于空气干燥,静电现象很常见。为了避免静电,可以将干电池放在口袋里。

真相解读:没有必要这么做。日常生活中,刺得我们麻麻的静电,通常是衣物鞋袜摩擦起电,导致身体的正负电荷失衡。干电池虽然有正负两极,但正电荷与负电荷均力敌,人体和干电池构成的整体,依旧可导致电荷失衡。

所以,这个做法解决不了问题。若想避免静电,

就要提前导走多余的电荷,使我们和即将触摸的物体变成同一电位。

那么,如何提前放电呢?可以在口袋里常备一把钥匙,开车门前,先用钥匙碰一下门把手——我们和钥匙始终处在同一电位上,就可以避免被电击。替我们“挨打”的是钥匙,再徒手拉车门就不疼了。

泡温泉会感染HPV,导致患上尖锐湿疣?

流言内容:温泉水非常不干净,泡温泉会让人感染HPV病毒,导致患上尖锐湿疣。

真相解读:这种说法没有依据。HPV分为很多毒株,虽然日常生活中的接触也有可能让人感染HPV,但那些危害性比较低的HPV能被我们身体的免疫系统清除。导致人感染尖锐湿疣的HPV,大部分是通过性行为途径传播的。

此外,HPV病毒本身比较脆弱,一旦离开人体,很容易失去活性。温泉温度较高,病毒难以存活,因此说泡温泉可能感染HPV以至于患上尖锐湿疣,是没有根据的。不过,我们也要注意,滴虫、支原体或衣原体等病原体确实可以通过泡温泉传播,因此,我们应当选择正规的泡温泉场所,而且确保身上没有伤口。泡温泉后要好好清洗身体,女性朋友泡温泉时,一定要避开生理期。

染色体XYY的人是“天生罪犯”,怀了这样的孩子应该打掉?

流言内容:一般情况下,我们的性染色体表现为“XX”和“XY”,“XYY”多了一条“Y”。早期有数据表明,“XYY”综合征群体有更高的犯罪率,因此有人将这个基因型与“天生罪犯”关联在一起,“XYY”型胎儿能不能要”就成为社交平台持续争论的话题。

真相解读:这种说法没有依据。关于“超雄综合征”的早期研究,的确指向“犯罪基因”,但这些研究结论后来都被学界质疑,甚至有人得出了相反的结论。2012年的一项研究则显示,当把受教育程度、经济情况、家庭环境等因素纳入考虑后,“超雄综合征”群体与对照群体在各项犯罪率上几乎没有差别。

“XYY”基因型对胎儿的健康影响没有那么大。大部分的“XYY”人群都能正常地生活,且通常是可以正常生育的,不会遗传给下一代。“XYY”人群中,会有一部分人的IQ比正常人的水平稍微低一些,同时由于“XYY”型的人身高通常较高的原因,可能会在日后的生活中面临更高的社交障碍风险。

(据科普中国)