

被忽略的家居过敏原①

# 家居花草,要“绿肥红瘦”

□ 记者 吴彬 通讯员 严焱

春暖花开,家居花草也将勃勃生机带入室内。殊不知,花粉过敏在不知不觉中困扰着人们。医生认为,春季家里应该多养草,少摆花,“绿肥红瘦”更健康。

涧西区的符女士今年37岁,家里养了不少花草,有迎春、月季、郁金香等。近五六年,每到春暖花开,她就容易反复“感冒”:流鼻涕、连续打喷嚏、眼睛发痒、流泪等。符女士因为从小身体抵抗力就不好,也没太在意。4月初的一个傍晚,她在密封的阳台上浇花时忽然感到胸口发闷、呼吸困难,进而不断喘息,到医院检查,被医生诊断为花粉过敏引发的哮喘。至此,符女士才知道,自己每年春天反复发作的“感冒”其实就是过敏症状,其发作跟家里养的花儿较多不无关系。

河科大三附院(洛阳东方医院)变态反应科副主任王美华说,每到春天,受花粉过敏侵扰的病人就会明显增多,其表现症状不一,主要反映在呼吸系统,如连续打四五个甚至更多的喷



洛阳脑病医院脑瘫科协办 电话:63970111

嚏,大量流清水样的鼻涕等,也有的患者表现为眼睑、鼻腔、口腔、咽喉、耳部以及皮肤出现奇痒等。但多数患者出现这样的症状后,往往将其当做普通感冒或

者鼻炎、结膜炎来治疗,很少想到是花粉过敏,更容易忽略家居花草这个过敏原。而随着发病次数的增多,呼吸道症状逐年加重,病人会出现咳嗽、胸闷,严重

者可能引发哮喘。

王大夫说,洛阳春天干燥、风沙大,空气中飘浮的花粉易导致过敏,除此以外,很多家居过敏原也容易被忽视。一些香气浓、刺激性大的花,如夜来香、郁金香、水仙花等,在不通风的室内,容易刺激人体呼吸道,引发哮喘等疾病;有些花如夹竹桃等还有毒性,养在家里有害健康。

因此,从减少花粉过敏的角度来说,如春季家里要养花草,应多养草,少养花。

据了解,春季在室内多养一些芳香的绿草,可以起到湿润、净化空气,吸附尘土,预防过敏等作用,绿色养眼,还能使室内显得生机勃勃。如金橘、柠檬草,整株植物散发清香,有助于杀菌、净化空气;薄荷、百里香等绿色植物,有助于清咽润喉、安神静心;君子兰、驱蚊草等,能吸收大量的粉尘和有害气体,对室内空气起到过滤的作用,是天然无害的“空气清新剂”。

看病 ABC ③

## 要把头痛说清楚

□ 记者 李永高

前几天,一位患者不小心摔倒,爬起来时,感觉除了头有点晕外没什么大碍,以为是小毛病,三天后感到症状加重才就医,结果出了大问题。

据市第三人民医院神经内科主任、副主任医师罗秀忠介绍,因外伤出现头痛、头晕、呕吐等症状,应及时就诊,即便首次CT检查结果是阴性也不能大意,因为部分迟发性出血,仍可危及生命。同时,头痛是神经系统的常见症状,发病原

因很复杂,种类繁多,常出现病人说了很多,医生也没弄清楚到底是怎样的头痛。因此,他提醒患者到医院看头痛时应注意把以下几个方面说清楚:

**指明发病部位和性质** 临床中,头痛包括整个头都有痛感,仅头部一侧或某个部位有痛感,有的表现为疼痛位置呈移动性;如果有好几个地方都有痛感,要告诉医生哪一个地方最严重;尽量用自己的感觉去形容,如胀痛、跳痛、隐痛、

压痛、头重,或是抽痛、刺痛、阵痛等。

**说清发病程度和规律** 对头痛程度和规律的描述常常取决于患者年龄、性别、身体状况、文化等诸多因素,客观指标较少。患者可以从对日常生活及工作的影响程度来描述,如疼痛是呈持续性、波动性还是周期性,女性还要注意是否与月经周期有关,还有是否伴随着恶心、呕吐、畏光、怕吵、视物不清、耳鸣、失语、瘫痪、

晕厥、流泪、眼睛变红等症状,一般间隔多长时间会痛一次。

**可以简述自我判断** 患者要“和盘托出”自己既往检查结果及治疗情况、正在服用的药物及对药物的反应、身体其他的疾病、精神状态以及家族病史等。另外,可以简单表述自己对疾病诱因的推测,如在某些场合、某些特定时段、从事某些活动后比较容易出现,可能与情绪、失眠、某些食物等外因有关。

## 谷雨将至 防神经痛

□ 记者 李永高 通讯员 王小燕

旦发病,及时到医院就诊。

市第三人民医院(原铁路医院)神经内科主任、副主任医师罗秀忠说,谷雨,是二十四节气中的第六个节气,有“雨水生百谷”之意。进入谷雨节气,表明降雨将明显增多,空气湿度逐渐增大,于是,三叉神经痛、坐骨神经痛、肋间神经痛等神经痛疾病进入高发期。有相关病史者,一定要注意加强日常保健,以防旧病复发。

罗秀忠分别就三叉神经痛、坐骨神经痛、肋间神经痛等神经痛疾病的防治提出了建议。

三叉神经痛多发生于面部一侧的额部、上颌部或下颌部,表现为闪电样、刀割样、烧灼样、顽固性等难以忍受的剧烈性疼痛,其多为受风或肝火

所致。目前,该病尚无特效疗法,所以三叉神经痛重在生活调节,预防发作。生活要有规律,避免过度劳累;注意保暖,避免冷风直接刺激面部;多吃含维生素丰富及有清热解毒作用的食物和较软食物,不吃油炸、热性、刺激性食物及海鲜产品;保持心情舒畅,切忌冲动、生气、情绪低落;适当锻炼,增强体质;平时动作要轻慢,防止出现一切诱发疼痛的因素。

坐骨神经痛是指在坐骨神经通路及其分布区内的疼痛,多表现为臀部、大腿后侧、小腿踝关节后外侧的烧灼样或针刺样疼痛。其预防措施主要是,生活要有规律,劳逸结合;遵循“力所能及,适量运动”的原则进行适当锻炼,多进行强化腰肌锻炼,运动后要

注意保护腰部等;内衣汗湿后要及时更换,出汗后不宜立即洗澡,等汗落后再洗;需要进行突然的负重动作前,要预先活动腰部等。

肋间神经痛多为临床常见的一种自觉症状,表现为一侧或两侧肋肋疼痛。不论何种病因,都与肝气不舒有关,因此在防治上要注重疏肝行气、活血通络。对于胸椎部位的疾病要及时治疗,以免继发肋间神经痛;要劳逸结合,避免过度劳累;要保持平和、愉快的心情。

总之,在谷雨过后预防神经痛,要注意天气变化,注意保暖、防潮;要有良好的生活习惯和饮食习惯;保持愉快的心情等。一旦发病也不用紧张,及时到医院就诊,对症治疗。

今日门诊

洛阳脑病医院 特约  
电话:15838833838

## 糖尿病药 不等于减肥药

□ 记者 崔宏远 通讯员 牛牧青

随着天气转暖,许多爱美的女士为了减肥,纷纷使出绝招。最近,一些“减肥达人”把目光瞄上了糖尿病药,网络疯传吃糖尿病药——二甲双胍的减肥效果立竿见影。河科大一附院副主任医师刘彩虹表示,肥胖者乱服二甲双胍可能引发副作用,隐患多。

未婚的周女士身高1.58米,但体重却达到了66公斤。为了摆脱“木墩”的外号,她曾尝试过多种减肥方法,但效果都不理想。最近,她听说服用二甲双胍可以减肥,于是,她早晚各服一粒,吃了半个月后,因恶心、头晕等症状到医院检查,发现是吃药惹的祸。

刘彩虹介绍,二甲双胍是临床上常用的口服降糖处方药,它能提高胰岛敏感性,有一定的减肥效果。因为在长期临床使用过程中,它已被证实疗效和安全性都很好,而且价格便宜,一般也不会引起低血糖,因此不少肥胖者希望服用它以达到减肥的目的。但是对肝肾功能不好的人来说,如果服用药品不当可能出现副作用。刘彩虹提醒市民,健康人不应把糖尿病药当做减肥药,即使是糖尿病患者也应在医生指导下用药。

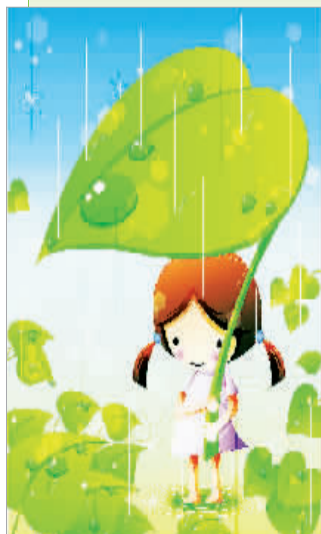
## 冲马桶时 盖上盖子

纽约大学医疗中心临床微生物学专家菲利普·泰勒博士指出,如果冲水时打开马桶盖,马桶内的瞬间气旋可以将病菌或微生物最高带到6米高的空中,并悬浮在空气中长达几小时,进而落在墙壁和其他物品上。现在大部分家庭中,上厕所、洗漱、淋浴都在卫生间里进行,牙刷、漱口杯、毛巾等与马桶共处一室,自然容易受到细菌污染。细菌也会趁机进入人体口腔和呼吸道。因此,应养成冲水时盖上马桶盖的习惯。

此外,马桶圈要重点清洁,每隔一两天应用稀释的家用消毒液擦拭。不少人冬天喜欢在马桶上套个绒布垫圈,这样更容易吸附、滞留排泄污染物,传播疾病的可能性更大,因此最好别用。

大多数家庭都会在马桶边设一个废纸篓,存放使用过的厕纸,但这样会造成细菌随空气散播,可以放一个卫生袋,随用随扔。

(据《生命时报》)



4月20日是谷雨,临床医生提醒说,谷雨过后进入神经痛发病高峰期,建议大家关注天气变化,养成良好的生活、饮食习惯,保持愉快心情,一