

被忽略的家居过敏原②

让人“感冒”的羽绒服

□ 记者 吴彬 实习生 申晓曼 通讯员 赵悦

上周,一场桃花雪让天气骤然变冷,许多人不得已拿出已经洗净、收好的羽绒服来抗寒。这一来,西工区牛女士发现女儿经常“感冒”的秘密了,原来与羽绒有关。

牛女士告诉记者,她的女儿今年15岁,从小身体抵抗力差,经常发烧、感冒,三天两头吃药。为了防寒保暖,牛女士给女儿添置了羽绒服、羽绒被,但每到冬天,女儿“感冒”的症状时轻时重,几乎从来没有完全停止过。等到天气变暖,女儿脱了羽绒服、换掉羽绒被后,“感冒”就会渐渐痊愈,今年的情况同样如此。

但上周突降桃花雪,牛女士怕女儿再次着凉,将女儿已经洗净、收好的羽绒服拿出。谁知中午放学回家后,女儿又出现了轻微的流涕、鼻塞等“感冒症状”。一位朋友的话提醒了她:“是不是你女儿对羽绒过敏啊?”果然,脱掉羽绒服



绘图 仁伟

洛阳脑病医院脑瘫科协办 电话:63970111

后,女儿的“感冒”很快就治而愈了。牛女士这才明白,女儿每年冬天反复发作的“小感冒”,原来跟羽绒服、羽绒被

有直接的关系。

河科大三附院(洛阳东方医院)变态反应科副主任王美华说,虽然对羽绒过敏的

患者远没有对花粉过敏的患者多,但这种过敏原往往就在身边,而且不容易被发现。其表现症状不一,主要包括打喷嚏、流清鼻涕、鼻塞、流泪、皮肤瘙痒等。对羽绒过敏的患者出现过敏的症状后,往往将其当做普通感冒或者鼻炎等来治疗,很少想到是羽绒过敏,更容易忽略羽绒服、羽绒被这些家居过敏原。而随着发病次数的增多,呼吸道症状会逐年加重,延误最佳治疗时机,严重者可能引发呼吸困难等哮喘症状。

王大夫提醒,反复出现莫名“类似感冒症状”的患者,最好到正规医院做一下过敏测试,很简单就可清楚查出对哪些过敏原过敏。这样就可以尽量远离过敏原,有针对性地进行治疗,从而尽量避免不对症用药给健康带来的副作用。

看病 ABC④

颈椎有病先辨清

□ 记者 李永高

西工区的段先生今年3月刚办理了退休手续,上周突然发觉腿脚没有上班时有劲了,手指的知觉也明显变差,先是怀疑脑瘤、中风前兆,后经检查是脊髓型颈椎病。

据临床医生讲,随着电脑等电子产品的普及,颈椎病也在慢慢多起来。颈椎病是椎间盘因多种原因发生了改变,从而刺激或压迫邻近组织,并引起人体发生一系列症状的综合征。由于刺激或压迫的组织

或部位不同,颈椎病有时还会与神经内科、耳鼻喉科或内科疾病相混淆。为避免延误病情,大家有必要了解一些颈椎病的病因。

A.脊髓型颈椎病。此病是由于颈部病变导致脊髓受压、产生炎症或水肿等,从而出现大小便无力、上下肢麻木或无力、知觉变差、躯干部出现感觉异常等病症,如文章开头段先生的情况。

B.神经根型颈椎病。此病

主要表现为颈肩背持续性隐痛或酸痛,亦可为阵发性剧痛,并向前臂放射、手指麻木疼痛,手指握力减弱,手中的物体会突然掉落,还可能伴有头痛、头晕、视物模糊、耳鸣、颈部发僵、活动受限等症状。

C.椎动脉型颈椎病。这种颈椎病的病因往往与骨刺、血管变异或病变导致供血不足密切相关,有时伴随恶心、呕吐、经常眩晕、耳鸣或听力下降等症状。

另外,长时间固定一个错误坐姿,会使颈部肌肉长期处于紧张状态,很容易出现颈部肌肉劳损,相当于颈椎病的前期,如肩膀和颈部交会处的肌肉一直绷得很紧、酸疼,有时觉得整个肩背都是僵硬的。

颈椎病重点人群为白领、学生、司机等长期伏案工作者或长期保持坐姿者。每天做颈部康复体操是防止颈椎病发作的最好方法。

春天
让肌肤和阳光“亲密接触”

□ 记者 李永高 通讯员 王小燕

眼下正是春光明媚,皮肤科医生建议,根据自身条件,可选择合适方式适度晒晒太阳。

市第三人民医院(原铁路医院)皮肤科孙晓峰大夫介绍说,研究表明,适度晒太阳对人体健康有很多好处,如适量的紫外线能促进钙质吸收,并预防骨质疏松、佝偻病;可有效杀灭皮肤上的细菌,预防皮肤病;增加皮肤和内脏器官的血液循环、提高造血功能;增强人体免疫功能;防癌、抗抑郁;日光在调解人体生命节律以及心理方面也有一定作用等。

孙晓峰表示,对于一般人来讲,一天中,有两段时间最适合晒太阳:6时到10时,此时红外线占上峰,紫外线偏低,使人感到温暖舒服,可以

起到活血化瘀的作用;16时到17时,晒太阳可促进肠道钙、磷吸收,有利于增强体质,促进骨骼正常钙化。同时,不科学的晒太阳方式会给身体带来损害。10时至16时这段时间,最忌长时间晒太阳,因为易对皮肤造成伤害。一般来讲,每天坚持晒太阳30分钟~60分钟,即可平衡阴阳;晒太阳时,服装颜色以红色最佳,白色次之,最不宜黑色。

“对于孕妇、儿童和老年人等这些特殊人群,晒太阳更有讲究。”孙晓峰说,孕妇因需负担两个人对钙的需要,因此,夏季应每天晒太阳半个小时,冬季每天不少于1个小时。儿童因发育需要大量的钙,又是极易缺钙的人群,所以从2个月大起,就应该每天

到户外晒太阳,时间可由最初的十几分钟逐渐延长到1小时,但不要让孩子接受阳光的直射,而且晒太阳的时间根据季节而定,春、秋季一般在10时到11时,冬季在11时到12时,夏季一般在9时到10时,晒后注意补水;老人也是补钙的重点人群,可在9时以前和16时以后晒太阳,最好找上几个伴儿,边聊天边活动,轻松晒太阳。

易过敏者应少晒太阳,外出时要尽量做好防护。此外,有过日光性皮炎、季节性皮炎的人,也应尽量避免晒太阳,且不要使用碱性化妆品和香皂。

孙晓峰提醒,晒太阳时要注意摘掉帽子和手套,尽量让皮肤与阳光充分接触;隔着玻璃晒太阳,是没有效果的。



今日门诊

洛阳脑病医院 特约
电话:15838833838

漱口水
不宜天天用□ 记者 崔宏远
通讯员 牛牧青

“每次见客户前,为了保持口气清新,我都会用漱口水。”从事销售工作的小马告诉记者,漱口水早已成了他工作的必需品。河科大一附院口腔科专家任起辉指出,漱口水不适合在非医生指导下长期使用。

任起辉介绍说,无论是保健型还是治疗型漱口水,都含有一些药物成分,可抑制某类口腔菌群继续发展,在此情形下,口腔内其余菌群可以自由生长、不断增多,由此导致天然环境下人体口腔菌群比例失调,从而走向炎症、龋齿等其他口腔疾病。

“很多人的口腔异味其实是其他脏器问题引起的,如肺热、肝病、糖尿病、消化不良等。”任起辉说。漱口水只能暂时让口气清新,无法彻底清除菌斑、牙石,无法消除已有的牙周疾病,不能从根本上除口腔异味。

任起辉建议单纯性口臭患者尝试嚼点鲜橘子皮,因为橘子皮中含有大量的维生素C和香精油,可以健脾胃。

任起辉表示,口腔没有疾病的正常人不需要用漱口水,只要早晚刷牙,维持口腔清洁就可以了。患有牙周病、口腔溃疡、做完口腔手术的人或者患有其他疾病合并口腔感染的人可以适当使用漱口水,但也不宜长期使用,查明原因并正确治疗才可彻底清新口气。

吃芒果
小心唇过敏

就因为吃了俩芒果,23岁的冰冰嘴唇肿得像“香肠”。据市中心医院性病皮肤科主任梁广智介绍,近来芒果大量上市,因吃芒果而引起接触性皮炎的患者多了起来。梁广智建议市民别直接啃芒果,最好将其切成小块送入口中,不接触嘴唇。如果嘴巴有肿胀瘙痒的感觉,要立即停吃,并用水冲干净口腔、口周的残留芒果汁液,然后用毛巾浸水冷敷,缓解过敏症状。

据梁广智介绍,水果过敏症状一般比较轻,嘴角出现发红、皮疹、脱皮、皮肤瘙痒、口舌麻木等,俗称“水果疹”。像芒果中含有单萜基苯、二萜基苯、果酸、儿茶酚等成分,不完全成熟的芒果还含有醛酸,对皮肤黏膜有一定的刺激作用。

已经得病的患者要用凉水洗脸,忌用热水烫洗,注意防晒。一般不严重时多喝水、服用扑尔敏就可恢复。

梁广智特别提醒市民,容易引起过敏的水果还有菠萝、水蜜桃、猕猴桃等。在食用菠萝时,应将新鲜菠萝切片,用淡盐水浸泡30分钟或煮熟,可破坏菠萝蛋白酶,预防过敏。

(记者 崔宏远)