

家居健康

躲开家里过敏原

夏季是室内过敏症最高发的季节,罪魁祸首就是扎堆繁殖的尘螨和霉菌,哈尔滨医科大学附属第四医院呼吸二科主任金寿寿教授提醒人们,室内有5个危险过敏原需要特别注意。

空调 停了一个冬天的空调,积聚虫螨、灰尘、霉菌、花粉、羽毛等污垢,很容易在夏天诱发哮喘和过敏性鼻炎。所以夏季一定要定期清洁空调过滤网,如果使用时间久了,内机中灰尘较多,蒸发器也需要清洗。

地毯 毛茸茸的地毯温暖、潮湿,又很少清洗,夏季一到,立刻成为螨虫和细菌的繁衍生息地,容易使家人尤其是孩子出现过敏,严重的还会导致哮喘。解决办法就是彻底清洁,每个月用吸尘器彻底清洁一次。沙发、窗帘也容易吸收空气中的灰尘,滋生螨



洛阳脑病医院脑瘫科协办 电话:63970111

虫,需定时清洁。

室内植物 夏季植物生长最为旺盛,野菊花、万年青等植物的花粉、孢子或气味容易使人过敏。有异味的植物夏季不宜放在室内,如天

竺葵、玫瑰、百合等。建议室内摆放可以净化空气的植物,如仙人掌、美人蕉等。

宠物 正常人群中至少2%的人对猫狗过敏,而在哮喘儿童

中,40%~50%对猫狗过敏。夏季形势更加严峻,因为宠物皮毛在夏天很容易滋生细菌,并把细菌带到房间的每个角落。夏季人对猫狗过敏主要表现为过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、过敏性哮喘以及特异性湿疹等。如果家中有宠物,就要增加清洁地毯、家具的频率,应用空气净化器,减少空气中的宠物皮屑等。对于爱猫的家庭,因雄性猫产生的过敏原较雌性多,建议给猫进行绝育,并每周给猫洗一次澡。

洗涤剂 夏季贴身衣物清洗比较频繁,残留的洗涤剂很可能成为过敏原而引发过敏性皮炎。因此,洗涤剂用量要适当,洗好的衣物最好用清水再泡一会儿,必要时还可用开水浸泡,以破坏衣物上残留的酶,预防皮肤过敏。

(人民网)

科学用药

氟哌酸为何空腹服用

在拉肚子的时候,很多人都会服用氟哌酸,至于氟哌酸为什么要空腹服用,很多人就不知道了。

一般而言,抗生素尤其是红霉素、阿齐霉素等大环内酯类抗生素最好在饭后半小时服用,因为这类药物对胃肠道的刺激大,饭后服用能够减轻药物对胃肠道的刺激。氟哌酸属于喹诺酮类抗生素,除了用于治疗肠道感染,还适用于泌尿系统、皮肤、耳鼻喉感染等,它对胃黏膜的刺激较小。另外,氟哌酸是一种浓度依赖性的药物,即在治疗浓度范围内,药物在体内的浓度与疗效成正比,浓度越高则疗效越好。食物会延缓氟哌酸在人体内的吸收速度,饭前空腹吃药比饭后服药的血药浓度高2~3倍,饭后吃会使疗效大打折扣,还可能导致敏感细菌对氟哌酸甚至同类抗菌药物的耐药。

因此,在通常情况下,主张空腹服用氟哌酸,除非出现了胃肠道不耐受的情况才考虑饭后服用。如果是在饭后服用,间隔时间应在半小时以上。需要指出的是,孕妇、严重肝肾功能不全患者慎用。(袁影萍)

今日门诊
洛阳脑病医院 特约
电话:15838833838

百忧笑解

练了一宿



“看来,你今天咳嗽要比昨天好多了。”
“可不是,大夫。要知道,我整整练了一宿。”

绘图 李玉明

7招让你热天快速入睡

夏天闷热的天气很难让人快速进入梦乡。美国“ABC新闻网”最新刊登美国睡眠专家、临床心理学家迈克尔·布列乌斯总结的“快速入睡7招”,不妨一试。

- 1.从300倒数,每次递减3。很多人入睡难是因为无法分散注意力,而这种复杂无趣的计数方式却是一种有效的分心技巧。
- 2.下午2点后别喝咖啡。因为咖啡因的作用可持续8小时以上,50岁后,它在体内滞留的时间超过10小时。
- 3.睡前冲个热水澡。睡前1

小时洗澡,水温不低于38℃,时间不少于20分钟。

4.睡前4小时停止锻炼。否则会导致大脑兴奋,难以入睡。

5.降低卧室温度。当卧室温度在18℃~24℃、床上温度为27℃时,睡眠质量最好。

6.睡前3小时不进食。否则容易导致胃酸反流,影响睡眠。

7.注意卧室灯光。卧室灯光具有调节生物钟的作用,太亮会导致大脑褪黑激素分泌量减少,过于清醒,难以入睡。睡前最好选择较暗且柔和的阅读灯光。(徐澄)

独家连载

中医药:并未充分发挥优势



现代中医学至少在肿瘤防治中的四大方面可以发挥重要作用,甚至起主导作用,而不只是以往认为的作为西医的配角。这四大方面包括以下内容:

一、肿瘤的防范:诸如各种癌前病变的防治,可能存在的肿瘤演变——如肝炎“三部曲”的阻断,延缓老年肿瘤的发生等。

二、手术、化放疗的辅助:作为现代医学的主要手段,手术、化放疗在癌症治疗中具有无以替代的地位;然而,它们均为双刃剑,都存在这样或那样的不足或缺陷。而合理地辅以中医药,既可减毒增效,

又可保护正常免疫功能和白细胞,使之少受损伤;还可一定程度解决化疗药等多种药物的耐药性;并在进行化疗期间或手术后,能尽快修复手术、化放疗的创伤。

三、难治性肿瘤的治疗:临床上约有半数以上肿瘤患者属于难治性的,这难治性体现在:①本是很难根治的癌症,或曰现代疗法不敏感的癌症,如胰腺癌、脑瘤等。②已转移或复发了的肿瘤。③老年肿瘤患者或身体不堪手术化放疗者。④迁延难愈或须较长期创伤性治疗的肿瘤,如卵巢癌、肝癌等。在这些难治性肿瘤的治疗

中,中医药可作为不可或缺的综合治疗手段之一,甚至是主要手段或唯一的手段。

四、巩固期和康复期防范转移、复发:防范转移、复发是治疗肿瘤的关键。对此,西医学几无良策,这恰恰是中医学的传统优势所在。如能充分地加以利用,将大幅度提高肿瘤患者的治愈率和生存质量。

此外,中医治疗肿瘤讲究局部和整体治疗,讲究改善症状与辨证治疗相结合,常可明显提高癌肿患者的生活质量和生存率。

12字的中医治癌新方针

多年的临床探索,使我们深切地感受到癌症并非人们想象的那般可怕。笔者在相关教材中,也清晰无误地表达了这一点,同时强调癌症的治疗必须贯彻科学、综合、合理的三大原则。

所谓科学,简而言之,治疗肿瘤的方法不少,如何选择就需要科学指导,应尽可能地选择疗

效相对确凿、损伤相对最小、经济代价相对合理的疗法作为首选或主要方法。

所谓综合,指癌症的复杂性决定了任何一种单一疗法均不足以获得十分可靠的疗效,须充分重视多种方法,特别是中西医结合治疗的优势,以有效地改善肿瘤的治疗效果。

所谓合理,是指任何治疗,

不管手术、化疗、放疗,包括中医药,均需合理、适度,绝非多多益善。

在讲究科学、综合、合理大原则的前提下,中医治疗肿瘤的思路也应有所更新和突破,以往以毒攻毒、活血化淤或单纯补益类的治疗,均不足以取得好的疗效,有的(如以毒攻毒)甚至常常有害无益。鉴于

此,我们在20多年实践探索的基础上,归纳出了“调整为先、零毒为佳、护胃为要”的12字治癌新方针。

洛阳市红十字会
康复乐园
咨询热线:63120681

双侧耳鸣 或为动脉硬化

谁都有过耳鸣的经历,多数时候它都是一过性的,但哪些又是疾病的信号呢?

首都医科大学附属北京佑安医院耳鼻喉科主任鲍诗平指出,耳鸣的出现有时为持续性的,有时为间歇性的,轻时不易引起人们的重视,严重时才会让人不得安宁。某些生理性动作,如咀嚼、呼吸及吞咽等都可以产生声音,这类生理性耳鸣是不需要担心的。但鲍诗平提醒,有时有些耳鸣也是某些疾病的早期信号。

而与其他疾病相关的病理性耳鸣,则需要治疗,如血管搏动产生的搏动性耳鸣,噪声引起的耳鸣,中耳病变产生的耳鸣,内耳病变产生的耳鸣,药物性耳鸣,糖尿病、高血压等疾病产生的耳鸣等。

若仅发生一侧性耳鸣,其病变多在传音器官。若双侧耳鸣,而没有其他症状,应考虑是某些疾病的早期征象,如动脉硬化、老年性耳聋。因此,出现耳鸣时,应及时找原因,控制疾病发展。

(人民网)