

粉刊

健康

策划 冯奕
编辑 宋昕
美编 刘宇琛

4月飞“雪”须防过敏感冒

■本报记者 雷春香

近期津城花粉、柳絮纷飞,第四中心医院耳鼻咽喉头颈外科连日来门诊病人每天都达350人左右,较以往增加约一成。据该科副主任医师王明辉介绍,最近的病人主要以过敏性鼻炎、上呼吸道感染、急性咽喉炎、会厌炎(喉头水肿)居多。

粉絮飞扬警惕过敏

春暖花开,草长莺飞,争奇斗艳的鲜花在给人们以视觉上享受的同时,也把花粉、柳絮等多种过敏原带到了空气中,一些过敏体质的人出现了流鼻涕、连续打喷嚏、眼睛发红、眼皮肿胀等一系列“花粉过敏症”的表现。

专家建议“花粉过敏症”患者,要少到公园等花粉、柳絮较多的地方,同时要做到饮食有节,起居有序,禁食烟酒、辛辣燥热的食物。出门时最好戴上口罩,以隔绝外界刺激。

过敏性结膜炎高发

近日,津城花粉、杨柳絮纷飞,过敏性结膜炎患者呈明显上升趋势,医院接诊患者数量比上月增长4倍到5倍,尤

以儿童和二三十岁年轻人居多。

据天津医大总医院眼科副主任医师赫天耕介绍,过敏性结膜炎的主要症状有眼痒、眼红、眼干、流泪等。发现症状应及时到正规医院就医检查、规范用药以控制病情,出现眼痒症状千万不能揉眼,以免症状加重或引发其他疾病。大多数患者是因接触了花粉、飞絮、灰尘、动物毛发等过敏原,引起结膜过敏反应。过敏性鼻炎、气温变化、粉尘雾霾等造成的空气污染以及游泳时的水质不洁,也会诱发或加重上述过敏症状。

另外,睫毛膏及眼影等眼部化妆品、隐形眼镜及其护理液、香水中的香精等也是引发过敏性结膜炎的过敏原,过敏体质者均应避免接触。

预防过敏性结膜炎,最好的办法是远离过敏原,如尽量少去植物繁茂、有大量



漂浮物的地方,外出做好戴口罩、护目镜等防护,注意室内卫生、勤换被褥以减少尘螨孳生,必要时还需遵医嘱用药控制。

辨清花粉过敏和感冒

春季气温转暖,各种细菌病毒也开始活跃起来,加之气候多变、风沙较多,也使很多抵抗力弱或对环境适应性欠佳的人群发生上呼吸道感染的几率增加,尤其是幼儿及老人。

由于花粉过敏症与感冒症状相似,

很多病人往往因此延误了诊治,临床上由此而导致哮喘的患者并不少见,故专家提醒,要注意辨清二者区别,感冒症状一般持续1周左右,或多或少会有头痛、嗓子疼痛及发烧等症状;而花粉症流鼻涕、打喷嚏症状重,每天喷嚏能打几十个甚至上百个,不会有头痛、嗓子疼痛及发烧等感冒症状,可持续3周至4周甚至更长。

专家建议,应适当加强体育运动,以增强自身的抵抗力,增进对自然环境的适应性;起床后居室宜开窗更新鲜空气;尽量少去公共场所,减少感染机会;避免各种辛辣刺激性的饮食。

此外还要依据气温变化增减衣服,如出现咽红、咽痛时要及时到医院就医,不要随意服药,以免延误病情,引发喉头水肿。

急性咽炎病人有一部分是上呼吸道感染所致,故预防上呼吸道感染对防治急性咽炎的发生意义重大。提醒该病患者尽早就医,以免使疾病迁延不愈,发展成慢性咽炎。

春天警惕抑郁症高发

■本报记者 雷春香

春季易致激素紊乱

抑郁症是躁狂抑郁症的一种发作形式,以情感低落、思维迟缓以及言语动作减少、迟缓为典型症状。抑郁症的病因和发病机理迄今尚未明了,有可能与遗传相关,如有的人性格较内向,有的人对疾病多疑虑等。也可能是社会心理因素。如不愉快事件引起情绪低落导致,产后压抑也是原因之一。还有可能是服用某些药物,导致少数敏感者因药物产生反应等。据世界卫生组织最新估计,目前有3亿多人罹患抑郁症。从2005年到2015年,增加了18%以上。每年有近80万人自杀死亡,抑郁症成为15岁至29岁人群的第二大死亡原因。

春季潮湿、气压较低,易引起人脑分泌的激素紊乱,导致神经功能紊乱,加剧心理机能的混乱。春季气温变化较大,人体的一些内环境和内分泌活动发生变化,较易引起人的情绪波动。春季人们的压力也比较大,俗话说一年之计在于春,春节后几个月生活中如果没有一些好的变化,人们就容易精神紧张,出现焦虑、睡眠障碍、食欲不振等症状。

五招预防抑郁症发生

王玉萍主任说,如果有如下症状应考虑就诊:睡眠不好,精力明显减退,无原因的持续疲乏感;心烦意乱,对以前感兴趣的事情失去兴趣;自信心下降或自卑,常

有内疚感;食欲不振,体重明显减轻;有明显身体不适,但多次检查没有发现原因。

春季预防抑郁症的建议主要有:

- 1、多晒太阳。多接触阳光,多参加一些户外活动,会增加心理愉悦度;
- 2、寻求帮助。将郁闷、忧愁的事情跟朋友倾诉,寻求帮助;
- 3、注意睡眠。要避免过度疲劳,才能保持良好的精神状态;
- 4、保持良好心态。学会接受现实,看淡名利,以平常心对待生活,发现生活中简单的美和快乐;
- 5、营养饮食,注意膳食平衡。忌辛辣刺激食物,多吃新鲜的蔬菜和水果。多吃提高免疫力的食物,提高机体抗病能力。

春季少吃六类“发物”

■本报记者 雷春香

看皮肤科医生时,大夫会嘱咐病人忌食“发物”,理由是“发物”会加重病情。那“发物”究竟是什么,这种说法有道理吗?

天津市第一中心医院皮肤科主任医师奚丹说,中医认为,食物之所以能防治疾病,是由于它本身所具有的“食性”所决定的。如果不懂食性乱用,就有可能引发某些特殊体质的人或患者的旧病,或加重已发疾病,或削弱药力,这就是食物的“发性”。皮肤是排毒的最大器官,得了皮肤病说明皮肤排毒能力减弱或体内毒素太多致使正常肝肾的代谢紊乱,毒素淤积于皮肤。此时如果再吃发物等于雪上加霜。春天主生发,旧皮肤病易复发,新皮肤病也容易发生,所以要注意清淡饮食,起居正常,少

酒禁烟,少发物,才能保证春天的皮肤健康。以下几类食物皮肤疾病患者要尽量少吃,甚至是不吃:

- 一是食用菌类。主要有蘑菇、香菇等,过食这类食物易致动风生阳,触发肝阳头痛、肝风眩晕等宿疾。此外,还易诱发或加重皮肤疮疡肿毒。
- 二是海腥类。主要有带鱼、黄鱼、鲳鱼、蚌肉、虾、螃蟹等水产品,这类食品大多咸寒而腥,对于体质过敏者,易使过敏性疾病发作,如哮喘、荨麻疹症。同时,也易诱发疮疡肿毒等皮肤疾病。
- 三是蔬菜类。主要有竹笋、芥菜、南瓜、菠菜等,这类食物易诱发皮肤疮疡肿毒。
- 四是果品类。主要有桃子、杏、银杏、花生、芒果、杨梅、樱桃、荔枝、甜瓜等,前

人曾指出,多食桃易生热,发痈、疮、疔、虫疔诸患,多食杏生痈疔,伤筋骨。

五是禽畜类。主要有公鸡、鸡头、鹅肉、鸡翅、鸡爪、驴肉、獐肉、牛肉、羊肉、狗肉、鹅蛋、鸭蛋等,这类食物主动而性升浮,食之易动风升阳,触发肝阳头痛、肝风脑晕等宿疾,也易诱发或加重皮肤疮疡肿毒。

鸡蛋不宜多吃,一般一天不宜超过两个,尤其是肝炎、过敏、高血脂、高热、肾脏病、腹泻病人。鸡蛋内含有大量蛋白,属于异性蛋白,有相当一部分人吃了异性蛋白后会出现病态反应。

六是其他类。属于发物的还有菜油、糟、酒酿、白酒、豌豆、黄大豆、豆腐、豆腐乳、蚕蛹及葱、蒜、韭菜等。有时还将荤腥膻臊之类的食品一概视为发物。

四种癌症可免费筛查

本报讯(记者 雷春香)“天津市2017年常见恶性肿瘤早诊早治项目”及“天津市河西区肿瘤防治示范区项目”将于4月27日在天津市肿瘤医院正式启动,免费为河西区、蓟州区40岁至74岁常住健康居民开展肺癌、乳腺癌、肝癌和胃癌4种常见恶性肿瘤的筛查,预期惠及居民5.8万人。

为更好地配合筛查项目的启动,4月27日8:00至11:30,市肿瘤医院肺部肿瘤、乳腺肿瘤、肝胆肿瘤、胃部肿瘤副主任医师以上专家,在天津市肿瘤医院门诊大厅举办免费咨询活动。

这些饮食伤肾是“传说”

■本报记者 雷春香

近日网络上出现了诸如“吃肉伤肾”、“吃盐伤肾”、“豆制品伤肾”、“吃海鲜伤肾”等说法,天津中医一附院肾病科专家武士峰对这些说法给予了回答。

武士峰说,网络上这些做法反而会加重肾脏病的病情。们提倡合理均衡饮食,强调不过度饮食,一般不主张绝对禁忌饮食。摄入量应随肾脏疾病的种类和肾功能情况进行相应调整,不可一味“求多”或“求少”。比如食盐,科学的每天摄盐量应该控制在6克以内,而其中有3克可以直接从日常食物中获得,因此食物调味时一般应该保持在3克至5克以内,如果患者出现水肿等症时,应注重限制盐的摄入,但也不应盲目禁盐。再如水的摄入也应分情况来调整,对于肾功能不全水肿患者,应注意多喝水,增加尿量,多喝多排,尤其是患泌尿系感染的病人,水比药还重要。而对于有水肿的肾脏病患者,应注意每天监测体重,量出为入,所谓的入水量包括饮水、喝粥、输液及中药等的总和。