

秋天的第一个喷嚏 找你报到了吗?

关于过敏 你需要收藏的7个健康提示

近期,全国多地气候多变,随着金秋时节的到来,不少朋友计划出游,出游期间、居家生活、养宠……关于过敏,有哪些需要注意的问题呢?

今天,北京协和医院变态反应科的专家为您准备了关于过敏的7个健康提示。



金秋郊游当心昆虫过敏

金秋野外游玩,昆虫过敏会有什么症状?在我国,常见的蚊子有按蚊、库蚊、伊蚊,它们在立秋后叮咬人类往往更加猖獗,叮咬过敏体质人群可能引发丘疹性荨麻疹,叮咬处可能会出现大小不等的大丘疹。仔细观察,会在大丘疹中央看到被叮咬后的刺孔,严重时会出现小水泡、破溃,瘙痒明显,通常持续1至2周。

而蜜蜂、胡蜂、蚂蚁叮咬可引发严重过敏反应,不但发作急骤,通常在数分钟内患者还会出现全身潮红、皮疹、呼吸困难,严重者血压下降、意识丧失,甚至危及生命。

需要注意的是,户外旅游爱好者尤须警惕蜜蜂或胡蜂蜇刺过敏。蜇刺过敏反应分为普通局部反应、大局部反应以及全身性严重过敏反应3个类别。其中,大局部反应是指蜂蜇局部肿胀直径超过10厘米,且持续时间超过1天;全身性严重过敏反应是指蜂蜇部位以外的组织和(或)器官出现症状。

过敏者出游记得随身带药

昆虫过敏症状严重怎么办?严重过敏反应患者在查明过敏原因后,除了采取相应回避措施以外,均需配备急救包——急救包内要有可自动注射的肾上腺素笔。

根据欧美国家经验,使用50至200微克作为维持剂量的蜜蜂或胡蜂蜂毒进行脱敏治疗,可以使75%至95%的严重过敏反应患者实现临床治愈。

此外,过敏体质人群在野外游玩要随身携带常规抗过敏药物,必要时还需携带急救药物和设备,确有必要者可前往医院变态反应专科检查与评估后再安全出行。

霉菌过敏可选脱敏治疗

近期多地洪涝,霉菌引发过敏性哮喘怎么办?一旦过敏性哮喘急性发作,应尽快前往医院急诊治疗以控制症状,并查明过敏原。如果过敏原明确为霉菌,就要加强针对霉菌的环境控制,从而减少对霉菌的吸入。

如果家具等室内物品遭洪水浸泡,要尽快进行充分烘干,并使用具有除霉菌功效的清洁剂等,以尽可能清除霉菌;同时,要及时扔掉被霉菌严重污染的物品。

此外,使用新风系统或空气净化器能够帮助降低室内空气中霉菌过敏原含量;还可将室内涂抹的密封胶等换成不易发霉的替代材料。

若居住环境里的霉菌仍然难以彻底清除,症状没有好转,可以选择进行脱敏治疗。

过敏体质也能安全养宠

过敏体质患友如何安全养宠?第一,建议给宠物定期洗澡,喂食添加了可中和过敏原抗体成分的特殊口粮,尽可能减少宠物释放过敏原;第二,可以充分利用空气净化器,尤其是新风系统,降低室内过敏原负荷;如果过敏症状十分明显,建议您在变态反应专科医生的指导下,使用抗敏药物治疗,定期监测过敏症状的发展。

如果通过上述方法还是不能控制过敏症状的发展,但又希望继续养宠物,可以考虑使用猫或狗的过敏原疫苗进行脱敏治疗,提升对宠物过敏原的耐受力。

预防过敏把握这些细节

日常生活中,如何预防过敏?洗澡时不宜过分搓洗皮肤;使用洗发水、沐浴露、洗涤剂后,应尽可能将其冲洗干净,必要时涂抹润肤霜;手洗衣物时可戴橡胶手套,减少接触洗涤剂;机洗衣物时,洗涤剂应适量;不要让皮肤破损处接触日化品。

此外,低龄儿童更易出现湿疹等过敏问题,因此尤其要注意保护他们的皮肤,如穿戴

柔软衣物、使用防腐剂较少的婴幼儿专用护肤品等。

正确识别过敏现象,也是阻止过敏发生和发展的重要前提。日化品中的香料、防腐剂、表面活性剂等长时间停留在皮肤表面容易引发过敏,表现为皮肤瘙痒、红斑、皮疹等。如果外用某种日用品、食用某种食物或药物后总是伴随相同症状反复出现,应怀疑可能为过敏反应。

(关凯)



动不动就落枕 难道 难道是颈椎有问题?

生活中不少人都有这样的感受,工作了一天回到家想好好睡一觉——结果第二天早上起来落枕了,头只能偏向一侧,一动就疼,太难受了!明明睡觉前还好好的,怎么第二天就落枕了呢?而且还有人经常落枕,甚至影响到日常生活。可能有人问,经常落枕是不是说明颈椎出了问题?听听医生怎么说。

落枕≠颈椎病

事实上,落枕≠颈椎病!落枕和颈椎病是两码事儿!

落枕,学名叫颈部肌肉痉挛,是急性的颈部软组织损伤。这就像我们跑步腿抽筋一样,落枕就像是脖子的肌肉抽筋了,这种情况多是由于睡觉姿势不好或长期低头办公或学习、颈部受凉等引起。

一般情况下,落枕的状态是暂时的,多数情况休息3-7天可自行缓解。

频繁落枕要当心

如果动不动就落枕,还带有肩膀疼、脖子疼,或者落枕的症状久久不能缓解,这个时候可能就不仅仅是小小的落枕问题了。

这种情况有可能是长期的慢性退变造成了颈部肌肉的痉挛,比如肌肉筋膜产生颈部疼痛。这就说明您的颈部肌肉长期得不到充分的休息和放松。比如经常在办公、学习时采用不良姿势,总爱长时间低头玩手机等,这些都会造成或加速颈部肌肉退变。

如果您经常出现这样的颈部疼痛,建议去医院拍片检查。届时,就很可能查出颈椎曲度特别直,或者出现后弓的异常。这样的颈椎曲度丢失很常见,而这时就不是真正的落枕了,而是颈椎病的一个早期表现。

保护颈椎别老低头

总结一下,如果偶尔姿势不正确引发落枕并不是颈椎病。但是需要注意,不想再次落枕,平时生活中就要保持正常的姿势,减少低头时间,做一些颈部肌肉锻炼,选择高度适宜的枕头,注重颈部保暖等,这些措施都能很好地保护我们的颈椎。

不过,如果经常性落枕、脖子疼痛就说明颈椎健康告急,已经处在亚健康状态,至于最终会不会发展成颈椎病,就看今后怎么做了!如果从此刻就开始保护颈椎,在这个阶段坚持做到少低头、做颈部锻炼和保养,就能极大地避免颈椎病的出现。

(王伟伟)

本版稿件均据《北京青年报》

一运动就飙血压 要不要治?

运动锻炼的好处想必大家都知道。都说运动有利于控制“三高”等慢病,可有些人一运动就血压飙高,而且很长一段时间才能恢复,这是正常现象还是身体在预警?

这些症状 警惕“运动性高血压”

针对运动与血压的关系,需要辩证地来思考。运动确实会导致血压反应性升高,主要表现在运动过程中或刚刚结束的时候,这是正常现象。但是,运动后长时间高血压,数值超出正常反应性升高的生理范围,有时候伴随头晕、头痛和心慌,测量心电图发现窦性心律不齐等,那就要提高警惕了,可能是“运动性高血压”。

以前运动引起血压升高似乎是“天经地义”,如今随着研究的深入,我们也发现运动性高血压可能与靶器官损伤有关,还在一定程度上预示了未来心血管事件的发生。像我在临床上就遇到过一些存在“运动性高血压”的跑者,即使当下没有检查出别的问题,也应将其当成是“警告信号”,要注意心血管健康,定期来医院检查。

运动性高血压是最近几年才提出来的概念,目前还缺乏统一、明确的国际共识。一般来说,在运动时血压过高(即男性收缩压 ≥ 210 mm Hg,女性收缩压 ≥ 190 mm Hg;男性/女性舒张压 ≥ 110 mm Hg),就可以看做是运动性高血压。

中年慢病人群 更易中招儿

据不完全统计,即使是健康人群或血压正常的人群,运动性高血压依然有18.1%—35.1%的发生率。因此,无论静息血压水平是否是非高血压范围内($<140/90$ mm Hg)或是否正在使用抗高血压药物,都可能发生运动性高血压。而像男性血压正常高值、男性1级高血压、中年人群、高脂血症、2型糖尿病患者等发生率就更高了。

听起来很简单,实际上运动性高血压的病理机制非常复杂,可能与交感神经系统过度亢进、动脉结构和功能异常、代谢异常、遗传等多种因素有关。

比如,有些人在超负荷运动时,出现交感神经过度亢进、末梢释放过多的去甲肾上腺素,结果导致血压升高;再比如,有动脉结构和功能异常的人(主要是老年群体),由于动脉壁增厚和僵硬增加,使动脉阻力增高和舒张功能降低,导致运动后出现高血压;还有血管内皮受损的人,比如烟民(年轻人多见),因为动脉内皮依赖性舒张功能减弱,导致出现运动性高血压;以及血脂异常和胰岛素抵抗在内的代谢异常,会损害血管反应性,增加运动时血管阻力,并导致运动时血压异常升高。

别不当回事 飙血压需防治

防治运动性高血压要从多个层面入手,首先要积极改善生活方式,饮食上坚持低盐低脂低糖,多吃瓜果蔬菜,戒烟少酒,保持良好的睡眠;另外,平时适当参加有氧运动,强度不要太高,循序渐进。

对于那些重体力劳动者、经常参加高强度运动的人,要及时筛查,最好去医院做一下运动负荷试验,帮助评估是否可能会有运动性高血压。

一经确诊运动性高血压就要积极治疗,除了上述生活方式的改善,必要时可应用降压药(β -受体阻滞剂、血管紧张素转化酶抑制剂、血管紧张素受体阻滞剂等)。当然,这也不意味着从此与运动无缘了,但是需要严格按照医生制定的“运动处方”来锻炼。

(汪芳)