

# 莫把过敏性结膜炎当成“小事”看

医师称,严重者要尽快就医

未若柳絮因风起,杨絮池塘淡淡风……描述杨絮漫天飞舞景象的古诗有不少,可杨絮却给现代人带来了不小的困扰。五一前后,随着气温逐步攀升,人们似乎已开始慢慢开启入夏模式,但最近,天空突然飘起了“雪花”——漫天飞舞的杨絮,给大家带来了诸多困扰,有的人过敏性鼻炎犯了,有的人则患上过敏性结膜炎……关于“过敏元凶”杨絮的那些事儿,且听安徽省针灸医院副主任医师李飞来讲一讲。

■ 唐何勇 王津淼 记者 马冰璐 文/图

## 杨絮易引发过敏性疾病

每年春季都有一段杨絮洋洋洒洒,漫天飞舞的时期,虽然杨絮本身没有毒,但是它的毛状物会有刺激性,而且在它飞舞的过程中会附带大量的灰尘和细菌,给一些过敏体质的人带来强烈的刺激。

最近,漫天飞舞的杨絮让呼吸道疾病患者有所增加,尤其是一些体质敏感的成人和儿童。有人表现出打喷嚏、流清鼻涕、鼻塞、鼻痒等过敏性鼻炎的症状,或出现喉痒、咳嗽甚至哮喘的症状,严重影响工作、学习和睡眠。因此,绝对不能轻视。

此外,杨絮还会引发过敏性结膜炎,过敏性结膜炎主要症状表现为眼睛瘙痒,一般发病比较急,数小时内可以发病,常伴有眼部充血、红肿。日常生活中,有的市民把过敏性结膜炎当成“小事”看待,便自行到家门口药店选购眼药水滴一滴。李飞提醒,出现一些眼部症状后,不要擅自用药,现在很多的药店眼药水是缓解眼睛疲劳或者消炎,自行购买的有可能不完全对症甚至会加重症状,一定要先到医院找专业医生确诊后再用药。除此之外,眼药水做到专人专用,开封以后最好一个月内滴完。

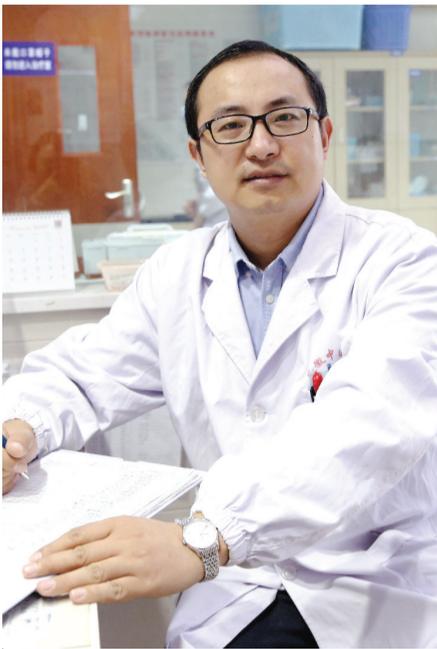
## 减少与杨絮的接触是最直接有效的方法

那么,如何预防杨絮过敏呢?“减少与杨絮的接触是最直接有效的方法,此外,市民切记勿在室外久留,并多补充维生素。”李飞还提醒广大市民,一旦过敏症状严重要尽快就医。

1.减少与杨絮的接触,有过敏史的人尽量少去杨柳树繁茂的地方,外出郊游时最好戴上帽子、口罩和穿长袖的衣物,可涂抹适用过敏体质的隔离霜。若大风天气去杨树多的地方,要扣好衣扣,闭上嘴巴。进门前记得把身上的杨絮清理干净,如果清理不干净,进入室内后及时清洗沾有飞絮的衣服。皮肤上也会沾到杨絮,记得及时清除,最好用温水洗脸。

### 2.勿在室外久留

杨絮飘飞的高峰时间,白天尽可能少待



李飞 副主任医师,硕士研究生导师,安徽省第十批学术和技术带头人后备人选,安徽省卫生计生委第五周期学术技术带头人(青年领军人才),安徽省“十二五”中医临床学术和技术带头人培养对象(第二层次),全国老中医药专家学术经验继承人。擅长针灸结合现代康复治疗神经系统疾病和痛症,如脑卒中、颅脑外伤、脊髓损伤、痴呆、运动损伤及劳损疼痛等。

在室外,要做户外活动及各种运动项目时,尽可能选在杨絮较少的时候,像是清晨或是一场阵雨之后。出门时尽量佩戴眼镜或者太阳镜,减少杨絮对眼睛的伤害。

### 3.补充维生素

专家研究表明,随着生活水平的提高,人们摄入了更多的鸡蛋、肉制品等高蛋白、高热量饮食,结果导致体内产生抗体的能力亢进,因而遇到柳絮等抗原时,就更容易发生变态反应。因此,杨絮过敏者应尽量少吃高蛋白、高热量的饮食,少食用精加工食物,多补充维生素。

### 4.过敏症状严重要尽快就医

在鲜花盛开的季节,过敏有时是不可避免的,此时应根据个人过敏特点及时对症处理,切不可盲目服用过敏药物,麻痹大意,特别是过敏症状较为严重或是伴有呼吸系统的过敏反应,如哮喘、过敏性鼻炎等,应该尽快就医,以免耽误治疗。

春夏交接,万象更新,花草树木陆续长出嫩绿新叶、盛开娇艳的花朵。欣赏美景的同时,也要悉心关注自己的身体,及时预防杨絮所带来的过敏反应,别让漫天“飞雪”扫了观赏的兴致。

# 预防湿疹,不妨多吃这些食物

星报讯(陈旭 记者 马冰璐) 每年的这个季节都是湿疹这一皮肤病的高发期,中医认为,湿疹是由脾虚引起湿热,加上外界刺激形成。湿疹与日常饮食习惯息息相关,预防湿疹的话,建议多吃下列食物。

**芹菜:**含有大量的纤维素、维生素B2及维生素C,还有丰富的矿物质、微量元素,能有效预防湿疹发生。同时,芹菜具有化湿、利湿等功效,可预防湿疹复发。

**韭菜:**具有解毒、祛湿的功效,内含维生素B、维生素C、胡萝卜素、蛋白质、纤维素以及钙、铁、磷等微量元素,能够很好地保护皮肤健康。

**绿豆:**性凉、味甘,有清热、利水、解毒的

作用。古代医家认为它可以治痘毒、疔痈肿等皮肤疾患。急性皮肤湿疹者食之,有助于祛湿清热。

**苦瓜:**能排除体内毒素,具有清热解毒的能力,可用于治疗热毒、疔疮、痱子、湿疹等病症,常吃苦瓜能增强皮层活力。

**番茄:**内含有大量的维生素、果酸、矿物质,具有凉血平肝、清热等功效,对预防湿疹很有帮助。外用番茄汁治疗湿疹,可起到止痒收敛的作用。

除了上述建议适当多吃的食物外,有些食物建议湿疹患者少吃,比如葱、姜、蒜、虾、鱼、牛肉、羊肉及其他刺激性食物。如果湿疹严重,应及时就医,配合药物治疗。

## 夏季运动流汗甩肉 别忘了下列注意事项

夏季进行健身运动,不仅能够达到增强体质的目的,还能提高人体对体温的调节能力,从而增强人体对热的耐受力。那么,夏季运动,需要注意哪些问题呢?一起来听听安徽省针灸医院老年病二科主任、副主任医师汪瑛来讲一讲。

■ 崔乐乐 王津淼 记者 马冰璐

### 合理科学的选择运动项目

一般认为,游泳既能锻炼身体、增强体质,又能达到消暑的目的。除患有心脏病、结核病、中耳炎、皮肤病、性病和严重沙眼等不宜游泳外,可谓老少皆宜。青少年处于身体发育期,在全面锻炼的基础上,可以从事健美等运动;老年人和体弱者,在夏季可选择轻快的散步、气功和小球类活动,以适应自己的生理特点。

### 努力做好运动前的准备工作

锻炼时衣着宽松轻爽为宜;室外锻炼时,应选择通风、林荫处;长跑时间最好在清晨或者傍晚;室内锻炼应保持光线明亮,气流畅通。

### 运动时间不宜过长

一般以20-30分钟为宜,以免汗出过多,体温升高过快而引起中暑。

### 保证充足的营养

夏季运动常常汗流浹背,消耗大量水分和电解质,体内蛋白质也迅速分解。可适当补充水果和蔬菜,以补充所需的维生素。

### 运动后不宜大量饮水

运动后大量饮水不仅增加心脏负担,还会使出汗更多,盐分会进一步丢失,引起痉挛、抽筋等症状。

### 运动后不可大量吃冷饮

运动后大量冷饮的摄入不仅降低了胃的温度,而且冲淡了胃液,使胃的功能受损,轻则引起消化不良,重则可导致急性胃肠道疾病。

### 运动后不宜洗冷水浴

夏季运动后毛细血管大量扩张,这时候突然过冷的刺激会造成体表已经开放的毛孔突然关闭,体温调节失控,从而导致疾病的发生。

## 5分钟活力操对抗帕金森

帕金森活力健康操是由中华医学会神经病学分会帕金森病及运动障碍学组最近发布的。医学专家们鼓励早期帕金森病患者通过积极运动对抗疾病,同时倡导中老年人参加锻炼,提高生活质量。具体做法如下:

第一节,双臂伸展 原地踏步,双臂向上、向两侧伸展,然后单臂前伸,反向握拳,动动手指,做8-10次。

第二节,扩胸运动 单臂分别前伸,反向握拳后,顺势向两侧打开,完成扩胸动作。

第三节,肩部绕转 单臂分别前伸,反向握拳后,从胸前交叉上抬,绕转肩膀。

第四节,对侧伸展 原地踏步走,手臂分别向两侧打开。

第五节,踏步伸展 伸展之前保持踏步,双手先向两侧打开,然后举过头顶。

需要提醒的是,第二到五节分别重复6-8次。做整套活力健康操只需要5分钟,建议患者穿着运动服和带有支撑保护功能的运动鞋,根据自身情况循序渐进地练习。

■ 据《新闻晨报》