

出现过敏不适时,最好尽快离开所在环境

引起过敏性鼻炎的原因有哪些? 中医针灸治疗过敏性鼻炎效果如何? 8月27日上午9:30~10:30, 本报健康热线 0551-62623752, 邀请了安徽省针灸医院脑病四科主任陈幸生, 与读者交流。

□ 王津淼 记者 马冰璐 文/图

过敏性鼻炎的病因为异物过敏

读者: 引起过敏性鼻炎的原因有哪些?

陈幸生: 多数的研究都将过敏性鼻炎的病因归结为异物过敏, 比如大气污染、花粉、螨虫、粉尘、某些食物等。

中医针灸治疗过敏性鼻炎有一定优势

读者: 中医针灸治疗过敏性鼻炎效果如何?

陈幸生: 中医针灸治疗过敏性鼻炎有一定的优势, 而且毒副作用较小。口服中药可提高机体免疫力, 培补正气, 抵御风寒外邪的入侵, 达到治疗过敏性鼻炎的目的。针灸则通过选取面部、肢体部的一些穴位, 疏通手足阳明经的经气, 起到疏通经络, 通窍利咽的效果。

当出现过敏不适时最好尽快离开所在环境

读者: 如何预防过敏性鼻炎呢?

陈幸生: 一、远离过敏原。当出现过敏不适时, 最好尽快离开所在环境。若患者鼻塞严重到必须张着嘴喘气时, 最好立即到医院就诊。另外, 室内应勤通风换气, 降低过敏原浓度。要注意保持好生活环境的卫生情况, 多保持室内的用品卫生, 可以做一些经常性的消毒, 当然室内的衣被或者是玩具等, 可能都是会长满螨虫的, 尽量可以经常进行部分的消毒和清洗、更换等, 多方面保持好室内的卫生情况, 这样可以避免很多细菌的滋生, 防止鼻炎。外出要做好防护准备, 如果必须出门, 那么一定要做好预防措施, 比如戴个口罩, 同时回家后要及时换衣服、洗澡, 避免过多接触过敏原。

二、提高免疫力。冬季对冷空气过敏是常见的过敏性鼻炎的诱因。可坚持每天用冷水洗脸、冲洗鼻腔、擦身体等, 借助这些对身体的冷刺激进行脱敏, 增强对冷



名医简介 陈幸生主任医师, 擅长针药并用治疗脑出血、脑梗塞、脑外伤后遗症、脊髓病变、偏头痛、面瘫、睡眠障碍和眩晕等神经内科疾病以及部分疑难杂症, 如痤疮、蝴蝶斑、类风湿性关节炎等, 尤其擅长使用芒针、刺血等特种针法治疗中风后吞咽障碍及肩手综合征。

空气的耐受力, 减少过敏发作。在天气晴好时适当加强户外锻炼, 可提高身体免疫力, 增加对过敏原抵抗能力, 减少病毒感染机会。

三、注意饮食控制。少吃寒凉食物和甜食, 多吃富含维生素的食物。对某些易引起过敏的食物, 最好品尝着进食。应注意过敏性鼻炎与感冒的鉴别, 过敏性鼻炎患者会出现连续不断地打喷嚏、流鼻涕等症状, 同时, 发病时会表现出鼻子、眼睛、耳朵等器官局部痒痒, 还常伴有头晕、头痛等症状。轻度过敏性鼻炎常与身体其他器官的过敏并存。因此, 一旦出现相关症状最好及时就医, 别自行用药。

萌宝初入小学, 家长无需过于焦虑

星报讯(王鹏 雨静 记者 马冰璐) 又到了开学季, 幼儿园和小学都将迎来一群“新面孔”。昨日, 合肥市妇计中心专家提醒, 不少新入园的孩子会出现“分离焦虑”, 对于“分离焦虑”明显或适应期较长的儿童, 家长一定要早发现、早干预。心理专家则提醒, 孩子初入小学, 家长无需过于焦虑。

据了解, “分离焦虑”的具体表现以大声哭、哭泣为主, 其次为依恋老师和依恋自带物品, 个别幼儿会出现哭闹、默坐、不能正常午睡、不能正常进餐、独自游戏等表现; 分离焦虑出现的时间段主要集中在早晨入园、午餐及午睡时间前后; 且年龄小的幼儿分离焦虑程度较重。

合肥市妇计中心专家提醒, 虽然新生入园分离焦虑是幼儿进入幼儿园可能产生的一种心理现象, 这一现象是幼儿在入园过渡期出现的一种正常心理现象, 但是长期存在会对幼儿的身心健康造成很大的不利影响。因此, 对于新入园“分离焦虑”明显或者适应期较长的儿童, 家长与幼儿园老师要引起重视, 分析孩子产生如此表现背后的原因, 如果发现孩子有异常的表现应及时咨询或就诊, 早发现、早干预对于矫正孩子不良行为、促进孩子心理发育极为重要。

“小学和幼儿园完全不一样, 孩子会不会不适应”“一年级新生要不要上课外辅导班”……最近, 一想起孩子即将上小学, 家住合肥市光明小区的吴女士便倍感焦虑。对此, 国家二级心理咨询师周金妹表示, 不少小学新生家长面临着类似的“小困扰”, 对于小学一年级新生来说, 学习习惯、学习兴趣和学习方法都要比学习成绩重要, 家长无需过于焦虑, 同时, 要学会在生活中陪伴孩子成长。此外, 家长应注意培养孩子独立思考、学会阅读和倾听, 以及准确表达等学习技能。

新手母乳妈妈不宜喝多油浓汤

星报讯(宋俊 华静 云冈 记者 马冰璐) 新手妈妈为促进乳汁分泌, 往往大肆进食各种多油浓汤, 昨日, 合肥市绿怡居社区“365帮帮您党员工作室”举办“新手妈妈课堂”, 专家现场提醒, 新手母乳妈妈餐前不宜喝太多汤, 喝汤的同时要吃肉, 不宜喝多油浓汤。

母乳喂养对婴儿、母亲都大有益处, 对婴儿来说, 母乳喂养可为婴儿提供免疫保护, 从近期来看, 可保护婴儿免受感染、腹泻、中耳炎、过敏性疾病侵袭, 预防过敏性疾病, 如哮喘、湿疹; 从远期来看, 母乳喂养还有预防肥胖、高血压等慢性病的作用。

对于母亲而言, 母乳喂养不是妈妈单方面的付出, 对于妈妈的健康也有很多益处; 产后多哺乳能够促进子宫恢复、减少产后出血的危险性; 研究证实, 母乳喂养能够降低妈妈患乳腺炎和卵巢癌的风险; 母乳喂养每天多消耗500卡路里热量, 能够帮助妈妈尽快恢复体形。

专家提醒, 新手母乳妈妈应增加富含优质蛋白质及维生素A的动物性食品及海产品, 选用碘盐; 产褥期食物多样不过量, 重视整个哺乳期营养; 心情愉悦, 睡眠充足, 促进乳汁分泌; 坚持哺乳, 适度运动, 逐步恢复适宜体重; 忌烟酒, 避免浓茶和咖啡; 餐前不宜喝太多汤, 喝汤的同时要吃肉。不宜喝多油浓汤; 可根据产妇的需求, 加入对补血有帮助的煲汤材料。



家庭医生签约服务内容有哪些? 城乡居民大病保险报销比例是多少……昨日, 民生工程政策宣传活动走进合肥市绿轴公园, 辖区凯旋门社区工作人员现场为市民们答疑解惑。 □ 金家明 云冈 记者 马冰璐 文/图

□ 下期预告

牙齿磨损常见的病因及常见处理方法有哪些? 下周二(9月3日)上午9:30~10:30, 本报健康热线 0551-62623752, 将邀请合肥市口腔医院修复科副主任医师鲍利红与读者交流。

鲍利红, 副主任医师, 擅长口腔种植义齿修复、微创美学义齿修复、复杂活动义齿、全口义齿、复杂咬合重建序列治疗、附着体义齿修复等。
□ 刘绍敏 记者 马冰璐

七旬老人端不稳碗, 拧不动毛巾 原是颅底这颗“雷”作怪

星报讯(张楠 方萍 记者 马冰璐) 脑干是人体维持心跳、呼吸等功能的重要生命中枢, 管理四肢活动和感觉的神经都由此进出, 一旦该区域遭遇肿瘤侵袭, 患者生命岌岌可危。1年多来, 长丰县72岁的孙大爷因脑干腹侧脑膜瘤辗转多地寻求治疗。昨日, 记者获悉, 中国科大附一院(安徽省立医院)神经外科颅底及脑干肿瘤亚专科夏成雨教授团队通过精准手术切除了孙大爷已经压迫脑干延髓的脑膜瘤, 为其生命中枢成功“排雷”。老人家出院后, 生活已逐渐恢复正常。

七旬老人颅底有颗“雷”

从2018年初开始, 孙大爷总是感觉手臂无力、手指发麻, 原本以为只是年纪大了, 没太当回事, 可渐渐地, 手都抬不起来, 正常的刷牙、洗脸、使用碗筷都成了问题。2018年8月, 家人带孙大爷到医院进行了磁共振检查, 提示为“枕骨大孔区脑干腹侧脑膜瘤”。

确诊后的9个多月时间里, 孙大爷辗转国内多家大医院就诊, 今年6月, 他的症状进一步加重, 双腿乏力, 无法正常行走。此时, 经专家推荐, 孙大爷来到中国科大附一院找到了颅底及脑

干肿瘤外科主任夏成雨。

七小时精准排“雷”重获新生

据夏成雨介绍, 因为肿瘤, 孙大爷的脑干最薄处已经被挤压得仅有两毫米厚, 严重变形。此外, 肿瘤长在了颅底的颅颈交界处, 该部位有进出头颅的重要神经与血管, 以及连接大脑与脊髓的最重要的生命中枢——脑干延髓。“比如与发音、呼吸及进食有关的后组颅神经, 为脑组织供应血液和营养的椎动脉, 负责大脑主要回流的颈静脉等, 都要从这里经过”。

经过充分的术前准备、科室讨论, 手术由夏成雨主刀进行, 夏成雨团队将藏在脑干腹侧的肿瘤完全暴露在手术视野下, 并成功从脑干延髓部位剥离, 彻底切除肿瘤。整个手术历时近7个小时, 术后孙大爷没有出现呼吸困难等严重并发症, 并顺利康复出院。

夏成雨提醒, 一旦出现枕颈部疼痛不适伴有双侧肢体麻木乏力, 就要引起警惕, 去正规医院检查颈椎磁共振, 因为这样的肿瘤往往CT和X光片难以发现, 更不要误认为是颈椎病或脑梗, 错过最佳治疗时机。