

[健康教育]

赏花季警惕“眼过敏”

过敏体质尽量远离花粉等,普通结膜炎不影响视力

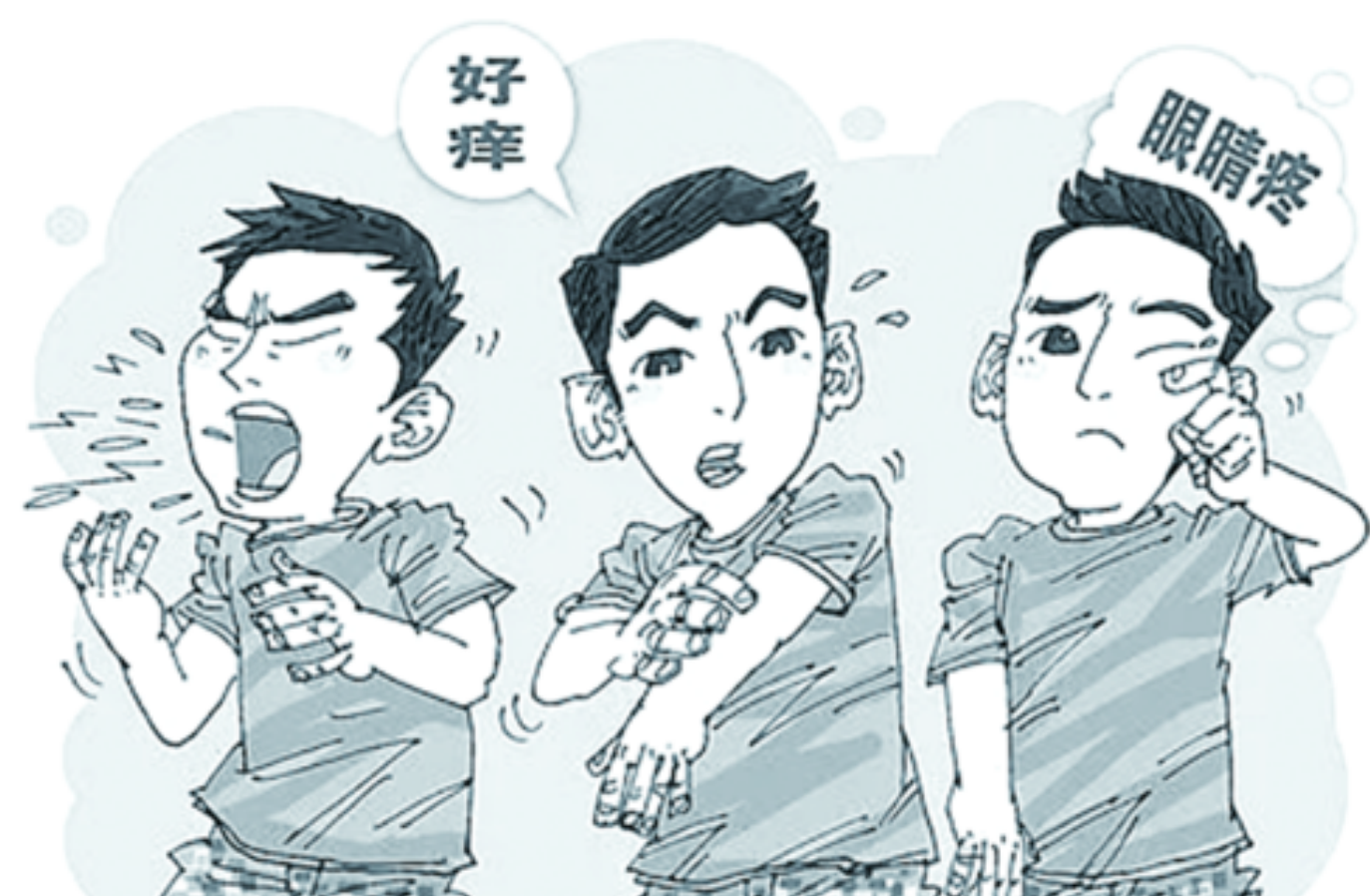
春意盎然的好时节,户外踏青赏花成了不少人的选择。但游玩过后,有些人却眼睛红肿痒睁不开,有的则还出现视力下降的情况。“的确,门诊中过敏性结膜炎的病人增加了20%左右,有老有少,但小孩子更多件。”浙江省眼科医院杭州院区干眼诊疗中心主治医师傅亚娜告诉记者,春夏是过敏性结膜炎高发季,“中招”的不少。

红肿痒多半过敏性结膜炎 可提前用抗过敏眼药水

45岁的钟先生因治疗干眼症找到了傅亚娜医师,但却误打误撞查出了过敏性结膜炎。“平常干涩异物感较重,偶尔会痒,但没有重视,前几天从超山赏梅回来后,就觉得眼睛痒得更加厉害,揉了揉几下后,渐渐发红肿胀。”钟先生说。

过敏性结膜炎是结膜对外界过敏原的一种超敏性免疫反应,以儿童及中青年人居多,主要表现为眼部瘙痒,也有人会出现眼皮红肿,有畏光、流泪、灼热感,部分还会出现粘滞的或拉丝的分泌物。在儿童身上经常表现为频繁眨眼,揉眼等,严重的出现眼皮又红又肿、眼白“水泡”等。

为什么结膜容易受伤?原因很简单,结膜内含有丰富的血管,且时常暴露于外,更容易引起过敏反应。傅亚娜医师说,过敏和每个人的体质有关,一般来说,过敏的人多少都存在免疫方面的问题。正常的情况下,外来物质如果被人体识别为有害物质时,我们的免疫系统会立即做出反应,将其驱除或消灭。对于过敏的人,他们的免疫系统出现了问题,免疫反应超出了正常范围,就会攻击损害正常的身体组织。对于经常过敏的人,我们仍然建议去查过敏原,尽量避免接触。但即使确定了,也很难“对症下药”,因为无法避免接触。因此,更好的方法就是尽量提高自己的免疫力。大部分过敏性结膜炎属于季节过敏



性的结膜炎,春夏季节高发。有些人在没有得到很好的控制后,会转变成常年过敏性结膜炎。对于一些每年定期发作的病人,可以考虑在来年春天到来前提前应用一些眼水来预防过敏。

警惕春季卡他性结膜炎 远离过敏原,切忌揉眼

多数的过敏性结膜并不会引起视力损伤,但有一些特殊类型的过敏性结膜炎仍然有可能引起不可逆的视力下降。比如,有一种主要集中在3至16岁的孩子身上的春季卡他性结膜炎需要特别重视。这种结膜炎相对比较容易被漏诊、误诊。患这种结膜炎的以男孩子居多,如果睑结膜上会出现一些鹅卵石状的粗大扁平乳头,或者角膜边缘(眼黑珠边缘)灰白色“面包圈”,很有可能就是春季卡他性结膜炎。如果没有得到及时而且有效的治疗,就可能造成视力不可逆性的下降。家长如果碰到

小朋友的过敏性结膜炎是迁延难愈的,就要提高警惕了。

除了以上提到的多发于儿童身上的春季卡他性角结膜炎外,还有一些发生在成人身上的特应性、巨乳头等特殊类型的过敏性结膜炎,建议寻找专业的眼表医生来寻找原因,系统地诊治。

对于家长来说,发现孩子在游玩后揉眼、流泪,应立即让其远离过敏原,有条件的进行冰敷,可以减轻瘙痒红肿的程度。切忌频繁揉眼,往往越揉越痒,严重的甚至引起角膜损伤。如果孩子确诊是花粉过敏,那么春季外出最好减少去花粉集中的地方。对于结膜炎影响视力的说法,市民也不必过度恐慌,绝大部分普通的过敏性结膜炎不会影响视力。但对于一些常规抗过敏药治疗效果不好的儿童,家长也要提高警惕,到正规的眼科专科就诊,以免引起不可逆的视力损伤。

来源:浙江老年报

县人民医院 徐晓琼 整理

花儿虽美,谨防蜜蜂

春天,百花盛放,正是结伴同游赏花的好时节。赏花的同时,要小心,有蜂出没。蜜蜂蜇伤引起的肿痛一般是异种蛋白和毒液引起的机体过敏反应,症状严重的话会出现全身的症状,过敏性体质的人甚至会出现过敏性休克。

3月27日傍晚,白石镇廖先生干农活时不幸被蜜蜂蛰了,由于其是过敏体质,发生过过敏性休克,出现昏迷、低血压等症状。经过县人民医院的医生的抢救后,廖先生神志逐渐清醒,但因全身过敏性肿胀,呼吸困难当晚转入ICU继续治疗。

拒绝与蜜蜂亲密接触,但是总有无法避免的时候。可能自己还不注意呢,就已

经被蜜蜂蛰了一下。被蜜蜂蛰了该怎么办呢?

第一步就是把刺拔出来。因为蜜蜂的刺扎在身上越久,释放的毒汁就越多,尽早拔出来恢复会更快些。可以用小镊子轻轻取出,或者消毒后的针轻轻将刺挑出。但注意不要挤压,以免刺内剩余的毒汁进入体内。如果是被马蜂蜇,可以配合拔火罐吸出毒汁,以减少毒素的吸收。

蜜蜂蜇的话可以忽略此步骤,因为蜜蜂刺拔及时,只要几小时就可自行消肿。注意蜜蜂刺特别小,所以取的时候要格外小心,如果被蜇的部位自己取不出来,可以去医院取出。

等到取出蜜蜂的刺之后,第二步就可以用碘伏给伤口消毒,将药片温水化开后外敷。如果蜇伤疼痛难忍,可以用冰块敷在蛰伤处,在一定程度上减轻疼痛和肿胀。来不及上医院时,最便捷的方法是取肥皂洗敷伤口。

非药物疗法,简单消肿止痛:1.也可以用洋葱,洗净后切片在伤口上涂抹。2.将老黄瓜挤汁,涂于被蜇处,每天涂抹数次,对蜜蜂被蜇也有很好的效果。3.取鲜蒲公英、半边莲、紫花地丁、野菊等,洗净捣烂,在伤口周围外敷,效果良好。

县人民医院 徐晓琼 整理

[生活妙招]

护腰谨防 这几个动作!

对于上班族来说,有时一坐就是一整天,坐的过程中,偶尔还驼着背、翘着二郎腿。久而久之,弯了脊椎,伤了老腰。腰痛虽然在中老年人群中很常见,但现在却越来越偏爱年轻人。以下这几个伤腰的小动作,你犯了几个?

跷二郎腿

危险原因:跷二郎腿可能会导致骨盆倾斜,腰椎承受压力不均,造成腰肌劳损,长时间这个姿势是腰椎间盘突出危险因素。特别是青少年正处于生长发育期,常跷二郎腿对脊柱发育很不利。

小贴士:平时尽量不要跷二郎腿,坐下时保持骨盆端正,使腰椎受力均匀。

长期站立

危险原因:长期直立工作会导致腰肌紧张,增加腰椎受力,长期如此,将增加腰椎间盘突出风险。比如,售货员、教师等职业因为长期站立工作,腰背部肌肉紧张,与其他职业人群相比较,他们往往更容易诱发腰间盘突出等问题。

小贴士:工作时脚下踩垫脚物,并双脚轮替,可以缓解腰背部肌肉紧张。如果长期站立,还可以做一些腰部伸展的动作。

窝在沙发上

危险原因:窝在沙发或凳子上,腰椎会呈字母“C”状,长期维持这个姿势,会增加腰椎间盘突出压力,导致腰椎间盘的退变加重。

小贴士:坐着的时候保持上身挺直,收腹,下肢并拢。如坐在有靠背的椅子上,则应在上述姿势的基础上尽量将腰背紧贴椅背,这样腰骶部的肌肉才不会太疲劳。

长期单手提重物

危险原因:单手提重物会使身体整体倾斜,长期如此,腰椎间盘的受力方向将不均匀,严重者会出现脊柱侧弯的症状。

侧弯的脊柱容易压迫到周围的肌肉、神经组织,可能会导致经常腰酸、脚麻。

小贴士:平时生活中,尽量双手提相同重量的物品,保证躯干平衡和腰椎受力均匀,而且提重物时不可以突然用力过大,姿势转换不可过猛。

跑步姿势不良

危险原因:跑步是很多人喜欢的运动方式,但不正常的跑步姿势,尤其是弓背向前倾的姿势,会导致腰椎间盘受力明显增加。再加上跑步颠簸的脉冲式压力,腰椎间盘受到伤害的风险较大。

小贴士:腰椎间盘突出的人群,不建议做剧烈运动,如爬山、快跑、骑车等。如果是慢跑,尽量保持上身挺直,且跑步频率要放慢,穿气垫鞋,减少对腰椎间盘的脉冲式压力。

长时间穿高跟鞋

危险原因:穿高跟鞋会使人体的重心过度前移,腰椎受力变得集中,容易造成骨盆前倾,脊柱弯曲增大,长期如此很容易造成腰椎间盘突出损伤。

小贴士:平时尽量穿平底鞋,上班族可以备双平底鞋在办公室。如果某些特殊场合必须要穿高跟鞋,那走路时尽量将重心放在脚后跟而不是前脚掌。

弯腰搬重物

危险原因:直接弯腰搬东西,会导致腰椎间盘突然受力增加,很容易使腰椎间盘在薄弱区域突出,很多腰痛人士正是在弯腰搬重物后症状加重的。

小贴士:搬重物时,最好先单膝跪地,尽可能将重物靠近身体,利用手臂举起重物至大腿中间,然后以保持背部笔直的方式站起。慢慢起身时,重物要尽量贴近身体。

记者 罗曼琳 整理

[养生之道]

寒从脚下起! 初春露脚踝易引发疾病

乍暖还寒的初春,街头总会有这样的年轻人走过,上装是大衣、棉衣,下装则是九分裤、船袜、运动鞋,有时明明是长裤,也要卷起裤管,露出一部分脚踝。年轻人认为这是时尚,长辈们却总是谆谆告诫,等以后就知道受罪了。初春露脚踝,真的会得病吗?

医生提醒,季节交替之际,昼夜温差大,风力变化无常,乍暖还寒之际过早脱掉冬装,身体很难适应气温的急剧变化,

机体抵抗力也会随之下降,“开春病”最容易在此时乘虚而入,所以,初春时节不要立即换下棉服,年老体弱者换装尤其要谨慎,不可骤减。

春天气温变化大,湿气重,应该注意“春捂”。头颈部、腰腹部、膝关节和脚部是需要重点保护的部位,春天多风,一旦身体受到冷空气刺激,最先“受伤”的往往是御寒措施最薄弱的颈肩部位。年轻人喜欢的露脐装、低腰裤,则易使腰腹部受寒,导致

腹痛、腰痛或妇科病,此外,年轻人千万不可为了赶时髦“要风度不要温度”,虽然露脚踝只露出一小截,却可能引发各种疾病。常言道,“寒从脚下起”,脚冷就容易让人体受寒感冒;低温也会伤到关节,阻碍气血循环;脚踝皮下脂肪较少,保暖性较差,但它分布着淋巴管、血管、神经等,还有六条经络通过,不注意保护,寒气就容易从脚踝侵入体内,久而久之易造成一些疾病,切勿为了一时之美损了健康。

记者 江琪 整理