

春暖花开踏青季,莫让喷嚏扫了兴 主动出击,打响鼻炎“保卫战”

本报记者 洪 漩 综合报道

俗话说“清明时节雨纷纷”,然而今年却一反常态。刚刚过去的清明小长假,迎来了连续的晴好天气,市民们纷纷换上清爽的薄外套,趁着春光外出踏青。杭州西湖、北京天安门、南京夫子庙、嘉兴西塘古镇等风景名胜都出现了“人气爆棚”的现象。

然而,春季春暖花开,让人赏心悦目的同时,却容易引发各种过敏性疾病,特别是过敏性鼻炎。杭州市民马先生清明小长假期间陪着家人外出玩了一趟,节后第一天上班就不停地打喷嚏、流鼻涕,桌上的面巾纸抽了一张又一张。“不用想都知道,鼻炎又发作了。”马先生无奈地说,对于自己爱过敏的鼻子,他是毫无办法。“不仅是春天,每逢季节更换,鼻炎老毛病就频频发作,严重影响了生活工作。”

记者了解到,过敏性鼻炎是发生在鼻腔黏膜的变态反应性疾病,是耳鼻喉科常见病。其典型症状主要是阵发性喷嚏、清水样鼻涕、鼻塞和鼻痒。很多人对过敏性鼻炎的认识及治疗存在误区,结果导致治疗效果不好且反复发作。那么该如何正确防治过敏性鼻炎?专家表示,不妨主动出击,打响鼻炎“保卫战”。

在出击之前,过敏性鼻炎患者一定要避免几个误区。首先,很多人认为过敏性鼻炎只不过是“小毛病”,发作时有点痛苦而已,过后仍和健康人一样,治不治无所谓。事实上,过敏性鼻炎若不及时进行治疗,有可能诱发鼻窦炎、鼻息肉。长期治疗不当,还会导致中耳炎、嗅觉丧失,甚至诱发支气管哮喘。其次,有些人在春秋季节出现打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等症状



时,误以为是季节变换受凉引起的感冒,又怕去医院就诊耗费时间和金钱,就自行服用感冒药物,结果导致病程迁延,持续发生鼻塞、流涕等症状。此外,许多患者只在犯病时用药,症状稍一缓解就停药,导致过敏性鼻炎时好时坏,甚至越来越严重。对于季节性过敏性鼻炎,应遵医嘱提前2-3周用药,季节过后,不能立即停药,而是继续用药2周左右。

那么该如何打好这场“保卫战”呢?专家指出,预防过敏性鼻炎的关键就是避免接触过敏原。春季是细菌滋生的季节,避免接触地毯、毛茸玩具等,因为这类物品是细菌最常活动的地方,注意生活环境的空气清净,家里的衣服、被褥要多晒太阳。另外,过敏性鼻炎患者要戒烟限酒。

同时,春季天气古怪多变,气温冷热骤变。每天注意观看天气预报,

及时进行适当添衣,气候转变极易感冒引发鼻炎;适当时候注意戴上口罩,减少冷空气对鼻粘膜的刺激;洗澡后应尽量擦干头发再进行睡眠,避免感冒。

运动是预防各类疾病的“万金油”,对于鼻炎也不例外。专家建议,日常生活中适当进行户外运动,增强身体免疫力,可有效预防鼻炎。饮食上注意均衡营养,不挑食,多吃新鲜蔬菜水果,但是要避免食用会诱发过敏的食物,比如虾蟹海鲜、生冷刺激的食物等。

最重要的是,一定要改掉不良习惯。擤鼻涕是鼻炎患者最频繁的举动,然而很多人不知道的是,擤鼻涕会使鼻腔黏液进入鼻窦,使得鼻窦变成病菌滋生的温床,容易刺激鼻腔,诱发鼻炎。因此,有这个坏习惯的人一定要尽快改正过来。



健康百科

腰痛难耐 不妨试试倒着走

本报综合报道

腰痛是骨科门诊常见疾病之一,经调查70%-80%的人一生中会出现腰痛的症状。随着人们生活方式的改变,长期久坐、缺乏锻炼也会导致腰痛发病几率的升高。医生建议,腰痛患者平日里不妨多试试倒着走,能有效缓解症状。很多人会有疑惑:倒走锻炼对腰痛真的有用吗?是否适合所有人锻炼呢?

首先,进行倒走锻炼对保护腰椎有一定的促进作用。一是促进腰部核心稳定。很多腰痛患者存在核心不稳的问题,通过练习倒走可训练核心稳定。因为倒走时无法看到路况,身体会下意识紧张,而腰部核心也会因为这种紧张而稳定。二是重塑腰部肌肉平衡。每个人的肌肉和关节都处于一个微妙的平衡中,当平衡被打破就会出现腰痛,腰痛就和腰部周围的肌肉平衡被打破有关系。倒走时可以激发平时不用的肌肉,刺激核心稳定,重塑腰部周围肌肉的平衡。三是增强身体感知,调节身体平衡能力。倒走时无法目视前方,身体自然会紧张,也会调动身体的肌肉和关节,调节身体平衡,防止摔倒。

虽然练习倒走对缓解腰痛有一定好处,但也不是所有人都适合进行。倒走锻炼时因为缺少目视的调节,平衡能力较正常走路时会明显下降,一旦出现意外情况,很容易摔倒,因此要做好预防摔倒的措施。另外,倒走锻炼时要想看路就必须把头扭到后面,时间一长就会感到脖子不舒服,偶尔会有头晕的感觉。出现这种症状一定要慎重,颈椎病有一种椎动脉型的颈椎病,会因头部的姿势导致椎动脉供血出现异常而晕厥。

因此,医生建议,倒走锻炼速度不宜太快,一定要遵循“柔”“慢”“短”原则。即动作要柔,频率要慢,时间要短。倒走锻炼动作不宜太大,锻炼方式和动作要轻柔缓慢,避免倒走时损伤肌肉和关节。同时,倒走锻炼装备也很重要,衣服一定要舒适合身,不宜有太多装饰。尤其鞋子一定要合脚、防滑,合适的运动鞋可有效防止跌倒摔伤。此外,倒走锻炼最好是结伴而行,一方面结伴锻炼更有利于锻炼的坚持,另一方面可以减少扭头看路,减小晕厥发生的几率。

健康小贴士

如何“赶跑”春困? 中午这么做,精神一整天

“春眠不觉晓,处处闻啼鸟。”这首人尽皆知的古诗句,放到春天一说出口,大家都会联想到“春困”。春困秋乏夏打盹,每到春天,办公室总会让人昏昏欲睡。为什么一到春天就困得不行呢?

原来和寒冷的冬天不一样,春天天气暖和,人体皮肤温度升高,体表和四肢的血管扩张,内脏的血液分流到体表毛细血管,脑组织的血流减少,容易导致大脑出现供血不足,脑组织供氧不足,影响到大脑的兴奋,春困自然而然就产生了。它虽不是病,但会影响人们的学习和工作。

有人认为,每天多睡会儿就可以了,但实际上过多的睡眠反而会降低大脑皮层的兴奋性,使其处于抑制状态,使人变得更加疲乏、头昏欲睡,结果是越睡越困。那么,该如何科学有效地“赶跑”春困呢?

春天正常的睡眠应该是“夜卧早

起”,一天之计在于晨,《黄帝内经》里就有说过“夜卧早起,广步于庭,被毛缓行,以使志生”。大意是指人要适应大自然的变化,这个季节可适当晚睡早起,平时可以去户外散散步,悠闲自得地舒展肢体,让精神活动寄望于大自然中。专家建议,春季睡眠宜按时入睡,过时不候;中午休息一刻钟,能夜补一小时;体脑并用,形与神俱,精神乃治。也就是说,只要保证每天充足的睡眠,中午午睡一小会儿,就可以精神一整天了。

此外,为了防止春困,平时可以多去户外运动,改善生理机能可以借助体育锻炼来实现,运动锻炼让身体呼吸代谢功能增大,加速体内循环,提高大脑的供氧量,春困就能得以缓解。

对于整天坐着不动的上班族,建议每工作1小时起来走走,活动肢体,有条件的还可以到室外呼吸新鲜空气,及时为大脑供氧。如果不想下午



工作犯困,一般建议在中午的时候别吃得太饱,因为吃得太多,血液会全部流到胃里面,导致大脑缺氧。

饭后和睡前闲庭散步,不仅可以消食化气,还能无思无虑,让身心得以休养,神清气爽。同时也要注意,春天乍暖还寒的时候,要注意天气变化增减衣服,预防春温的发生,将流感、急、慢性支气管炎、肺炎等阻挡于外,所以适当“春捂”是有必要的。