

诚信二院·健康万家

医专二附院健康教育专栏

春暖花开防过敏

春暖花开，正是外出踏青游玩的好时候，但这样的美景，易过敏的人却无福消受。今日，市二院皮肤科主任牛慧卿告诉我们为什么会皮肤过敏？春季过敏怎么办？

一般来说，过敏有以下两大因素：一是外在的过敏源；二是内在的过敏体质。过敏体质大多与遗传有关，也有一小部分人是由后天因素影响形成的。那么，常见的过敏源有哪些？

1.吸入性过敏源：花粉、动物毛皮屑、屋尘、尘螨、霉菌、香烟烟雾等。

2.食入性过敏源：海产品、牛奶、蛋类、肉类、坚果、某些水果、某些药物等。

3.接触性过敏源：化妆品、清洁剂、金属饰品、化工原料、辐射、紫外线等。

4.注入性过敏源：昆虫毒液、某些药物如青霉素等。

知道了有哪些过敏源，那么该如何预防春季过敏呢？

首先，尽量避免接触花粉。春季踏青时，对于易过敏人群，



资料图片

尽量远离花粉。特别应该避免直接接触，不要折鲜花插在头上。可以戴上口罩，因为吸入花粉是引起过敏的主要原因。

其次，衣被要常换洗。我们身上穿的衣服，每天睡觉的枕头、被子、床单都和我们的皮肤亲密接触，而这些衣物和床上用品都容易滋生螨虫。特别是春天

气温变暖后，这些螨虫也会导致皮肤过敏。因此，被子、枕头这都要经常晒太阳，每过一段时间就要清洗。

第三，用温水洗浴。外出回家后，应立即用温水洗手、洗脸，将尘埃、花粉及病原微生物清洗掉。避免使用去脂强的碱性洗浴用品，选择偏酸性或中性的

洗浴用品。此外，回家后应及时换上新衣服。

第四，注意饮食习惯。饮食应以清淡、温补为主，不宜吃过于油腻、生冷、辛辣的食物。多吃新鲜蔬菜、水果，如小白菜、西红柿、青椒等深绿色蔬菜。柑橘、柠檬等水果也应多吃，以提高机体的抗病能力，预防春季多发病。

第五，不带宠物上床。一些过敏体质的人对宠物毛过敏。另外，宠物毛也容易沾染藏匿花粉和灰尘，宠物上床必然会传播这些物质，导致宠物的主人过敏。

第六，重视服药。如果一定要服用抗过敏药物，应遵照医嘱，以获得最佳药效。抗过敏药物最好在晚上临睡前服用，服药期间不宜饮酒，否则可能引起药物副作用。需要注意的是，一种抗过敏药连续服用时间最好不要超过一个月。另外，切勿因为药物见效慢而擅自加大药物剂量，以防过量用药带来的意外危险。

尹红亚

■专家链接



牛慧卿，皮肤科主任，主任医师，河南省医学会皮肤性病分会委员，漯河市皮肤性病分会名誉主任。曾发表省级以上学术论文20篇，专著一部，获省级科技成果1项，市级4项。牛慧卿擅长白癜风、银屑病、过敏性疾病和病毒类疾病及疑难杂症的诊断治疗，是我市皮肤病学科带头人。



地址：漯河市交通路201号 电话：2124537 2166552

如何预防糖尿病视网膜病变

糖尿病视网膜病变是糖尿病的并发症之一，是糖尿病患者失明的重要原因，因此糖尿病患者应在日常生活中多注意预防该并发症的发生。

长时期的高血糖是发生视网膜病变的决定因素。视网膜病变最早表现为微血管瘤和出血、渗出，进一步发展可出现棉绒斑、出血量增加、新生血管，最终发展为增殖性病变，直至牵拉视网膜脱离，导致失明。

在我国糖尿病患者中，糖尿病性视网膜病变的患病率44%~51.3%。糖尿病病程10年~14年的患者约26%发生糖尿病视网膜病变，15年以上高达63%。除高血糖是产生糖尿病性视网膜病变的原因外，高血压、高血脂也是糖尿病性视网膜病变危险因素。

糖尿病患者日常生活中要注意以下几点：1.控制血糖是关键。要把血糖控制在正常或接近正常，才能稳定眼底病变。2.控制血脂。3.控制血压。4.根据自己的实际情况选择适当的体育锻炼。但糖尿病患者要避免剧烈运动，以免引起眼底出血。一般以散步、打太极拳等轻度的肢体活动等较为适宜。

定期查眼底、行眼底照相及荧光血管造影，以监测糖尿病视网膜病变的发生和进展。糖尿病患者眼部检查时间间隔建议：

I型糖尿病：发病后5年首诊，以后每年一次。

II型糖尿病：确诊糖尿病

时首诊，以后每年一次。

如在检查时有异常发现，应更频繁地进行随访。糖尿病患者要严格控制血糖，稳定血压、血脂，定期去正规医院进行眼部检查，以便及早发现和治疗糖尿病视网膜病变，保护现有视力，从而提高生活质量。

■专家链接



杨志强，漯河医专二附院（漯河市骨科医院、漯河市五院）眼科主任，主任医师。先后在第四军医大学西安医院、中山大学眼科中心和解放军总医院（301医院）进修。主刀完成各类手术3万余例。其中白内障和玻璃体视网膜手术超两万例，发表国家级论文20余篇，获市级科研成果7项。专业特长：青光眼、白内障、眼底病、儿童眼病诊治。杨志强是我市及周边地区白内障超声乳化术、玻璃体视网膜手术、眼科激光、糖尿病眼病诊疗学科带头人。



地址：市海河路西段 急诊电话：0395-6164120

白内障不必等到“熟了”

老年性白内障会引起视物不清、视力下降、重影、近视加深等一系列症状。那么，老年性白内障究竟该如何治疗？什么时候需要做手术呢？

老年性白内障的治疗，包括非手术治疗和手术治疗两部分。非手术治疗主要指的是药物治疗，但是从目前的临床观察来说，作用十分有限。因此，手术治疗仍然是治疗老年性白内障的最有效手段，效果立竿见影。需要注意的是，不少早期白内障的患者，往往还存在一定程度的屈光不正，而验光配镜能够在一定程度上提高患者的视力。

一般而言，老年性白内障患者视力低于0.3左右，就可以考虑进行白内障手术了，视力的评估是白内障手术的标准之一，但

这个标准不是绝对的。在临床中，医生需要根据患者需求灵活判断，有些老年性白内障患者对视觉要求较高，往往视力没有下降到这一标准就有迫切的手术需求，此类患者积极进行手术也未尝不可。在很多人的观念里，白内障一定要等到成熟了、眼睛完全看不见了再做手术，这是绝对错误的概念。严重和晚期的白内障不仅手术操作复杂，也容易造成术中相关的并发症。现代白内障超声乳化技术已经非常成熟，加上不同种类的现代人工晶状体的应用，也使得白内障手术日臻完善。因此，完全没有必要等白内障成熟了再去做手术，只要白内障影响了患者的日常生活，就应该积极寻求手术治疗。有些白内障患者在进行了一



资料图片

只眼手术后，由于解决了复明问题，对第二只眼放弃治疗，这也是不提倡的。只做单眼会导致双

眼不平衡，可能会引起视疲劳。此外，白内障不做手术，还不只是看不清的问题，有些患者在白

“乱治”让哮喘更难治

哮喘患者无论症状轻重，均需要长期持续的药物治疗。即便有轻微的哮喘症状，如咳嗽和气喘，也表明气道的炎症没有被控制。如果不经过规范的治疗，慢性炎症会导致气道结构的破坏，造成永久性的肺功能损害。

当哮喘急性发作时，大部分患者仅会通过服用激素和氨茶碱暂时控制气喘，症状缓解后并未持续正规治疗；还有一些患者对吸入性激素怀着恐惧心理，擅自停药；部分患者乱用口服激素，虽然见效快，但由于是全身用药，长期大量服用后容易引起血

糖升高、骨质疏松等副作用，相对于吸入剂局部用药的危害性要大。这些不规范的治疗导致很多患者肺功能受损，形成难治性哮喘。

如何才能更好地控制哮喘？首先，根据病因治疗。针对引起哮喘发作的两个直接病因，主要有两种控制方法，即控制气道炎症和解除支气管痉挛。其次，坚持长期治疗和监测。由于哮喘病具有长期性、反复发作性和部分可逆性等特点，通常需要坚持抗炎治疗，长期进行病情监测和评价。第三，进行个体化治疗。患

者不能使用一种固定不变的治疗方案，而应根据哮喘病情的严重程度，采取不同的治疗措施，即阶梯式治疗方案，使用尽可能少的药物。

治疗哮喘的药物分为两大类，即缓解药物和控制药物。缓解药物用于哮喘急性发作时，迅速缓解哮喘症状。哮喘患者应随身携带缓解剂，必要时应用。控制药物主要指吸入激素类药物，患者可以长期使用。目前使用的吸入激素很安全，即便有少量激素被咽下进入体内，也可以迅速从体内排出，不会造成副作用。

吸入激素的不良反映轻微，主要是一些局部作用，如声音嘶哑、咽喉部念珠菌感染，这些症状可以通过使用储雾罐和用药后漱口避免。

近年来，支气管热成形术治疗支气管哮喘备受关注。该技术是通过射频消融的方法削减增殖和积聚的气道平滑肌，以达到阻断气道平滑肌介导的支气管收缩反应，降低气道高反应性，从而改善哮喘症状，减少急性发作。

支气管热成形术是针对部分难治性哮喘的一种非药物治疗方法。其原理是，通过一个支气管

母乳喂养需要注意啥

母乳作为宝宝最天然的食物，是联系妈妈和宝宝最好的纽带。在母乳喂养过程中，你会遇到以下问题吗？

不要在生气时喂奶

有人说妈妈在生气的时候哺乳，会产生“毒奶”，记者就此问题采访了某专家。专家说：“现代人生活节奏越来越快，人的情绪波动也会比较大。如果母乳妈妈正在气头上，最好不要给宝宝喂奶，等平复情绪后再喂奶。因为处于哺乳期的妈妈在愤怒、焦虑、紧张、疲劳时，容易使得奶水量少甚至变色。在这种情况下，婴儿喝了妈妈的奶心跳也会随着加快，变得烦躁不安。当妈妈生气时给宝宝喂奶，孩子喝了这种奶往往容易腹泻，而且妈妈不好的心情也会对孩子产生负影响。”

因此，哺乳期妈妈不要在生气时或刚生完气就给婴儿喂

奶。哺乳期的妈妈除了要有充分的睡眠和休息外，还要避免精神和情绪上的不稳定，多听音乐、读一些好书、做一点运动，通过各种方式稳定好自己的情绪。

不需要补充额外水分

有人说，纯母乳已经补充了新生儿宝宝所需的水分，因此不需额外给宝宝喂水。专家说：“母乳喂养的婴儿不需要补充额外水分（而配方奶喂养的婴儿则需要补充水分）。即使在炎热干燥的环境下，母乳仍然可以满足宝宝需要的水分，因为母乳中大约90%是水分。”

感冒期间 喂奶遵医嘱

感冒多为上呼吸道感染，可以继续母乳喂养，但母亲要加强个人卫生。饭前、便后、喂奶前要充分洗手，喂奶时需戴上口

罩，不要对着婴儿呼吸。

另外，感冒后母亲的乳汁中也会有一定的抗体，可以增强婴儿的抵抗力，但服用感冒药期间要注意使用说明书或遵医嘱。

吃得多 不会产生更多乳汁

吃得多并不会产生更多的乳汁，吃得不够也不会减少乳汁的产量。所以，并不需要刻意吃任何食物来产生足够有营养的乳汁。乳汁产自血液，如果没有血液质量的问题，就没有必要担心乳汁的质量问题。

此外，有些妈妈们还会将宝宝的哭闹归咎于某种食物，为此冒着营养不全的危险，停食一些营养丰富的食物。其实，妈妈们无须在饮食上走极端。

随着宝宝胃肠道日渐发育成熟，也不需要害怕引起宝宝不适而忌口，可以慢慢恢复到母乳喂养前的饮食习惯。

据《羊城晚报》

饮食清淡有营养

初春保肝护肝营养很重要，日常可以多补充一些优质蛋白，如鱼、蛋、奶、豆类等。另外，芝麻、小白菜、菠菜、西红柿、胡萝卜、柑橘等富含维生素的水果蔬菜等要多吃些。每天多喝白开水，白开水可增加循环血量，增进肝细胞活力，有利于代谢废物的排出而收到保肝之效。

对于肝炎患者，一定要坚持清淡饮食，否则一旦摄入过多的热量和蛋白质，肝脏的负担还会加重。

调整情绪多动运

肝脏异常会影响人的情绪，同时，人的心情好坏也会影响肝脏健康，尤其是抑郁、易怒最容易损害肝脏。因此，保持良好的心情是养护肝脏的重要一步。

充足睡眠最护肝

睡觉能够增加肝脏的血流量，给肝脏供养更多的血液、氧气以及营养，有利于肝细胞甚至是身体所有细胞的自我修复和再生。如果长期熬夜，会导致肝脏供养不足，致使肝细胞的修复率降低，引发肝功能异常或脂肪肝等疾病。健康的成年人每天要保证7个小时的睡眠时间，而肝病患者每天至少要保证8个小时的睡眠时间。

此外，值得注意的是，23时到凌晨3时是最重要的睡眠时间，在这个时间以内一定要保证睡眠，将肝脏的损害降到最低。

据《今晚报》

乍暖还寒时

宝宝咋穿衣

春暖花开，万物复苏，一想到马上能脱下厚重的冬装，换上轻盈的春装，许多人的心里都乐开了花。但“春捂秋冻，不生杂病”这句话还是回荡在耳边，在这乍暖还寒的天气，穿衣服仍需“保守”一点，尤其是抵抗力较弱的宝宝，春季穿衣要牢记以下三个原则。

1.顾好首足，上薄下厚。“春捂”讲究“顾好首足，上薄下厚”，即重点保护好头颈与双脚，以免感冒、气管炎、关节炎等疾病发生。妈妈们在收拾冬天的衣物时，可先把帽子和厚袜子留下，作为“春捂”的重要道具。同时，由于人体下身血液循环比上身差，在不影响宝宝活动的前提下，下身可适当多穿些。

2.三件叠穿，及时增减。

外衣、衬衫，再搭配一件马甲或薄毛背心，是宝宝春季出行的最佳搭配。随着春季气候变化大，早晚和午间存在一定温差，三件叠穿既可以方便爸妈随时为宝宝增减衣物，防止宝宝受凉感冒，又不会影响宝宝的自由活动。当气温较高或宝宝活动量较大时，减少一件衣服；当气温较低或宝宝活动量较小时，增加一件衣服。

3.宽松舒适，便于活动。简洁、舒适、透气性好的衣服，是宝宝日常穿着的首选。因为春天是舒展筋骨的最佳时节，太紧绷或装饰太多的衣服不仅存在安全隐患，同时还会影响宝宝的手脚伸展，让宝宝无法尽情玩乐。所以，宽松舒适的衣服是首选。

李 玲



不吃早餐的五大危害

现在很多白领都有不吃早餐的习惯，但是你知道吗？如果不吃早餐，危害性是非常大的。

对很多白领来说，不吃早餐是他们的饮食习惯。不少人认为即使不吃早餐，也不会损伤身体健康。但事实真的如此吗？专家告诉你，不吃早餐是有危害的，如果你长期不吃早餐，就会给身体带来以下五大危害。

1.不吃早餐等同于“酒后驾车”。早晨人体血糖水平最低，美国营养学家调查发现，许多车祸都与肇事者的血糖水平过低、反应迟钝有关。

2.不吃早餐降低工作效率。早餐提供给人的能量应占一天总能量的30%，如果没有早餐供给血糖，人会感觉精神萎靡。

3.不吃早餐容易导致肥胖。早晨不吃饭，中午必定吃得更多，而且吃的都被吸收掉了，更容易发胖。

4.不吃早餐易患消化道疾病。消化系统的生理活动规律非常容易被打乱，极易损伤胃黏膜，诱发各种消化道疾病。

5.不吃早餐容易诱发胆结石。调查发现，胆石症患者中有97%的经常不吃或少吃早餐。小洋