

# 春季进入「喷嚏季」该怎么办？

■ 记者 徐喆衍  
通讯员 曾连花

春天,是万物复苏的季节,也是花粉过敏的高发期。这让那些对花粉过敏的市民头疼,如何科学应对花粉过敏,安稳度过这个“喷嚏季”呢?记者来到上海市徐汇区枫林街道社区卫生服务中心,请教皮肤专科医生。

“当你在春暖花开时,不停打喷嚏,流清水鼻涕,可能是花粉过敏了!它的症状还会出现眼睛肿得像核桃,严重时还会出现胸闷、气喘和皮疹,甚至会出现喉头水肿、呼吸困难,此时请立即就医!”枫林街道社区卫生服务中心的全科医生曾连花告诉记者。

作为皮肤专科医生,曾连花介绍,对花粉过敏,中西医各有不同治疗方法。

## 西医治疗主要有以下个要点

1. 轻度过敏者可服用抗组胺药:西替利嗪(可能引起嗜睡,建议睡前服用,驾驶员慎用)、氯雷他定(快速缓解鼻痒、喷嚏)。这些药物建议睡前服用,以防出现犯困的症状。

如果不想服药,也可以用生理盐水鼻腔冲洗和人工泪液点眼来治疗。

2. 鼻部症状严重的情况:可以适当选用鼻喷激素,如糠酸莫米松鼻喷雾剂、布地

奈德鼻喷雾剂等来减轻鼻黏膜炎症,坚持使用 2 周便可起效。

3. 合并有哮喘的患者可以使用白三烯受体拮抗剂:孟鲁司特钠,来对症治疗。

4. 长期治疗:脱敏疗法-通过逐渐增加过敏原暴露量,让免疫系统“适应”,需持续 3-5 年。

## 中医调理则有些不同

1. 中医汤剂,建议服用玉屏风散,增强免疫力,连续使用至花粉季结束。

2. 中医外治可用穴位敷贴,用白芥子和细辛研磨成丸,贴敷于大椎、肺俞等穴,这是典型的冬病夏治;也可用中医针灸迎香(通鼻窍)、合谷(疏风解表)、足三里(健脾扶正)来调理体质。

3. 推荐药膳:百合银耳羹滋阴润肺,花粉季可以每天喝一碗。

## 生活中还有几招预防花粉过敏的小妙招

1. 外出装备:选用 N95

口罩和护目镜,晴天、大风天避免在花粉浓度高峰时段(10:00-17:00)外出;居家防护:每日通风选花粉浓度较低的清晨或雨后。花粉浓度高时关闭门窗,并使用带 HEPA 滤网的空气净化器,每日运行≥12 小时。

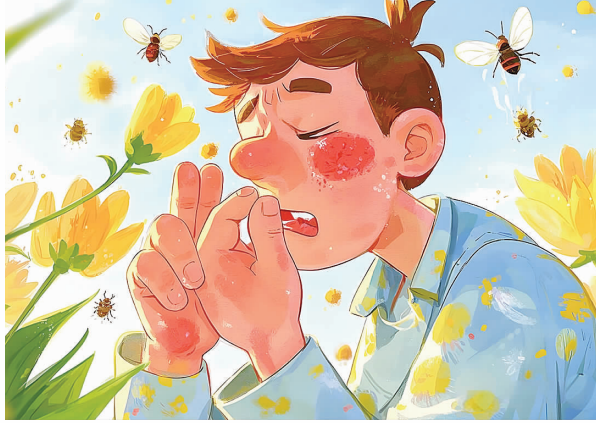
2. 生活细节:外出回家后马上洗脸洗鼻,避免晾晒衣物于室外,减少花粉吸附。

3. 饮食注意:补充维生素 C(如柑橘、猕猴桃),避免高蛋白、辛辣食物,可能加重炎症。

## 【特别提醒】

儿童选地氯雷他定更安全,孕妇首选物理防护。

科学防护+及时治疗,花粉过敏不用怕!做好预防和治疗,春暖无喷嚏,自由深呼吸!



## 医生坦言:100 多种病跟睡不好有关……

■ 牛雨蕾

近期,英国《自然》杂志刊登的新研究证实,睡眠不仅能缓解疲劳,还能帮助心脏病患者高效修复损伤。

在医生看来,好睡眠是健康长寿的重要支点之一,有 100 多种疾病和睡不好相关。

此次新研究由美国西奈山伊坎医学院团队完成,研究人员首先进行小鼠实验,正常情况下,小鼠会有节律地睡眠,但在心脏病发作后,其大脑中出现了大量单核细胞,刺激丘脑神经元,令深度睡眠增多。

在人体试验中也有类似表现,患者心脏病发作后,血液中的单核细胞数量显著增加。如果恢复期睡得更好,患者预后就越好;反之,在心脏病发作后一周内睡眠差,不仅预后更差,还会增加患其他心血管疾病的风险。

北京大学首钢医院神经内科主任医师高伟接受记者采访时表示,睡眠确实有助身体恢复。他曾接诊过一位脑梗塞患者,发病后右手手臂出现功能障碍,康复期间只要前一天晚上睡

得好,第二天手臂、手指功能表现就更好;如果前一天失眠、多梦、睡眠间断,第二天的康复情况也会不理想。

上海市中医失眠症医疗协作中心副主任施明表示,类似的情况在临床中不胜枚举,睡眠好、心态好的患者即便病情相对较重,也能有所缓解,长期失眠的人不仅恢复慢,还容易出现其他并发症。

施明介绍,研究发现,有 100 多种疾病和睡眠障碍相关,例如——

失眠会让交感神经持续兴奋,导致心率加快、血压升高,继而诱发脑卒中、冠心病等心血管疾病;碎片化睡眠、熬夜会影响胰腺功能,降低胰岛细胞的敏感度,减缓胰岛素分泌,导致胰岛素抵抗加重,诱发糖尿病。

长期失眠会导致大脑缺氧,促使 β 淀粉样蛋白等代谢废物堆积,从而诱发痴呆。

长时间睡眠不佳,会影响“肠-脑轴”的调节功能,导致胃酸、胆汁、胰液等消化液分泌紊乱,诱发消化系统疾病。

睡不好不仅影响“身”,还会破坏心情,降低内啡肽等激素的分泌,让人出现焦虑、抑郁等情绪障碍,甚至诱发抑郁症。

施明表示,睡眠是人在进化过程中获得的最完整的自我保养方式。睡着后,身体会启动“自愈程序”,修复各个器官。

好睡眠不仅要重视长度,更要重视质量。两位专家表示,睡眠最好符合 6 个标准。

1. 时长要够。儿童要睡够 7-9 小时,成年人保持 6-8 小时,老年人 6-7 小时。

2. 尽量规律。黄金睡眠时间是晚上 10 点到次日 6 点,尤其是 10 点至次日 3 点最重要。

3. 入睡要快。尽量保证躺下半小时,即能入睡。

4. 起夜要少。起夜尽量不要超过 2 次,且睡眠中断后能快速入睡。

5. 没有鼾声或少鼾。睡觉时最好不打呼噜。

6. 醒后舒畅。早上起床后,如果感觉精力充沛、神清气爽,说明获得了高质量睡眠;若仍然昏昏沉沉、疲乏无力,则说明睡眠质量不佳。

## 春日运动正当时

春天,气温逐步回升,身体相较于冬季,更能适应各种运动强度。

晴好的春日,参与户外运动能给人们提供一场“氧气盛宴”,使心肺功能得到更好锻炼。运动项目推荐以下:

**慢跑。**这是一项老少皆宜的运动,也是春日户外运动首选。不过要注意,刚开始锻炼者别跑得太快、太猛,应当给身体一个适应过程。

**骑行。**骑上小单车,穿梭在大街小巷,感受春风拂面。不过要注意,记得选好装备,尤其是头盔,关键时刻能提供必要保护。

**放风筝。**亲朋好友一起放风筝,既能活动身体,又能享受幸福时光。

运动前的准备:首先,运动前的准备工作不能马虎。在开展任何运动前,需给身体来个“唤醒仪式”,例如简单的伸展动作,转动手腕、脚踝,活动膝关节等。如果热身不足,在运动

过程中很容易造成损伤。

其次,运动时的穿戴装备要选对。要穿轻便、透气、保暖的衣服,最好分层穿衣,做到热了脱、冷了穿。鞋子需根据运动项目来选。

春季早上气温较低,不适合太早出门锻炼。上午 10 点到下午 4 点,是比较好的锻炼时段。如果喜欢晨练,可以等太阳完全升起后再出门。如果喜欢夜跑,建议选傍晚时分,尽量选安全且光线好的场地。

春季是过敏性疾病高发季节,如果是过敏体质,可以选择佩戴口罩。运动时要及时补水,运动强度应当与自身运动能力相匹配,从低到高、循序渐进。

运动完并非就大功告成,拉伸放松很重要,这能帮助缓解肌肉疲劳、减少酸痛;还要吃点富含蛋白质、碳水化合物和维生素的食物,为身体补充能量。最后,注意保暖、好好休息,让身体尽快恢复。

(来源:上海体育)