

气温回升、熏风拂面,高原的春天已经来临。在这万物复苏的季节,外出踏青、采摘成为不少人休闲放松的方式。专家提醒,市民在享受春光、放飞心情的同时也要注意预防这几种疾病。

踏青虽好,要防疾病

本报记者 贾忠英



◆ 预防一： 戴口罩可有效预防花粉过敏

市民小张是一名摄影爱好者,每年春天,小区内含苞待放的花总会成为他的摄影对象。然而,他发现每次拍完后总会出现鼻子发痒、皮肤出现红疹的现象。后来到医院检查后确诊为花粉过敏。

据西宁市第一人民医院皮肤科硕士、主治医师唐小辉介绍,春季是一年中的过敏高发季节,春季过敏大部分是花粉过敏。每年从3月下旬开始,医院皮肤科门诊的过敏患者便增加了,科室门诊的三分之一患者是皮肤过敏患者。

在青海,春季容易造成过敏的花粉主要是杏花、桃花、梨花等。需要注意的是,花粉过敏不一定是鲜花所造成的,还有一些树木的花粉也会造成过敏。容易造成过敏的早春的树木花粉有柳树、杨树、榆树,晚春主要是松树、柏树等树木的花粉和飞絮。这些花粉和飞絮常常飘浮在空气中,传播范围可达到20公里以外,在风的作用下,传播范围可达到百公里以内。

应对措施:花粉过敏患者应尽量少到树木花草多的公园或野外去,使花粉吸入量降低到最低限度;在花粉高峰期遇到大风天气时,应关闭门窗,有条件的还可在家里使用空气净化器,以过滤花粉进入室内;户外活动可戴口罩,也能在一定程度上缓解症状。去野外活动时,可准备好抗过敏药物,也可提前口服抗过敏药物,提前服用的效果比出现过敏症状后再服用效果要好。

◆ 预防二： 阳光炽烈时不宜外出

前几天,家住西宁市的丽丽和朋友参加了一次户外徒步活动,回家后,她便感到脸上和脖子上痒痒的,并有灼热感,冷敷后才有所缓解。到医院就诊后,医生告诉她,她的这种情况是日光性皮炎,以后外出要做好防晒工作。

很多人都知道高原夏季的紫外线强烈,如果不采取防护措施,很有可能晒伤皮肤。但其实春季防晒也是保护皮肤的重点。唐小辉说,春季虽不像夏季般炎热,但紫外线照射并不弱于夏季,然而一般人都忽略了春季防晒的重要性。

春暖花开,紫外线逐渐增强,人们在户外的活动逐渐增多,一些特殊体质的人对紫外线过度敏感,易患上日光性皮炎。经常暴露在阳光下的脸、脖子、手臂等部

位会出现丘疹、红斑、水疱、脱屑等,而且还伴有瘙痒。

应对措施:预防日光性皮炎应尽可能避免在10时至15时到户外,一定要外出的话,应做好防晒工作,可戴帽子和打遮阳伞,并涂抹防晒霜。一旦患了日光性皮炎,应及时到正规医院诊治。

对于皮肤易过敏的患者,春季应做好皮肤的保湿工作,如果皮肤在干燥的状态下,更容易发生过敏。晒伤后皮肤发红可以采取冷敷的方式救急,之后擦上保湿的乳霜。美白面膜对于敏感肌肤会有刺激,因此,春季敏感肌肤人群不适合使用美白面膜,而应使用保湿面膜,用完喷雾、面膜后一定要擦具有保湿效果的乳液或霜,否则则会越用越干。

◆ 预防三： 不建议在野外吃冷食

春天不少人喜欢外出踏青带上冷食在野外就餐,很多老人常常会带把铲子到野外挖野菜尝野味,这有可能引发肠胃疾病。

去年春天,家住西宁市城东区的六十多岁的王女士和朋友一起去挖荠菜,第一次挖荠菜的她在朋友的指点下挖了不少,当天的晚饭便是荠菜饺子。哪知饭后没多久,王女士便出现了恶心、呕吐、头晕、腹泻的症状,老伴也开始拉肚子,只是老伴晚餐吃得少,症状较轻一些,当晚,王女士被老伴送往医院急诊。根据她的症状,医生考虑是食源性疾病,很有可能是吃了有毒的野菜造成的。

据青海省人民医院消化内科主任医师马丽莉介绍,相对于冬季,每年春天医院科室门诊肠胃疾病的患者会增加。由于青海

春季气温不是很高,在户外活动受凉或外出就餐食用冷食后,一些人有可能出现肠胃不适的情况,如胃胀、胃疼、呕吐、腹泻等。春天适当吃点野菜可以改善胃肠道,也能起到控制热量、维持体重的作用,但一定要避免误食有毒的野菜。

应对措施:春季踏青时不建议在野外吃冷食,特别是体弱的老人、孩子和女性,也不建议喝冰凉的饮料,应以温热食物为主。

不认识的野菜不要吃,以免中毒。受污染的野菜不要吃,郊外化工厂等附近的空气不佳,所生野菜容易吸收铅等化合物,废水边、马路边的野菜均不宜食用。野菜不可多吃,因多数野菜性凉致寒,易造成脾胃虚等病。

患有牙周炎会导致 牙齿脱落吗?

牙周炎是一种常见的口腔疾病,会出现牙龈出血、牙龈发炎等症状,那么患有牙周炎会导致牙齿脱落吗?有些人比较担心牙周炎会让牙齿脱落,下面,我们来看看口腔医院专家的介绍吧。

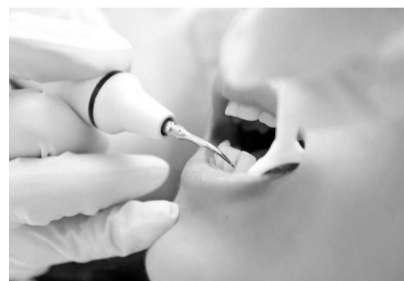
医院口腔科专家介绍,牙周炎是细菌引起的侵犯牙龈和牙周组织的炎症,多为慢性过程,是一种破坏性口腔疾病,导致牙周炎的因素有牙结石、食物嵌塞、不良修复体、咬合创伤等,当牙周炎的炎症波及深层牙周组织时就会导致牙龈退缩、牙周袋的形成,同时牙槽骨逐渐发生病理性吸收,当骨组织吸收到一定程度时牙齿就会松动甚至脱落。

轻度的牙周炎是不会导致牙齿脱落的,会出现牙龈发炎、出血、口臭,当发展到一定的程度时就会出现牙齿酸软疼痛,咀嚼无力,甚至松动移位,最终就会导致牙齿脱落。因此患有牙周炎不要以为是什么小病,一定要重视起来,只有及时治疗才不至于导致牙齿松动。

牙周炎要如何治疗?

牙周炎的治疗主要以局部治疗为主,首先是除去牙龈上方的牙石,然后除去牙周袋内的牙石,并刮除牙周袋内含有大量细菌毒素的病变牙骨质,经过这些治疗后,牙龈红肿可以消退。如果是已经形成了牙周袋,可在牙周袋内置入各种药物,使牙周袋内保持较高的药物浓度,以消除牙周袋的各种细菌。

(来源:大河网)



40%的青海人晚上睡不好

本报记者 贾忠英

3月21日是世界睡眠日,今年睡眠日的主题为:健康睡眠,远离慢病。据青海红十字医院耳鼻喉科主任医师郝丽娟介绍,根据有关数据显示,青海人睡眠障碍的发生率为40%,且近年来有年轻化的趋势。

郝丽娟介绍,充足而高质量的睡眠是精力恢复、免疫调节、记忆整合、内分泌调控、儿童生长发育等重要生理过程所必需的。睡眠质量直接影响生存质量,睡眠障碍可引发各种慢性病,如高血压、心脏病、糖尿病、代谢疾病等,各种恶性肿瘤,特别是腺瘤的发生和睡眠障碍息息相关。



世界卫生组织调查,27%的人有睡眠问题。2012年,青海红十字医院耳鼻喉科曾作了一份3000人的睡眠状况调查,发现青海人睡眠障碍的发生率高达40%,并具有以下几个特点:

睡眠障碍低龄化,特别是近几年青海的中学生和大学生失眠患者增加了,这主要和中学生的学业压力以及大学生自律性差、不规律作息有关;中年人的睡眠问题主要是睡眠呼吸暂停问题;女性更年期时,失眠和睡眠呼吸暂停问题会增加;老年人睡不好往往是一些疾病的表现,如心衰等,睡眠不好可加重其他疾病。

专家建议,出现睡眠问题不要听信偏方自行服药,应到正规医院就诊。

ALT不符合献血标准, 以后能否继续参加献血?

ALT(丙氨酸氨基转移酶)是反映肝细胞是否受到损伤的项目之一,是非特异性项目。日常生活中引起ALT增高的因素很多,有病理性的,也有非病理性的。

丙氨酸氨基转移酶是身体中的一种酶,主要存在于肝脏、心脏和骨骼肌中,这种酶数值的高低犹如身体自我调节的晴雨表,转氨酶升高可能也与以下因素有关:

1. 饮酒、食用油腻食物、服用药物,导致肝脏负担增加,引起转氨酶升高。
2. 过度劳累,休息睡眠不佳,转氨酶可能升高。
3. 急性软组织损伤,剧烈运动可引起转氨酶升高。

引起转氨酶升高。

4. 轻、中、重度脂肪肝或其他疾病可引起转氨酶升高。

为了保证血液质量,促进您的健康,建议您清淡饮食,少抽烟少饮酒,避免熬夜,多做运动。过往如有转氨酶升高者,若想继续献血,可一个月后再度前往全市各献血点复查,若复检ALT及其他项目均符合献血标准,即可再次参加献血。ALT不合格者前往复查前,应保证一周内不用任何药物,48小时以内不饮酒,保证睡眠休息好,赴检前两餐宜清淡饮食。(37)

省血液中心供稿

本栏目联系电话:(0971)8457561、8457508

请本版摘录稿件和图片作者与本报联系,即付稿酬!