

## 杨柳飞絮“撒欢”季,如何进行健康防护?

杨柳飞絮季节出现过敏症状  
过敏原是杨柳絮吗?

在杨柳飞絮季节,引起人们过敏的多为风媒花粉,其产粉量大、授粉期长、质轻、颗粒小。杨树及柳树花粉可引起机体过敏,但它们并不是北方地区该季节最常见的过敏原。杨柳絮是白色絮状绒毛,携带的是杨柳树的种子,因此一般不会引起过敏。

什么是杨柳飞絮季节真正的过敏元凶?

在我国北方地区,常见的引起春季过敏的花粉为桦树、柏树、白蜡树、梧桐树花粉等。由于上述花粉颗粒小,肉眼难以识别,其播散时间与杨柳飞絮的出现时间部分重叠,同时杨柳絮本身可对局部皮肤产生刺激,有些还可能携带其他致敏花粉,从而导致人们误认为杨柳飞絮是过敏的元凶。所以,了解花粉过敏原有助于有效回避致敏花粉。

花粉过敏该如何防治

花粉过敏的防治方法分为一般治疗、药物治疗和变应原特异性免疫治疗。

一、一般治疗

避免接触过敏原,在风媒花粉授粉季节,相应花粉过敏的患者应尽可能待在室内并保持门窗关闭,避免去室外花粉浓度高的地区。佩戴防风镜及口罩,使用鼻阻隔剂。室内安装新风系统及空气净化器。鼻腔冲洗可作为过敏性鼻炎安全、有效的补充治疗手段。

二、药物治疗

1、对症治疗

a.系统用药

1)抗组胺药物:目前抗组胺药物可分为两代。第一代抗组胺药,如酮替芬,可拮抗组胺H1受体并抑制过敏反应介质的释放,但因其缺少H1受体的选择性,并且可透过血脑屏障,常有嗜睡、倦怠等中枢神经系统不良反应,从而限制了其使用。第二代口服抗组胺药,如西替利嗪、氯雷他定、地氯雷他定、左西替利嗪等,对外周H1受体更有选择性,并且副作用更少。抗组胺药通常能减轻瘙痒、喷嚏和鼻涕,但对鼻充血的效果不及鼻内用糖皮质激素。

2)白三烯受体拮抗剂:如孟鲁司特,可

用于减轻过敏性鼻炎的症状,也可用于哮喘的预防和长期治疗。

3)肥大细胞膜稳定剂:如色甘酸钠,可稳定肥大细胞的细胞膜,阻止肥大细胞脱颗粒,抑制组胺、5-羟色胺等过敏反应介质的释放,从而防止或减轻支气管平滑肌痉挛、粘膜组织水肿及血管通透性增加。为过敏性鼻炎的二线用药。

4)奥马珠单抗:是针对IgE的单克隆抗体,现已在日本等国家获批用于治疗花粉过敏。

b.局部用药

1)糖皮质激素鼻喷雾剂:如倍氯米松、氟替卡松、布地奈德、糠酸莫米松等。是目前过敏性鼻炎有效的单药维持治疗药物,对鼻充血的治疗效果显著。局部糖皮质激素为临床上治疗过敏性鼻炎常用药物,可以在花粉季节前2周开始预防性使用。

2)抗组胺鼻喷雾剂:如氮卓斯汀鼻喷雾剂或奥洛他定鼻喷雾剂,用于治疗过敏性鼻炎。

3)抗组胺滴眼液:如氮卓斯汀滴眼液或奥洛他定滴眼液,用于治疗过敏性结膜炎。

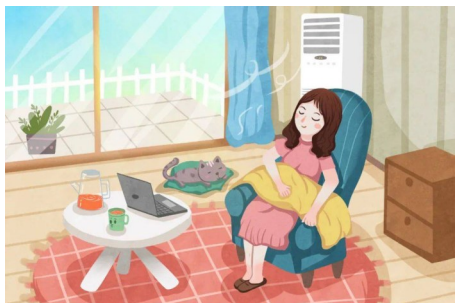
4)减充血剂:如萘甲唑啉,可减轻鼻充血症状,但使用本类药物不能超过1周,否则可引起药物性鼻炎。

三、变应原特异性免疫治疗

变应原特异性免疫治疗又称为脱敏治疗,是指针对过敏性疾病个体,通过逐步增加变应原制剂用量,以改善之后暴露在致病变应原时的临床症状。脱敏治疗是现阶段唯一的对因治疗措施,可持续减轻过敏症状,也是唯一可以改变过敏性疾病自然进程的治疗方法。

下列情况可考虑进行脱敏治疗:(1)中重度持续发作的过敏性鼻炎,肺功能FEV1>70%的哮喘。(2)通过过敏原回避及常规药物治疗不能充分控制症状。(3)不能耐受常规药物治疗。(4)患者希望过敏症状得到持久的改善。脱敏治疗常用的给药方法包括皮下注射(subcutaneous immunotherapy, SCIT)及舌下含服(sublingual immunotherapy, SLIT)。开始脱敏治疗前,需通过检测血清特异性IgE及皮肤试验来明确过敏原的种类。

## 睡觉,把握时机很重要!



春天来了,止不住的困意也来了。您知道吗?睡觉也需要把握时机。

睡觉要选子午时辰

子时是指晚上11时至第二天凌晨1时,午时是指上午11时至下午1时。中医认为,子时和午时是一天中最适合睡觉的时间,能快速帮助人体修复损伤、养精蓄锐,达到最佳状态。

《黄帝内经》提到:“阳气尽则卧,阴气尽则寤”,子时、午时都是阴阳交替的时候。子时阴气最重,午时阳气最旺,适合沉下心来休息,以适应外界环境的变化,维持阴阳平衡。

顺应经脉运行规律

每个时辰都有不同经脉“值班”,顺应经脉运行的规律,睡眠会更加高效。

子时胆经“值班”,子时休息,胆汁可得到正常的代谢,胆的功能正常,则大脑的决断力增强。午时心经“值班”,午时休息,心阳得以濡养,人就会面色红润有光泽、脉象和缓有力,从而精神振奋、神采奕奕、思维敏捷。

错过子时、午时这两个黄金睡眠时辰,则会损耗阴阳两气,使人出现面色发黄、皮肤粗糙、长斑、生白发等症状。

需分清大睡与小憩

具体来说,要做到子时大睡,午时小憩。

子时大睡“子觉”最好睡满2小时,即晚上11时至第二天凌晨1时。您可以在子时到来的前半小时准备入睡,这样到了晚上11时左右就可以进入睡眠状态,一直睡到早上6时至7时,睡眠效果最佳。

午时小憩午觉最有利于养阳,只需睡10~30分钟,就能保持一下午精力充沛。

选择时辰入睡能显著提高睡眠质量,但无法解决已有的睡眠问题。如果长期出现失眠、焦虑、入睡困难等症状,可前往医院寻求专业医生的帮助。

## 摔个跤膀胱会“炸”,如何“便”危为安?

摔跤后膀胱破裂了,该如何处理?

案例回顾

患者,男,43岁,因在家烧木炭取暖,第二天早上被家人发现昏迷,呼之不应,被送往当地医院。经高压氧、抗感染、护脑、改善循环等对症支持治疗,患者意识清醒,仍有四肢活动不利,住院期间没有经过同意就离开医院,回家后私自拔除尿管,因摔跤导致膀胱破裂。

在当地医院全麻下行膀胱破裂修补术+造瘘管+腹腔探查清洗术,术后予以消炎、解痉及补液治疗后,患者腹部疼痛缓解,腹部伤口敷料干燥,腹腔伤口引流管、膀胱造瘘管、导尿管引流通畅。术后仍感四肢活动不利1月余,遂来我院康复医学科继续治疗。

由此可见,膀胱破裂并非传说!那么什么情况下会导致膀胱破裂?膀胱破裂后又该怎样处理呢?下面我们就来普及一下关于它的知识吧。

知识链接

1.膀胱破裂的原因

膀胱破裂以外伤性膀胱破裂最常见,多见于猛击、踢伤、坠落、意外交通事故或锐器伤等,亦可因膀胱镜检查、碎石、盆腔手术等医疗活动中的操作不当引发。

2.膀胱破裂分型

膀胱破裂分为3型:

(1)腹膜外型:膀胱壁破裂,但腹膜完整;破裂位置离腹膜较远,常合并有骨盆骨折。

(2)腹膜内型:膀胱壁破裂伴腹膜破裂,与腹腔相通,尿液流入腹腔,引发腹膜炎。

(3)混合型:以上两型同时存在。

3.临床表现

(1)休克

多为合并损伤如骨盆骨折等引起大出血所致。患者表现为脸色苍白、皮肤湿冷和血压下降等。

(2)腹痛

尿液外渗及血液进入盆腔及腹膜后间隙或者直接流入腹腔而引起急性腹膜炎症状,可有压痛及腹肌紧张。

(3)血尿和排尿困难

膀胱破裂时由于尿外渗到膀胱周围或腹腔内,患者可有尿意,但不能排尿或仅排出少量血尿。

(4)尿瘘

开放性损伤时,因体表伤口与膀胱相通而有漏尿,若与直肠、阴道相通则经肛门、阴道漏尿。

4.处理原则

原则是尽早闭合膀胱,保持尿液引流通畅或完全尿流改道,充分引流外渗的尿液。

非手术治疗

1.应急处理

有休克症状时应积极抗休克治疗,如输血、输液、镇痛等,并尽早使用广谱抗菌药以预防感染。

2.留置导尿管、持续引流尿液

从尿道插入导尿管,持续引流尿液,对于损伤较小的膀胱破裂,有自行愈合的可

能。若经留置尿管后症状缓解不明显甚至持续加重,应转为手术治疗。

手术治疗

经非手术治疗无效及严重膀胱破裂伴有出血、尿外渗,病情严重者,应尽早施行剖腹探查手术,清除外渗尿液,分层修补腹膜与膀胱壁,并作腹膜外耻骨上膀胱造瘘。

护理措施

1.密切观察患者生命体征

定时测量呼吸、脉搏、血压,准确记录尿量,了解患者的病情变化。

2.给予合理输血,必要时输血

维持有效循环血量,同时注意保持水、电解质及酸碱平衡。

3.并发症的预防与护理

观察患者体温变化,及时了解血、尿常规检查结果,保持伤口清洁、干燥,注意观察引流物的量、色、性状及气味;保持各引流管引流通畅。

若发现患者体温升高、伤口疼痛、引流管内容物及伤口渗出物为脓性、血白细胞计数和中性粒细胞比例上升,常提示有继发感染,应及时通知医师并遵医嘱应用抗菌类药物。

4.留置导尿管

定时观察尿液的颜色、量及性质并进行记录,保持引流通畅,防止逆行感染;定时清洁、消毒尿道外口;鼓励患者多饮水,每周行尿常规化验及尿培养一次。

5.膀胱造瘘管的护理

定时观察尿液的颜色、量及性质并进行

记录,保持引流通畅,防止尿液倒流。

每日用碘伏棉球消毒造瘘口并清除分泌物,每日两次,消毒面积以造瘘口为圆心自内向外15cm,观察造瘘口有无红肿,出现红肿时给予莫匹罗星软膏涂抹,及时更换辅料。

造瘘管一月更换一次,若拔管,需先夹闭此管,观察患者排尿情况良好后再拔除膀胱造瘘管,拔管后造瘘口适当堵塞纱布并覆盖。

6.心理护理

主动关心、帮助患者了解病情,解释目前采用的治疗方法的可行性,去除患者及家属的顾虑,使患者的恐惧心理减轻甚至消失,以取得配合。

健康宣教

1.告知患者饮水的重要性,在病情允许的情况下(无饮水限制),鼓励患者多饮水(每日饮水量达到2000ml左右),从而达到冲洗尿路的目的,以防止膀胱感染或结石的形成。

2.告知患者及家属,注意导管的位置应始终低于置管处,防止尿液逆流。

3.妥善固定造瘘管和引流袋,防止扭曲、受压、牵拉,协助患者翻身时应特别注意。

4.嘱咐患者注意良好的作息习惯,避免劳累熬夜。饮食上需要清淡饮食,避免油腻、辛辣、刺激性食物,禁烟酒,多吃新鲜蔬菜和水果。

5.患者出院后应避免重体力劳动、剧烈活动和剧烈咳嗽等使腹压增加,及时排便。

## 一天中最容易发胖的3个时间,及时管住嘴,减肥事半功倍!

其实减肥是讲究方式方法的,比如一天当中有三个非常容易长胖的时间段,如果在这三个时间段及时管住自己的嘴巴,减肥事半功倍!

早上7:00~8:00

对于大部分的上班族来说,早上7:00~8:00正好是匆匆忙忙上班的一个时间段,现在很多人都是晚上不睡早上不起的状态,所以早上的时间是非常匆忙的,有很多人会直接不吃早餐或者是匆匆对付几口。

其实减肥期间想要越吃越瘦,早餐是非

常关键的,而且这个时间段正处于新陈代谢最旺盛的一个时间段,如果能够做到均衡饮食营养搭配的话,不仅不会发胖,反而更有利于减肥。

如果大家不吃早餐的话,由于空腹时间太久,肠胃当中的食物已经被完全消耗殆尽,胃部很容易受损,肠胃的蠕动也会逐渐变慢,这样一天的新陈代谢速率就会降低,以后吃东西就更容易发胖。

下午3:00~4:00

因为新陈代谢的周期大约是4个小时左

右,如果我们中午12点吃饭的话,下午3:00~4:00之间就是一个比较饥饿的时间段,有一些上班族养成了吃下午茶的习惯,尤其是有很多女性朋友在这个时间点喜欢喝一杯奶茶或者吃一块小蛋糕。

这些都是热量非常高的食物,再加上吃完之后我们不会运动,直接投入到工作当中无法消耗这些热量,就会导致热量堆积引发肥胖。

如果在这个时间段大家感觉到饥饿的话,可以吃一个苹果或者吃一小把坚果,既

能够减缓饥饿感,又能够增加营养。

晚上8:00以后

晚上8点以后也是非常容易发胖的一个时间段,因为8点之后我们基本上没有什么活动量了,如果这个时间段大家在吃东西的话,热量会在身体内堆积,从而引发肥胖。

所以希望大家晚餐的时间最好在6:00~7:00之间解决完,这样等到我们10点左右上床睡觉时,食物已经基本完全消耗就不会增加肠胃的负担,也不会导致热量堆积。