

春季, 巧妙應對過敏原

增加運動量, 提高免疫力, 保持好心態

春季, 萬物復蘇, 草長鶯飛, 這也是過敏性鼻炎患者最難受的季節之一, 噴嚏連天、鼻涕不止, 讓人苦不堪言。本期將為患者們支支招。

患病率高達 18%

過敏性鼻炎是發生在鼻腔黏膜的變態反應性疾病, 在中國發病率高達 18%, 是耳鼻喉科的常見疾病, 主要表現為鼻癢、鼻塞、流鼻涕、打噴嚏等癥狀, 嚴重影響患者的生活質量。

從常規診療看, 過敏性鼻炎分常年性和季節性兩類。常年性過敏性鼻炎沒有任何規律, 隨時都可能加重, 然後突然又好了; 季節性過敏性鼻炎也稱花粉癢, 好發於春、秋兩季, 病癢往往會持續一兩個月, 但一過季, 無需用藥, 癢狀馬上就沒有了。從程度上分, 過敏性鼻炎分為輕度和中重度, 以發病是否影響生活質量和工作為標準, 如果上學、工作、日常生活都受到影響, 就屬於中重度。

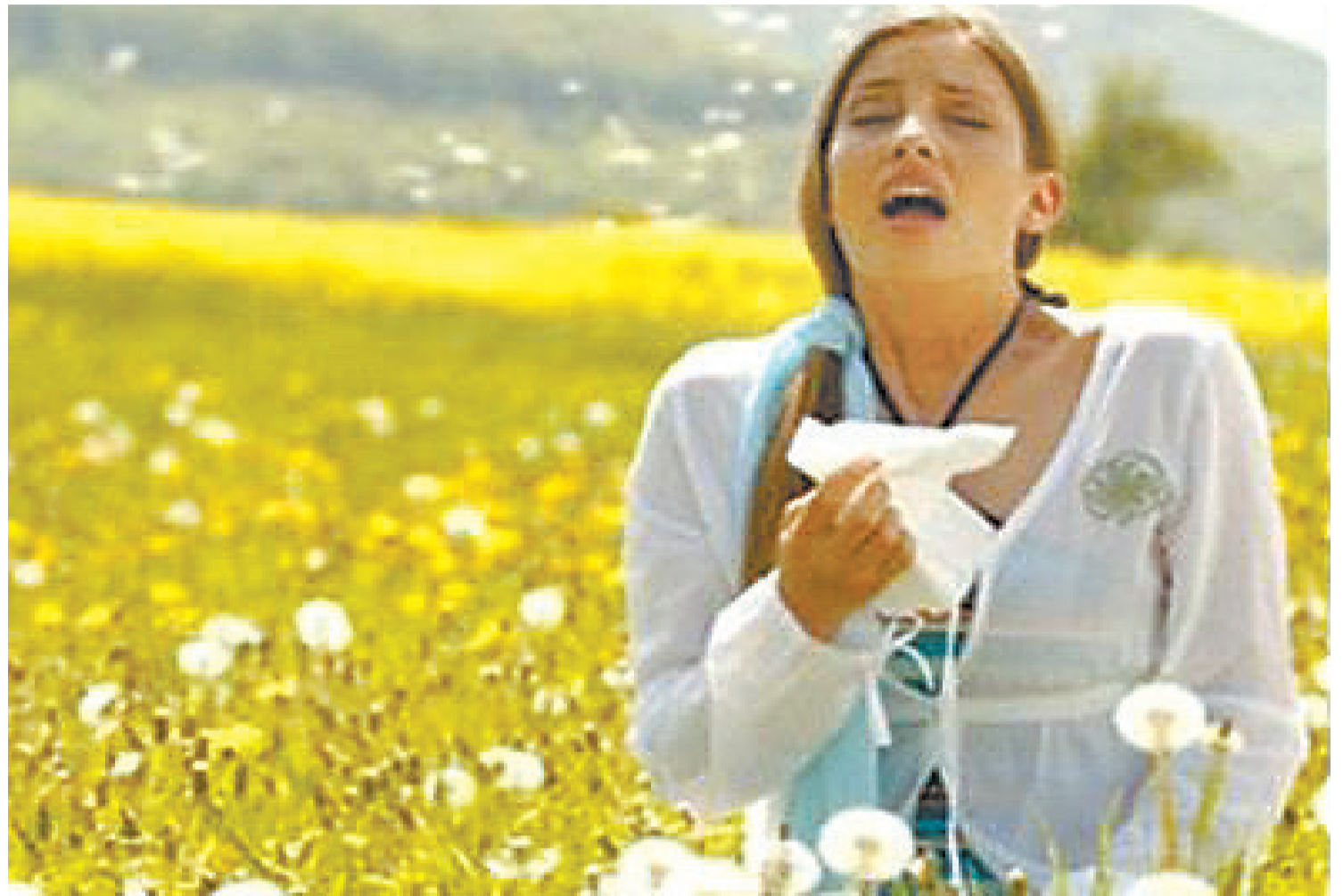
導致過敏性鼻炎的很大一部分原因是環境和生活方式的改變。具體來說, 一是過敏原, 比如春秋季節花粉濃度高; 二是內因, 即個人體質、內分泌、激素水平發生變化, 可能會引發過敏性鼻炎。

這些過敏原藏在你身邊食物、藥物過敏。過敏原防不勝防, 最常見的有食物、藥物過敏, 可引發過敏性休克, 這主要是因為身體對過敏食物或藥物產生了瞬間的過激反應, 導致喉頭水腫、窒息, 從而誘發血壓下降、心律失常等危及生命的情況。

花粉、霉菌、塵蟎及寵物過敏等。春暖花開, 花粉濃度增大, 秋天是艾蒿等草類植物最活躍的季節, 兩季花粉無孔不入, 過敏患者出門一定要佩戴口罩。另外, 進入春季, 空氣濕度增大, 花盆、魚缸、浴室等處都容易滋生霉菌, 成為誘發過敏的“元凶”, 所以要定期打掃浴室等容易有積水的地方, 及時丟棄霉變食物。

居住場所中的塵蟎也是誘發過敏的主要因素, 常存在于床單、沙發、被褥、枕巾等地方。許多家庭喜歡養貓、狗等寵物, 其中也隱藏着許多過敏原。小動物脫落的毛、皮、代謝物, 也可能形成過敏原, 會讓過敏患者出現哮喘等不適癥狀。如果不可避免, 患者應盡量遠離, 不要讓小動物進入臥室, 並戴上口罩, 減少過敏幾率。

學點防過敏知識



如果打噴嚏、流鼻涕、鼻塞、喘息、憋氣及哮喘等過敏癥狀一直沒有好轉, 一定要到醫院檢查, 確定過敏原, 並且以後盡量避免接觸, 千萬不要因為癥狀輕就忍着, 可能會越拖越重。

想防止過敏性鼻炎, 應先從家中抓起。控制環境濕度, 有利于保護呼吸道黏膜, 生活環境不宜太潮濕, 也不宜太乾燥, 將濕度控制在 40%~50% 為宜; 減少臥室塵埃, 每周換洗寢具, 最好用 60℃ 以上的水燙一下再清洗。

日常避免接觸刺激性物質、過敏原, 少去吸煙及空氣流通不暢的地方, 乘坐公共交通工具時, 盡量選擇靠窗位置, 以免香水、汽油、等味道刺激呼吸道,

外出回到家要洗臉, 清洗鼻腔。

飲食注意營養均衡, 以清淡為主, 少吃油膩、辛辣、生冷食物, 少吃或不吃零食、飲料等, 這些食物可能添加了香精、色素等, 吃太多對機體免疫刺激較大。天氣好時, 適當增加運動量和戶外活動, 提高免疫力, 並保持良好的心態, 患者平時可通過冥想、深呼吸等進行放鬆, 出現消極情緒時不要壓抑, 多找親人、朋友傾訴。

鼻子不通氣時, 可以通過按揉穴位緩解癥狀, 比如從鼻翼兩側的迎香穴, 往上到鼻根、眉頭這個位置的攢竹穴, 上下來回揉, 早晚各做一次, 能有效改善鼻腔功能, 還可預防感冒。

拉伸動作改善性愛



圖 1

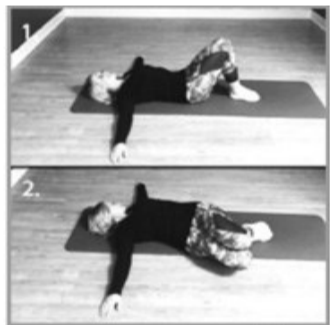


圖 2

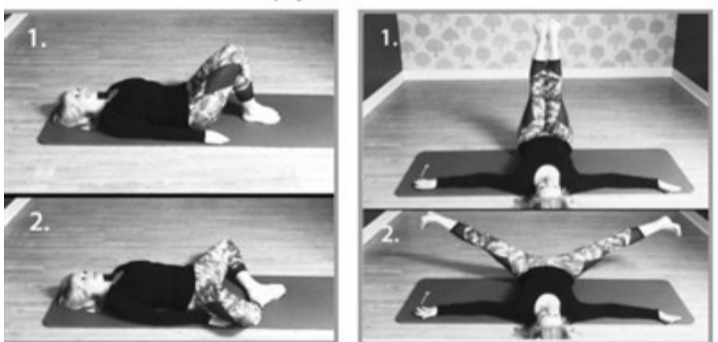


圖 3



圖 4

性愛是一種完美的運動, 可以鍛煉到日常幾乎鍛煉不到的肌肉群。而如果在日常鍛煉中增加可拉伸到愛肌的鍛煉, 也會增強身體靈活性, 為性愛加分。身體越靈活, 性愛中出現痙攣等問題的可能性就越小。專家建議, 每天至少拉伸身體 30 秒。美國《預防》雜誌官網日前載文, 刊出可改善性生活質量的 4 種拉伸運動。不妨一試。

彎腰摸趾。如圖 1, 雙手手指分開, 雙臂高舉, 雙肩提起, 拉伸腰肋部位, 然後, 做腹背運動, 雙手向前向下, 盡量觸及腳趾或地板, 保持姿勢數秒, 同時頭部做點頭和搖頭動作, 手臂做繞圈動作幾次, 然後再緩慢返回站立姿勢。這種訓練可有效拉伸腿筋和放鬆腰背肌肉。

臥姿轉膝。如圖 2, 在瑜伽墊上平躺, 雙手伸直平放, 膝部彎曲, 雙腳平放, 閉上雙眼, 放鬆身心, 然後雙膝盡量向身體右側轉動, 返回後再盡量將雙膝向身體左側轉動。這種輕柔運動有助於放鬆腰背肌肉, 緩解一天壓力, 放鬆身心, 調節心情, 更有益性愛。

合足分腿。如圖 3, 在瑜伽墊上平躺, 雙手分別置于身體兩側, 雙膝弓起, 雙腳平放, 然後左右腳掌相對合攏(合足), 左右膝蓋分別向兩側拉伸, 越低越好, 大腿內側會產生強烈的拉伸感, 拉伸時, 雙手也可舉過頭頂或雙手抱頭。

舉腿劈叉。如圖 4, 依然保持臥姿, 雙臂向兩側伸直, 與身體垂直, 雙腿高舉空中, 然後雙腿逐漸向兩側分開拉伸, 動作如劈叉, 拉伸時, 身體不可左右滾動, 雙腿高度始終保持一致, 腳尖盡量擡直, 向身體方向拉伸, 小腿、腳底和腳踝都會有拉伸感。這組動作也可靠牆站立完成。

無麩質食品常人無需吃

針對麩質過敏患者的無麩質食品近年大熱。但美國一項研究顯示, 長期食用無麩質食品會大大提高體內砷和汞兩種有害元素含量。

研究人員分析了 73 名 6 歲~80 歲食用無麩質食品達 5 年者的尿樣, 發現食用量越多, 尿液中砷濃度越高。祇吃無麩質食品的人尿液中砷含量幾乎兩倍於常人, 汞含量則比常人高 70% 左右。如無醫學必要, 普通人無需刻意追求無麩質食品。

女性護心, 減壓控酒

據美國“健康日”網站報道, 美國大約 4300 萬女性患有心臟疾病。2 月份是美國的心臟健康月, 紐約西奈山醫療系統的麥克勞林博士為此總結了可以降低心血管病風險的健康生活方式。

1. 更年期開始 10 年後, 有心臟病家族史或肥胖的女性應主動進行“心臟壓力測試”。如果上山時氣短、胸悶或者想參加嚴格的鍛煉項目, 也應進行“壓力測試”。
2. 通過運動、瑜伽等方式減少情感壓力, 因為情

感壓力對女性心臟健康的危害更大。

3. 了解女性心臟病發作有別於男性的特點, 如惡心、下巴疼痛、氣促和極度疲勞。

4. 限制酒精攝入量。適量飲酒可以增加好膽固醇水平, 但過量飲酒可導致心臟肥大、心律不齊和中風等。

5. 乘坐飛機時, 喝足量水, 盡可能多動四肢, 減少血栓發生風險。

常運動, 慢性疼痛少

最新一期的美國《疼痛》雜誌上, 刊登了一項研究: 老人常做些簡單的運動, 保持身體活躍, 可降低慢性疼痛風險。

新研究中, 來自美國印第安納大學與普渡大學印第安納波里斯聯合分校的研究人員, 對 51 名 60~77 歲的健康參試者, 展開了為期一周的身體活動情況跟蹤調查。參試老人還接受了兩項測試, 一項測試疼痛產生的情況, 另一項評估疼痛減輕的情況。兩項測試結果都表明, 參試者疼痛水平與身體活動情況存在直接關聯。經常做中等強度或高強度運動的參試老人, 不

易發生疼痛; 最愛運動的參試老人, 能更好地“阻斷”疼痛。

多項早期研究表明, 年輕人多運動可減少疼痛。這項新研究證明了, 老年人經常運動也可以減少慢性疼痛風險。美國衛生和人類服務部建議, 成人每周應至少進行 150 分鐘的中等強度有氧運動或 75 分鐘的高強度有氧活動。美國國立衛生研究院推薦了適合老年人的運動: 1. 瑜伽等能改善靈活性和平衡能力的運動。2. 利用啞鈴、杠鈴或阻力帶等, 增強肌肉力量。3. 散步、游泳和騎自行車等能提高耐力的有氧運動。

心率過慢也會高血壓

很多人都知道, 心率過快跟高血壓有着密切關係。因此, 有人認為, 心率緩慢是件好事兒。事實并非如此, 心率過慢的話, 也可能引起高血壓。

心率是指心臟每分鐘跳動的次數, 一般情況下人的每分鐘心跳與脈搏次數是相同的。成年人正常心率範圍是 60~100 次/分鐘, 大多數人每分鐘心跳七八十次。在平常情況下, 安靜時每分鐘心跳大於 100 次, 為“心動過速”; 少於 60 次, 就是“心動過緩”; 心跳若時快時慢、跳跳停停, 稱為“心律不齊”。這三者都是不健康的“心律失常”狀態, 與高血壓有密切關係。

心率過慢也可能引起高血壓, 是因為如果心跳太慢, 在舒張期心臟各個腔內就會充盈更多的血液, 從而造成收縮期排出更多的血液, 收縮壓就會更高。另一方面, 心率太慢, 心臟的舒張期就會相應延長, 舒張期血壓也會相應降低。可以說, 心率慢導致的高血壓, 最重要的特徵就是單純的收縮壓增高、舒張壓正常甚至降低、血壓差增大。這種情況在老年人身上更為明顯。

實際上, 很多心率太慢造成的高血壓患者, 將過緩的心率糾正後, 血壓就會有所降低, 從而達到正常狀態。