

健康提醒

秋天过敏性鼻炎怎么办?

秋天悄无声息的到了!天气暖和但不炎热,还有凉风习习,出去溜溜弯、爬爬山的最佳季节。但,如果你是中国3亿过敏患者的一员,人家的“啊”!在你的嘴里就会变成“啊~啾”!开关完全失灵的鼻子,关不上也通不了;一连串不加标点符号的喷嚏;哪里都痒,像猴子一样又抓有挠的自己。



的生活质量。2017年中国儿科过敏专业会议报告中表明,我国儿童过敏的发病率已猛增至16%左右,即每六个孩子中就有一个孩子过敏。

一、秋季过敏现状

每年自立秋开始往后的三个月,季节性过敏性鼻炎就会新一轮的开始。“过敏的”鼻子对冷空气异常敏感,经常早上起来鼻子一痒,就连续不断的打几个甚至十几个喷嚏,水样的鼻涕不由自主地顺着鼻孔流出来,一天下来鼻子被擤得红红的,人也无精打采,晚上睡不好觉,备受折磨。所有经历过的人,才知道它有多么“烦人”,恨不得把鼻子揪掉!

你以为受伤的只有你吗?绝不!据世界卫生组织(WHO)统计,过敏已成为全球第六大慢性疾病。在近30年间,过敏性疾病的患病率至少增加了3倍,涉及全世界22%的人口。世界卫生组织估计,全球约有3亿人患有哮喘,其中50%以上的成人患者和至少80%的儿童哮喘患者均由过敏因素诱发,每年超过25万人死于哮喘。过敏性疾病常常在儿童期被发现,是导致儿童就医的主要原因之一,而且有可能伴随孩子终身。耳鼻喉专家在临床发现的很多患有哮喘、鼻窦炎等慢性病的儿童或者成年人,很多病因都基于幼年时没有重视过敏反应并及时治疗,从而影响到了日后

二、秋季过敏的原因:导致秋季过敏的元凶

1.花粉:蒿草、葎草、豚草、法国梧桐等传播的花粉是这个季节最常见的过敏原,艾蒿是北方的主要秋季过敏原;在上海、武汉、南京,则是法国梧桐和豚草,会从八月中旬开始一直持续到十一月(或霜降)。不同类型的花粉引发的过敏,临床表现也不相同。春季花粉过敏患者往往表现为鼻结膜炎,夏秋季花粉过敏患者除了鼻结膜炎之外,还往往伴发哮喘。值得注意的是,国内过敏学家们做过数据统计,春季过敏性鼻炎患者只有5%可能会发展为哮喘,而夏秋季过敏性鼻炎患者发展成哮喘的风险则高达50%。

2.秋老虎:不合理的持续温暖天气会延长过敏性鼻炎的发病时长。因为霉菌孢子,除了在湿度大的天气散播以外,干燥多风的天气也是它们的菜。所以有些过敏性鼻炎会在秋老虎季节发威,建议到过敏

反应科进行专业检查。

3.落叶:引起过敏的应该是“扫落叶”,因为会把已经落到地面上的花粉和霉菌,重新混入空气中,更易被吸入,引起过敏性鼻炎及哮喘的发作。

4.学校、幼儿园中的过敏原:学校和幼儿园中也有特定的过敏原,如提供的食物,因为是统一制作,而且有些是直接采购成品或半成品,对于提供食物成分的不确定,会导致过敏反应。还有粉笔灰、以及隐藏着螨虫的体操垫子。在中国,诱发严重过敏反应的食物清单则是:小麦占37%;水果与蔬菜排第二,占20%;紧随其后的是豆类和花生,占7%;坚果等占5%,其中最常见致敏水果为桃子,最容易致敏的坚果为腰果。从发病严重程度看,小麦诱发了57%的严重过敏反应,而水果蔬菜类倾向于引起轻中度过敏。做过过敏原检测的家长知道,我们对于过敏原的敏感程度是分级的,单项过敏大于等于3级,IgE总数大于100就要引起足够重视。咨询我们的过敏、耳鼻喉科专家,在秋季过敏的高发季中,及早应对,有效缓解症状。

三、如何减缓症状/减少复发

反应科进行专业检查。

“过敏现象虽然是偶然发生的,但过敏一旦发生,这种机制就不会再离开你的身体。或者说,在你身体的免疫系统里,藏着一套敏感机制,时刻准备着,只要一接触过敏原,它就自动发生,呈现出过敏症状。过敏就是这样,只要你身体里有敏感机制,它就会如影随形,无所不在。”耳鼻喉专家告诉你,秋天过敏了,应该这么做:

1.外出戴口罩。虽然是“老套”的建议,但架不住管用啊!如果觉得戴口罩不够有型,请自动替换成“泪雨横流”场景,自己二选一。

2.改善室内环境,如恰当使用空气净化器,和加湿器。空气净化器能够帮助减少室内的花粉含量。加湿器帮助增加空气中的水分,改善鼻腔舒适度。

3.戴眼镜。这是帮助眼睛隔离花粉的好方法,所以建议外出的时候,建议口罩+眼镜,否则喷嚏连环环可能导致眼镜根本戴不住。

4.洗头。没听说过洗头还能预防过敏?实际上,勤洗头是可以洗掉头发上的花粉残留的,可不要小看了!

5.遵医嘱。针对不同的过敏原,过敏和耳鼻喉专家哪里有更多、有针对性的预防建议,想要了解的过敏同胞们可以择日预约一个诊号,好好跟医生聊聊。

健康关注

人生就像一场演出,人们在其中扮演各种角色。在社会心理学当中,“角色”是指与某一特殊位置有关联的行为模式,或者是角色代表着一套有关行为的社会标准。人所扮演的角色与人的心理健康密切相关。当个人成功地扮演了他(她)的各种角色时,既满足了社会的期望,同时也满足了个人的需求。反之,不能胜任各种角色的人,则很可能在不同的生活处境中遇到困难。

一位男士倾诉他的苦恼。他是某国家机关的处级干部,最近因工作需要,多次跟一些企业经理打交道。经过交流,他发现很多同龄人的收入都比他高,有些人年薪是他的几倍甚至十几倍。相比之下,他觉得心理不平衡。一方面,他在单位兢兢业业,为工作付出了很多精力和时间;另一方面,政府机关的性质决定了他的收入不可能太高,而他也要养家糊口,家庭经济负担很重,妻子为此老是抱怨。

这位男士面临的问题,在心理学上叫作“角色冲突”。角色冲突,是指当一个人扮演一个角色或同时扮演几个不同的角色时,个体不能执行对角色提出的要求就会引起冲突的情绪,出现心理上、行为上的不适应、不协调的状态。角色冲突有两种表现形式,即角色内冲突和角色间冲突。

角色内冲突:是指针对同一个角色,社会上的人们对其抱有不一样的期望和要求,或者角色承担者对这一角色的理解不一致,使角色承担者内心产生一种矛盾与冲突。例如,有些工人希望厂长能提高他们的工资、奖金,改善他们的住宿条件等,同时又期望厂长能减少他们的劳动时间,变通严格的厂规厂纪等。



角色间冲突:指同一个主体内,两个或两个以上角色之间的矛盾所导致的冲突。比如,作为单位员工,他承担着工作任务;作为丈夫,他承担着养家的任务;作为儿子,他承担着赡养老人的义务。假如父母生病住院,作为儿子的他应该去照顾,但是他同时还要上班,还要去学校接送孩子上学,这些角色就可能在时间和空间上产生矛盾。生活中,很多人都要承担不同的社会角色,这些角色之间经常会有冲突。那么,怎样才能应对角色冲突带来的压力呢?

角色接纳。无论处于哪个行业,做何种工作,都是社会正常运转不可缺少的一部分。所以,既然在某个岗位上工作,就要去接受和认同自己的社会角色。要做到对自己角色的接纳,就要学会调整情绪,调整认知,合理宣泄不良情绪;做到对角色的认同,可以进行积极的自我对话,从目前的岗位上找到工作的意义,发现这份工作对社会的贡献,认可自己的付出和成绩。

角色调整。当不同的社会角色发生冲突时,要进行适当的反省,除了找出冲突的客观原因之外,也要从自身寻找原因。如果个体不断提高自己的整体素质,重视角色学习,增强角色适应能力,也能够一定程度上缓解角色冲突。在现实生活中,要结合自身所做的工作,不断学习岗位需要的知识和理论,提高技能,及时充电。

角色升华。出现角色冲突时,要冷静下来仔细思考。实际上,很多人都在从事非常平凡的工作,这些工作虽然平凡,但都是在为国家和人民做贡献,这就是个人的价值所在。

每个人都会承担不同的角色,都可能面临不同的角色冲突,这些冲突并不可怕,关键是以正确的态度去面对,不断调整自己,适应形势变化,有效地化解心理压力。



健康提醒

饱了还想吃?当心是身体的求救讯号

你应该也曾经发生过,那就是明明饱了,但还是想吃东西,想起来了吗?很神奇吧!但这种事情就是会发生。到底是为什么呢?



原因1:身体尚不适应使用脂肪

身体尚不适应使用脂肪,或是脂肪难以分解提取使用,当你又将碳水化合物减少,就好像你遗失银行卡,现金花完,又一直往户头存钱一样的道理。

基本上,只要退回低糖饮食再适应一阵子,就能解决这个问题。这几乎都是一下子从习惯饮食,跳到生酮饮食的人,才会发生的情况。

原因2:微量元素不足

身体缺乏某些营养素时,就会依照你曾经在什么食物摄取过这些东西的经验,让你突然想吃某些东西,例如缺乏维生素C,那么你可能就会想吃辣的。

如果你缺乏某些营养,且就算吃饱了也没补到那些营养,让身体依然缺乏,就会出现这种尴尬的情况。

如果不能确保饮食多样化,最好每2天补充一次微量元素,特别是钙、钠、钾、镁等,要多吃内脏、大骨汤、海藻。

原因3:来自肠道菌的呼唤

体内的肠道菌也需要吃东西,你越常吃什么东西,就容易养出某类的细菌。有一天,你突然不吃那些肠道菌喜欢的东西了,肠道菌没有食物,肠道菌自然会有管道能跟你沟通,这时也会出现这种情况,那就是肠道菌在跟你“哭饿”。

若是采用循序渐进的改变方式,就不会有这个问题,或是可以尝试多添加益菌食物在饮食中,另外,咖啡灌肠也是一个不错的选项。

原因4:压力

人的大脑主要的功能就是趋吉避凶,而高碳水化合物、高脂肪、高钠的食物,会让大脑有愉悦感,可以让人暂时逃离压力,身体也会记住这个机制,所以当人有压力时,大脑就会想起有些东西,可以降低减少你的压力,提醒你去吃这些东西,其他类似的东西就是毒品和酒。

滁州日报社广告中心合作热线



0550-2175666
15755009999

天长办事处 简主任 13955097038

