

随着气温回升,北方多地进入杨柳飞絮高发期,北京、山东等地相继发布飞絮预警。近期,过敏性结膜炎也进入高发期,多地医院急诊科接诊患者数量显著增加。医务人员呼吁公众,重视过敏性结膜炎的预防与科学治疗,切勿自行随意用药。



杨柳飞絮满天飞,你的眼睛还好吗

眼科专家教你预防过敏性结膜炎



什么是过敏性结膜炎

过敏性结膜炎,简单地讲就是过敏导致的结膜炎症,主要发生在3—5月。根据发病机制及临床表现,过敏性结膜炎可分为5种亚型:季节性过敏性结膜炎、常年性过敏性结膜炎、春季角结膜炎、巨乳头性结膜炎和特应性角结膜炎。

其中,季节性过敏性结膜炎

和常年性过敏性结膜炎最为常见。季节性过敏性结膜炎好发于春秋季节,常见的过敏原包括花粉、蒿草、灰尘、霉菌、尘螨、动物毛发等。

北京同仁医院眼科主任接英表示,90%以上的过敏性结膜炎病人,都有不同程度痒的症状。除了痒,还有一些其他的伴随症状,比方说眼睛肿,有时突然眼睛肿得像一个水泡似的,还会有一些黏糊糊的分泌物,另外患者会有眼睛红的表现。所以,过敏性结膜炎的主要症状包括痒、肿、红,有少量的黏液分泌物。需要注意的是,当眼睛已经出现不适,千万不要用手揉搓。揉搓也许能缓解一时干痒,但没有彻底清洁的双手可能将微生物带入眼睛,引发感染。此外,大力揉搓还可能对结膜造成机械性损伤,进而引起更严重的问题。

得了过敏性结膜炎咋办

医务人员介绍,过敏性结膜

炎治疗的主要目的是减轻症状和避免发生后遗症。而脱离过敏原是最为有效的治疗方法,如少去花粉浓度高的地方。

急性过敏性结膜炎可采用冷敷来减少炎症反应,包括使用冷敷贴,或将冰块用毛巾包裹后进行冰敷,每次持续约5分钟即可。

药物治疗也非常重要。接英表示,根据患者的过敏严重程度,可以选择不同种类的药物。比较常用的是抑制肥大细胞的,使其减少炎症介质释放,第二种是直接能够阻断一些炎症介质,例如组织胺类药物,可以解除组织胺引起的眼睛痒、肿这些症状。

除此之外,还可以用一些眼表的润滑药物,第一可以冲刷眼睛里的过敏原,第二可以对眼睛起到一定的保护作用。

哪些人更容易“中招”

哪些人更容易“中招”?预

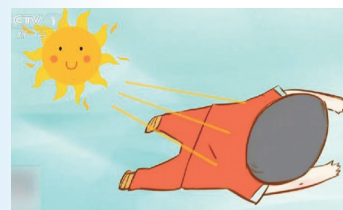
防过敏又要注意什么?这几类人群更容易成为过敏性结膜炎的“目标”——亚健康状态者;免疫力紊乱的人群更容易对过敏原产生反应;免疫亢进者:免疫系统过于敏感,容易对外界刺激产生过度反应;干眼症患者:眼表屏障功能较弱,更容易受到过敏原的侵袭。

接英介绍,尤其是一些儿童和青少年,可能在这个年龄段更加容易产生一些过敏疾病。可能还有一些遗传的因素,如果父母双方都是过敏体质,孩子过敏的概率就非常大。

预防过敏性结膜炎要注重床褥卫生,定期晾晒床褥,减少螨虫和霉菌滋生,降低因螨虫、霉菌引发过敏的风险。减少与动物的接触,防止因动物毛发、皮屑等引发过敏。若对粉尘、花粉等过敏,可考虑在室内使用空气净化器,吸附空气中的粉尘和花粉,改善室内空气质量。

图文来源:央视

春天晒背给身体“充满电”



春天是万物生发的季节,人体需要注入阳气,排出寒气,“晒背”是个不错的选择。

春季晒背好处多

晒背是一种传统的中医养生方法。专家介绍,人体背部与阳气有着密切关系,背部是膀胱经和督脉循行所过之处,尤其是督脉的循行,基本贯穿了整个后背,所以督脉就像全身阳气的“发电厂”。

春天晒背好比给督脉“充电”,通过阳光照射调节人体的气血和阴阳平衡,帮助祛除寒湿,还能促进钙质吸收,改善睡眠质量,调理气血。

春季晒背攻略来了

春季晒背可选择在9:00—11:00或者15:00—17:00这两个时间段进行,阳光强烈时可适当提前或延后。不必每天都晒,隔天晒一次,晒到微微出汗即可。

晒背主要晒大椎穴以下至腰背部,尤其是脊柱两侧的膀胱经穴位。大椎穴位于督脉的穴位,在第7颈椎棘突下凹陷处。脊柱两侧的膀胱经穴位:从脊柱中部到下部,大约从肩胛骨内缘到腰部;命门穴:可先找到髂嵴,两侧髂嵴连线平对第4腰椎棘突,向上推两个棘突即为命门穴。

成年人每次晒背15~30分钟为宜;老年人晒背时间可适当延长,但也不能晒太久,微微出汗即可;儿童根据个体差异,建议最长不超过15分钟。

晒背时适量喝温水并做好防晒,空腹不能晒背,吃完饭一小时后晒背更合适。选择较为干燥、空旷、空气流通的场所,带上隔潮垫或瑜伽垫晒背。晒完不要立刻进空调房,不要喝凉水,可少量多次补充温水或淡盐水。

晒背并非人人适合

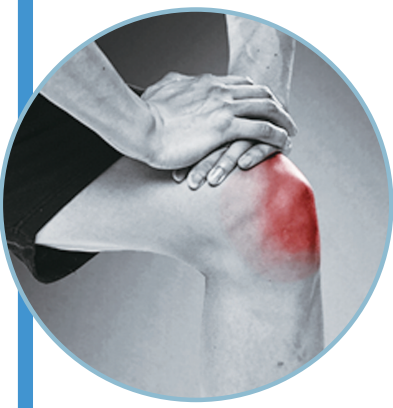
湿气重、阳虚体质(畏寒怕冷、手脚冰凉、无精打采)、抵抗力较弱的人群适当晒背对身体有一定好处,但也有人是晒背不适合的。

有严重基础疾病的人群,比如严重的高血压、糖尿病、冠心病患者;有皮肤病的人群:光敏性皮肤病、色素沉着类疾病,或是急性期、进展期皮肤病人群;偏热体质的人群,这类人群阴虚火旺、容易上火、湿热较重,不适合晒背。

“早八晚五”的上班族如何晒背?可以利用午休或下午的时间,在室内隔着玻璃晒背。背对窗户坐在椅子上,晒晒腰,或晒晒脖子附近的大椎穴,也有一定的保健作用。

图文来源:央视

走路膝盖突然一“软”,腿出问题了?



日常生活中,很多人可能经历过这样的情况:走路时膝盖突然“软”了一下,感觉好像要摔倒。这是怎么回事?

“软”一下的可能原因

膝关节是人体最大、最复杂的关节之一,由股骨、胫骨和髌骨(也就是我们常说的膝盖骨)组

成,周围有多条韧带、肌腱和肌肉共同维持其稳定性和灵活性。膝关节的不同部位相互配合,完成走路、跑跳等多种复杂的活动。

膝盖突然“软”一下的可能原因包括:长时间站立或行走,特别是在没有充分休息的情况下,膝关节周围的肌肉可能出现疲劳,导致瞬间无力感,这种情况通常在短暂休息后会缓解;膝关节周围的韧带(如前交叉韧带、后交叉韧带等)负责维持关节的稳定性。如果韧带松弛或受伤,可能会导致膝关节瞬间失去稳定性,出现“软”一下的感觉。韧带损伤常见于运动员或从事高强度体力劳动的人群;半月板是膝关节内的软组织结构,起到缓冲和稳定关节的作用。如果半月板受伤或撕裂,可能会导致膝关节活动时出现卡顿或无力感;髌骨软化症是指髌骨软骨的退变和损伤,常见于年轻运动员或长期从事膝关节负重活动的人群;膝关节的活动受神经系统的控制,如果神经受到压迫或损伤(如腰椎间盘突出压迫神

经),可能会影响膝关节的活动,出现突然“软”一下的感觉。腰椎间盘突出常见于久坐、长期负重等人群;骨关节炎或类风湿性关节炎等慢性关节疾病也可能导致膝关节的稳定性下降,出现瞬间无力的情况。骨关节炎多见于老年人,而类风湿性关节炎则可发生于任何年龄段。

如果经常在走路时出现膝盖“软”的情况,首先考虑半月板损伤和髌骨软化。

如何应对膝盖突然“软”一下?

如果是由于肌肉疲劳引起的,建议适当休息,避免长时间站立或行走。可以通过抬高腿部、热敷等方式缓解疲劳。

通过适当的肌肉力量训练(如股四头肌和腘绳肌的锻炼)可以增强膝关节的稳定性,预防无力感的发生。常见的锻炼方法包括深蹲,有助于增强股四头

肌和臀部肌肉,有髌骨关节疾病的人群需在医师指导下进行;直腿抬高锻炼,通过腿部力量训练增强膝关节的稳定性。

在进行剧烈运动或长时间行走后,可以佩戴护膝以提供额外的支撑和保护。护膝可以帮助稳定膝关节,减少受伤风险。

过重的体重会增加膝关节的负担,保持健康体重有助于减轻膝关节的压力,预防相关问题的发生。可以通过合理的饮食和适当的运动来保持体重。

日常生活中,注意正确的姿势和动作可以减少膝关节受伤的风险。例如,避免长时间保持同一姿势,避免突然的剧烈运动等。

如果膝盖突然“软”一下的情况频繁发生,或者伴有疼痛、肿胀等症状,建议及时就医。

保护膝盖可以这样做

为了更好地保护膝关节,可以采取以下措施:合理饮食。饮食中应包含丰富的蛋白质、维生素和矿物质,特别是钙、维生素D和胶原蛋白等,有助于维持骨骼和关节的健康;适量运动。适量的有氧运动(如步行、游泳、骑自行车等)可以增强心肺功能,改善关节的灵活性和稳定性。同时,避免过度运动,特别是对膝关节有较大压力的运动;戒烟限酒。避免不良生活习惯对身体健康的影响;定期体检,特别是对于有膝关节疾病风险的人群,可以早期发现问题,及时采取措施;穿合适的鞋子可以提供良好的支撑和缓冲,减少对膝关节的冲击。

图文来源:央视

