

春日繁花迷人眼,小心花粉搞突袭

过敏体质人群,在花粉季要采取特殊应对措施

郭蕊 通讯员 陈晨 济南报道

花粉症的典型症状 你中招了吗?

济南市第三人民医院儿科主任医师刘得平介绍,花粉症的症状涉及多个部位。

在鼻部,主要表现为阵发性打喷嚏、流清水涕、鼻痒、鼻塞。

眼部则是双眼奇痒,伴有结膜充血和异物感,孩子们多通过揉眼睛、眨眼睛来表达不适,此外还可能出现流泪、眼红、眼酸痛、眼睑肿、畏光等症状,且常与过敏性鼻炎同时发生。

咽喉部位,因花粉刺激黏膜,会引发咽部瘙痒感,导致咳嗽。

耳部方面,部分患者会有耳朵瘙痒的症状。

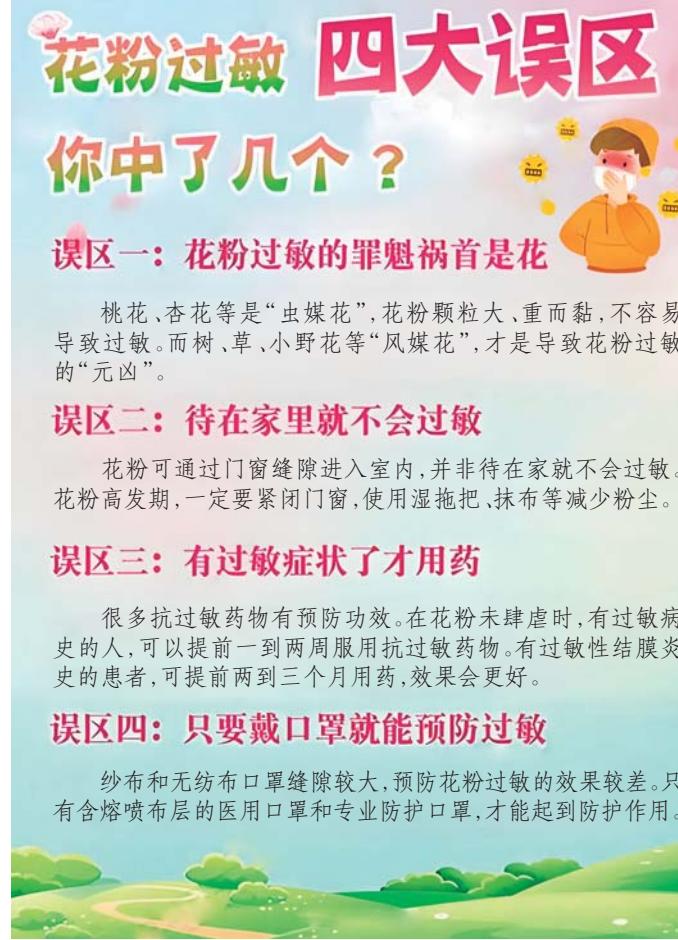
皮肤也可能出现红斑、丘疹、瘙痒等情况。

更为严重的是,花粉过敏可能引发咳嗽、喘息、呼吸困难、胸闷和咳嗽等哮喘症状,典型患者还能听到哮鸣音。少数患者甚至会出现头痛、呕吐、腹泻,极个别情况下可能引发过敏性休克。

花粉症和感冒 傻傻分不清?

很多人会将花粉症和感冒相混淆。对此,刘得平主任指出,花粉过敏的同一症状,通常会反复出现,至少持续三周左右,并且不伴有发热、肌肉酸痛等症状。

三月,春风轻拂,大地绿意萌动,百花争艳,这本是出游赏花的绝佳时节。然而,对于一部分人而言,这绚烂的春光却带来了不小的烦恼——花粉过敏。每至春天,不少人便陷入“一把鼻涕一把泪”的困境。春季究竟有哪些花粉会导致过敏?又该如何应对呢?



而感冒病程相对较短,一般持续3到7天,很少超过两周。

所以,如果在春季同一症状反复出现,一定要警惕是花粉过敏,应及时前往医院就诊,明确过敏原。

春季花粉 “致敏大军”有哪些?

树花粉:像柏树、桦树、梧桐树、杨柳树等树木产生的花粉,是春季过敏的“主力军”之一。

刘得平主任解释,这些树木在春季会释放出大量花粉,且花粉颗粒小、轻而干燥,极易随风飘散,一旦被人体吸入,就可能引发过敏。

杂草花粉:蒿草、豚草、葎草、藜等杂草产生的花粉,虽然主要是导致夏秋季过敏,但其中部分杂草在春季也可能有一定影响。

这类花粉颗粒无黏性,易随风飘散,体积小、质量轻,能被风力运送到几百甚至上千公里之外,而且产量高、花期长,可在空中长时间存留和播散。

花卉花粉:人们往往认为,漂亮的花朵会导致过敏,如桃花、樱花、杏花等。刘主任特别说明,这些美丽的花朵多为虫媒花,通常不容易导致过敏。传粉昆虫在花丛中穿梭,花粉通过昆虫传播。虫媒花的花粉比较黏、颗粒重、数量相对较少,一般不会引起过敏。

应对花粉侵袭 这些方法快收藏

如何更好地预防过敏?刘得平主任建议,要及时关注当地花粉浓度,在花粉季采取特殊应对措施。

首先是隔离过敏原,比如佩戴目镜、口罩,尝试使用花粉阻隔剂;尽量减少室外活动,尤其是中午及午后,此时空气对流强,花粉浓度可能更高;注意关闭窗户,同时配合室内空气净化和加湿;外出开车时不要开窗,通风模式可以选择内循环;居家期间也尽量不要开窗,可以配合使用空气净化器或新风系统。

外出回家后,要及时清洗鼻子、眼睛、脸等部位,更换沾有花粉的衣物。

此外,还可以遵医嘱,使用抗过敏药物来缓解过敏症状。如果是季节性的花粉过敏,可以在过敏季节到来前1到2周开始使用抗过敏药,例如口服第二代抗组胺药(氯雷他定、西替利嗪等)。

很多人以为过敏是因为“抵抗力”低,刘得平主任强调,实际上,过敏是机体免疫系统反应过度亢进的一种表现。

同时,他提醒,一些花粉症患者不仅在春季有过敏症状,夏秋季也会出现。

对于春、秋两个花粉季都会过敏的患者,春季治疗是一个良好契机,一定要前往正规过敏专科就诊,明确过敏原,制定适合自己的治疗方案,以科学方式应对花粉过敏,在享受春日美景的同时,也能免受过敏之苦。

为啥突然天旋地转几十秒?

快去查查,是不是耳朵里的小石头“迷路”了

焦守广 通讯员 霍延曦
济南报道

“耳石”是怎么形成的

山东中医药大学附属医院神经内科主任医师刘源香介绍,耳石症又称良性阵发性位置性眩晕(BPPV),是指头部运动至某一特定头位时,出现的短暂眩晕伴眼球震颤,属于一种自限性外周前庭疾病。

想象一下,我们的耳朵里藏着几颗比盐粒还小的“石头”(耳石),它们原本安稳地固定在内耳平衡器官(椭圆囊)中,如同“守门员”,帮助大脑感知身体的位置与运动,而这些“石头”一旦脱落,掉进隔壁的“半规管”里,每当转头、翻身或改变姿势时,它们会随惯性滚动,像一颗弹珠在弯曲的轨道里乱撞,向大脑发出错误信号,让大脑误以为身体在剧烈运动,从而引发短暂的“天旋地转”感——耳石症便形成了。

耳石平日里牢牢地吸附在内耳中,耳石症是如何产生的?西医有以下说法。

1.耳石脱落:衰老、头部外伤、长期低头、耳部炎症等,可能导致耳石脱落。

2.内耳供血不足:高血压、糖尿病等慢性病,像给内耳“断粮”,影响微循环,导致耳石“离家出走”。

3.激素水平改变:女性更年期雌激素下降,体内“平衡系统”被打乱,耳石脱落风险随之增加。

在中医里,耳石症属于“眩晕病”的范畴,与以下因素相关。

1.肝火旺:生活节奏快、工作压力大、情绪波动或熬夜等引起肝阳上亢,扰动耳窍,导致眩晕。

2.痰湿盛:饮食油腻、脾胃虚弱,易使体内堆积“痰湿”,痰湿如同雾气蒙住耳窍,使人感到头重脚轻、天旋地转。

3.气血虚:过度劳累、体质虚弱,人体“电量不足”,无法濡养耳

不知你有没有这样的经历,一翻身就像坐上了疯狂的海盗船,一低头又仿佛掉入了滚筒洗衣机。这种“天旋地转”的眩晕,很可能不是颈椎病的错,而是耳朵里一群比盐粒还小的小石头——耳石迷路了!耳石为什么会迷路?它又是怎样使我们眩晕不止的?有什么方法可以迅速缓解耳石症呢?



窍,引发眩晕。

4.肾精亏:先天不足、房劳过度,肾精亏虚,耳窍“根基不稳”,功能受到影响,从而眩晕频发。

如何判断耳石症

眩晕原因多种多样,如何确定自己患上了耳石症?

1.短暂剧烈眩晕:多在翻身、躺下、抬头时发作,持续几秒到1分钟。

2.恶心呕吐:伴随眩晕出现,无耳鸣、耳聋,可与梅尼埃病区分。

3.特定体位诱发:比如从床

上坐起或弯腰系鞋带时。

辅助检查:通过Dix-Hallpike试验确诊,快速躺下并转头,观察

眼球震颤。

西医治疗:

倒出“迷路的小石头”

1.耳石复位术:如Epley手法,通过特定头部运动,将耳石“倒回”原位,效果立竿见影。

2.严重者可配合药物治疗,如倍他司汀、西比灵等改善内耳循环。

中医辨证治疗:

“改善土壤防复发”

“辨证论治”、“内外兼治”是中医治疗的两大特色,同样的耳石症,在中医眼里又各不同。

1.肝火旺:主要表现为眩晕的同时感到头胀耳鸣,平日里脾气急躁,面色潮红,口苦。该类人群以清热平肝,潜阳熄风为治则。中药方选天麻钩藤饮,针刺配以风池、百会、太冲等腧穴,耳穴选肝、胆、神门等进行压贴。

2.痰湿盛:主要表现为眩晕常伴有头沉头昏,恶心胸闷,嘴巴黏腻,总觉得睡不醒。该类人群以化痰熄风,健脾祛湿为治则。中药方选半夏白术天麻汤,针刺配以丰隆、中脘等腧穴,耳穴选脾、胃、三焦等进行压贴。

3.气血虚:主要表现为除眩

晕外,平日里容易疲惫,口唇没有血色。该类人群以益气补血,健脾养心为治则。中药方选归脾汤,针刺配以足三里、血海等腧穴,耳穴选心、脾、内分泌等进行压贴。

4.肾精亏:主要表现为眩晕的同时,腰膝酸软,健忘,手脚发凉。该类人群以滋阴补肾,益精养血为治则。中药方选右归丸,针刺配以肾俞、太溪等腧穴,耳穴以肾、肾上腺、皮质下等进行压贴。

对于耳石症的治疗,中西医各具优势,西医耳石复位术、西药起效迅速,能快速缓解症状,中医以中药、针灸、耳穴压豆等方法内外兼治,缓解眩晕的同时改善体质,从根本上预防耳石症的复发。

刘源香表示,多数患者1-2次复位即可痊愈,但部分人可能复发,尤其体质未改善者。长期反复眩晕需排查颈椎病、脑供血不足等其他疾病。

预防复发小贴士

1.避免突然剧烈转头,体位改变时,动作要放缓。

2.中医建议少食生冷油腻(防痰湿),保证睡眠(养肝血),适度运动(行气血)。

3.西医认为耳石脱落与钙代谢相关,故可补充钙和维生素D。