

# 春季过敏原增加致鼻炎高发

## 专家提醒外出时尽量戴上口罩

天气逐渐转暖,然而,此时正是一年之中过敏性鼻炎的高发时期。专家提醒,春天花粉过敏原大量增加,成为过敏性鼻炎的高发季节,过敏性鼻炎患者外出时尽量戴上口罩,另外要做好床头、床垫的清尘、除螨工作,少接触宠物。

“一些过敏性疾病与感冒初期的症状十分相似,所以一旦有打喷嚏、鼻塞、头疼等症状

时会误以为得了感冒。”德州市一医院专家表示,消炎药、感冒药和抗生素药物只能在短期内缓解这些症状,不能从根本上治愈。如果长期不恰当用药,还可能会患上其他疾病。

“周末带孩子踏青,晚上就开始打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、头疼,以为只是感冒,在家休息了五天还不见好转,到医院检查才发现原来是过敏性鼻

炎。”家住嘉城名居的孙女士说。

据专家介绍,以鼻炎为例,春天花粉过敏原大量增加,成为过敏性鼻炎的高发季节。发病症状为鼻眼耳部痒感不适,阵发性喷嚏、流清涕、鼻塞,严重者可引起嗅觉减退、头痛等;有的小儿经常会因此做挤眉弄眼、皱鼻咧嘴等怪异的面部表情,个别患者还伴有

胸闷、咳嗽、哮喘发作,严重影响病人工作和生活。有些人的体质有常年性过敏性鼻炎症状,呈间断性或常年性发作,发作时间不定,但常在打扫房间、整理被褥或衣物、嗅到霉味、接触宠物时发作。专家提醒过敏性鼻炎患者,外出时尽量戴上口罩,另外要做好床头、床垫的清尘、除螨工作,少接触宠物。

(王乐伟)



## 急救上门

近日,德州市120急救调度指挥中心“健康山东,幸福德州,公众急救知识普及”活动启动,培训师对振华玻璃厂200余名职工进行了急救基本理论知识及现场技能操作培训,现场演示心肺复苏术及外伤包扎止血技术,并详细讲解了抢救要点及注意事项。

本报通讯员 郭凌 摄

## 春季养生:养好脾胃很关键

春天,如果不注意对脾胃进行保养,如在饮食方面,进食比较黏硬、辛辣、肥甘味厚的食物,或者是吃得过饱,使胃部难以负重,可能会损害胃肠的功能,进而影响到整个身体的健康。

趁着春季好好地养护脾胃,是很好的养生之道。

### ▶多吃一碗饭可养脾

春吃甘,并不是说就吃甜味的东西,比如吃甜食。这是不对的,甘味的东西包括两种:一种是甜,一种是淡。淡味的东西举个例子,就是粮食。所以我们

在春天要多吃一碗饭,因为米饭、面食都是真正养脾的食物。这些都是甘味食物,也是正味食物,就是很正的味道,这些食物非常养身体。

### ▶牛肉补脾功效好

牛肉是补气补脾的食物,所以吃牛肉补脾。另外,吃牛肉时肌肉会增加,体内的肥肉减少,施瓦辛格练肌肉都是吃牛肉来补身体的。适量吃牛肉也不用担心长胖。

### ▶粥类饮食养脾

中医学认为:“春日宜省酸增甘,以养脾气。”这是因为春季为肝气旺之时,肝气旺会影响到脾,所以春季易出现脾胃虚弱之症,而多吃酸味食物会使肝阳偏亢而克脾胃(中医认为肝属木,脾胃属土,木旺则克土),故春季饮食最好少食酸辣,稍微偏甜较为合适,比如山药、百合、木耳等。而中医认为,粥类饮食最养脾胃。

如果平时感觉胃脘隐痛,食欲不太好,而且容易口干咽燥,甚至形体消瘦、舌红少苔。那么可能属于胃阴不足者,不妨吃些山药百合大枣粥。先将山药、百合、大枣、薏苡仁及大米适量共煮粥,每日2次服食。山药具有补脾和胃之功能;百合清热润燥;大枣、薏苡仁健脾和胃,诸物合用具滋阴养胃、清热润燥的作用。



### ▶养胃别忘动脚

中医十二经络中的胃经经过脚的第二趾和第三趾之间,小腿上集中了不少消化系统的穴位。管脾经、肝经的足三阴在小腿内侧,管胃经、胆经的足三阳在小腿外侧,能够健脾的足三里在膝盖下三寸的外侧。按按这些穴位,都可起到健脾养胃的作用。

## 诚信行医 医院立足之本

诚信是立人之本,同样也是医院立足之本。在2015年3·15消费者权益日之际,德州时代妇科医院的业务院长白素萍女士谈了“诚信医疗”的意义。

### 心中没底,患者“赖”在医院不走

“你看她怎么还坐在那?”“是啊,我问她好几次了,她总说想一个人呆着。”2015年3月初,在位于德州市步行街南邻的时代妇科医院二楼妇科诊区的走廊上,两位护士看着坐在那里的一位女士,窃窃私语。这时,结束繁忙工作的白素萍院长走出来,看到这个情况赶忙把她请进了诊室。

面对和蔼可亲的白院长,这位女士说出自己的心事。她姓刘,今年46岁了,这几年一直饱受多发性子宫

肌瘤的困扰,经常腰酸、小腹坠痛,因为惧怕手术,所以迟迟没有治疗。前几日,朋友告诉她时代妇科医院采用妇科微创技术,不开刀就可以祛除子宫肌瘤,因此她抱着试一试的态度来到了时代妇科医院。来到这里,又犹豫不决起来,担心疗效和费用问题,始终鼓不起勇气走进诊室,就这样一坐就是一天。

德州时代妇科医院业务院长白素萍耐心的告诉刘女士,时代妇科医院是卫生部门批准成立的正规专业医院,已经有了近10年的临床积累,最新引进的腔镜微创技术可以成功的不开刀解决子宫肌瘤问题。目前时代妇科医院在临床过程中实施“透明医疗”的新模式,保证患者的知情权,

了解更多女性健康问题,您可拨打咨询电话:0534-5012345或QQ:1205346699进行相关咨询。

## 中青年需当心无症状高血压

今年38岁的孙先生平时身体很壮实,偶尔会有点头晕、头痛,也只当是疲劳引起的。谁知一次体检中,血压竟高达190/120毫米汞柱。孙先生很奇怪,自己平时身体挺好的,怎么血压却高得吓人呢?

德州市中医院内一科主任张弘兴称,像孙先生这样的情况很多。他们的高血压通常没有明显症状,并没有引起人们的重视。长期如此,患者的血压会一点点上升。“如果出现轻微头晕、头痛,也要引起重视,测量一下血压。”张弘兴提醒,无症状的高血压患者,很容易忽视自己的病情,等到引起心绞痛、心肌梗死、脑卒中等严重后果才发现再治疗。

目前,中青年人已经成为无症状高血压的“后备军”,心

脏疾病年轻化的趋势越来越明显。根据近一年以来的门诊患者观察,五六十岁以上的老年人仍是无症状高血压的主流,占到一半以上。但中青年人所占比例增长已逼近40%。

对于病程较短、血压值不是很高的患者,应先改善生活方式,包括饮食要节制,少糖、少油、少盐,多吃蔬菜水果;保证充足的睡眠,减少加班、熬夜;抽时间做运动,少开车、多步行;戒烟戒酒、排

解压力,以免影响血压的控制,加重病情。如果一个月以后血压还是无法控制在正常范围内,就最好用药治疗。

(左天普 张琦伟)  
●专家连线:张弘兴

德州市名中医药专家、德州市中医院内一科主任、副主任医师。

坐诊时间:名医堂8诊室  
周四全天;东院区一楼内科  
专家门诊周一、二、三全天,  
周六、日上午。

## 德州市中医院优惠筛查宫颈癌

3月1日至4月30日,德州市中医院妇产科向社会推出宫颈癌筛查优惠活动。常规妇检+人乳头瘤病毒HPV(23型)+液基薄层细胞制片术(TCT),按规定收费500元,现收费260元。

东院区地址:天衢东路1165号 电话:2725066 德州市中医院  
西院区地址:东方红西路461号 电话:2220500 公众微信平台二维码

