



春天到 鼻炎闹 中医防治有妙招



本报记者 戴虹红 通讯员 楼彦

一到春天,季节性过敏性鼻炎反复发作,导致频繁鼻痒、鼻塞、打喷嚏、流鼻涕,极大影响人们健康及生活质量。

浙江省中医药学会耳鼻咽喉科分会主任委员、省中医院耳鼻喉科主任张健介绍,季节性过敏性鼻炎是一种鼻黏膜慢性反应性炎症。花粉过敏引起的季节性过敏性鼻炎也称为花粉症,患者每到花

粉播散季节会出现鼻痒、阵发性连续喷嚏、大量清水样鼻涕等症状。

张健指出,中医防治季节性过敏性鼻炎,关键在于调理过敏性体质,平衡五脏六腑功能,从病因入手,标本兼治。几个应对季节性过敏性鼻炎的方法,大家不妨一试。

艾灸治疗可温补肺气、温通经络,居家艾灸可选迎香穴、上迎香穴和百会穴。艾灸时用锡纸放在穴位皮肤表面,阻隔艾条掉下火星烫伤皮肤。如有感冒后流黄鼻涕、喉咙痛症状,要避免艾灸。

穴位贴敷是使用一些药性偏温的药物,贴在特定穴位上,从而温补脏腑、养阳气、通经络。过敏性鼻炎需要长期治疗,这种简便验廉的方法患者可长期使用。

中医认为,季节性过敏性鼻炎内因是正气不足、脏腑亏虚,常见有肺气虚、脾虚、肾虚,因此中药内服治疗多用祛风除邪、清宣肺气、益气健脾、温肾补阳的方法。用药开方需医生辨证选药、决定用药量及疗程,切勿听信偏方自行用药。

中医治疗季节性过敏性鼻炎还有很多特色疗法,可在医生指导下选择适合治疗方法。

虽然季节性过敏性鼻炎的症状可能会自行减轻或随着季节环境变化不治而愈,但其带来的危害不容忽视。想减轻痛苦,预防发作是关键,建议做好以下几点。

远离过敏原。患者可到医院进行检测,根据结果,远离致敏物质,必要时可进行脱敏治疗。

预防性调理。可提前采取措施预防,如三伏天进行穴位贴敷,达到冬病夏治、未病先防之效。

改善饮食结构。做到少食生冷、寒凉、辛辣、油腻等伤脾食物,保持饮食清淡,营养均衡。

室内环境调整。定期打扫卫生,注意室内干湿度调整,枕头、被褥常清洗晾晒,勤通风,减少尘螨、蟑螂和毛皮屑等过敏原的刺激。

坚持运动。通过长期坚持运动改善或增强体质,如快走、游泳、太极、八段锦等,每次至少运动20分钟,微微出汗即可。

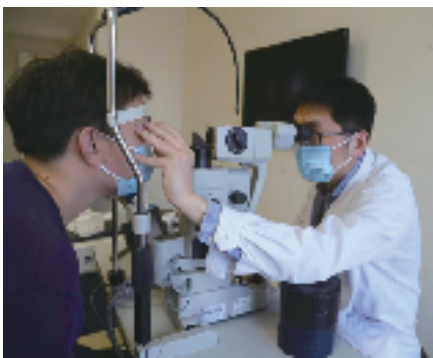


智能袜子 能提醒老人跌倒风险

英国诺丁汉艺术与设计学院电子纺织品专家开发出一种新型智能袜子,可提醒老年人注意跌倒风险。智能袜子脚踝处嵌入一个微型运动传感器,通过带蓝牙的可拆卸微控制器与手机等设备相连。

研究人员同时开发了一种算法来处理数据,以发现穿戴者是否出现不寻常的运动,并区分跌倒或接近跌倒。一旦智能袜子检测到老人真的摔倒,就会提醒急救人员,以便在必要时采取救生行动。人体试验表明,该智能袜子检测跌倒的准确率为99.4%,接近跌倒的准确率为94.2%。 据《科技日报》

六旬大伯搬重物后眼前飘“飞蚊” 医生说:不及时就诊,视网膜脱落恐有大麻烦



得飞蚊症 建议散瞳查眼底 视网膜裂孔早期打“补丁”就行

前不久,家住杭州上城区的65岁王叔叔难得兴起打扫卫生,在搬重物后,他感觉右眼前黑影飘动。“好像是一只只蚊子在眼前飞!”他就近来到浙江省眼科医院(温州医科大学附属眼视光医院)杭州院区眼底病专科门诊就诊。接诊的陶继伟在对其散瞳并拍摄眼底广角照片后发现,王叔叔的右眼眼底周边部视网膜出现裂孔。陶医生建议,尽快进行眼底视网膜激光治疗,将裂孔封闭,否则时间一长,很有可能发展为视网膜脱离,引起视力下降,需要眼底手术治疗。

“到时候,可不是打个‘补丁’这么简单了,即使做完手术,视力也可能永久受损。”医生的一席话,惊醒了王叔叔。当天,他就做了眼底激光治疗。之后,他坚持定期复诊,视网膜激光反应较好,没有引起视网膜脱离。陶继伟表示,王叔叔接受的视网膜激光光凝治疗,就像用“胶水”将裂孔粘上,可以防止情况进一

步恶化。

相比王叔叔,年轻几岁的李先生就没这么幸运。过年前,他因左眼前黑影飘动来院就诊。他的情况与王叔叔很相像,但由于恐惧心理,他拒绝进一步治疗。年后,他的左眼视力明显下降并出现眼前黑幕遮挡感。在来到门诊检查后发现,其左眼已经发生了严重的大范围视网膜脱离。虽然之后手术很成功,视网膜完全复位,但由于较长时间的视网膜脱离,李先生的黄斑结构发生了不可逆的损伤,术后视力只恢复到0.2,这让他后悔不已。

定期做眼睛体检 并注意以下几点

“老年人出现眼前黑影飘动,及时就诊很重要。”陶继伟表示,飞蚊症是因眼前见黑点飞舞如飞蚊而得名,实际上是由于玻璃体变性而引起的,对大多数人而言,是一种自然老化现象。随着年龄增大,玻璃体会“液化”,产生一些混浊物,所谓“飞蚊”是玻璃体内的不透明物体投影在视网膜上产生的,在光线明亮

或白色背景衬托下更为明显。

陶继伟提醒,建议飞蚊症患者每年定期做眼底筛查,如果突然发现眼内的“飞蚊”大面积增加,或者眼前原本飘动的黑影固定不动遮挡视线,又或者眼前持续出现“闪电样”闪光感,突然视力下降等情况时,建议立即到医院进行眼科检查,包括散瞳眼底检查、眼部B超、眼底照相等检查。

此外,想预防飞蚊症,大家平时必须学会科学健康用眼:

- 用眼一小时后休息五分钟,可以闭上眼睛休息或远眺。
- 不要在黑暗中玩手机,手机的亮度和黑暗的亮度差距较大,长时间近距离看东西,容易引起视疲劳。
- 不要用手揉眼睛,可以降低眼睛受感染的风险。
- 平时做事、锻炼时要避免头部动作幅度过大,不要跳激烈的广场舞,尤其要防止眼部受到撞击。

记者 徐小翔 通讯员 包单霖

如想咨询相关眼科事宜,请拨打本版右上角专线电话。