

换季衣不晒直接穿引发全家鼻咽炎

专家教你应对时节如何避坑

本报讯(记者 徐小翔)“这几天,我们全家都成了天气‘受害者’。”30多岁的王女士无奈调侃。

近期,他们全家接连出现不适:丈夫整理换季衣柜后不停打喷嚏、流鼻涕,吃感冒药三天无效;王女士自己喉咙痒如“小虫爬”;女儿则因鼻塞夜不能安。

怀疑可能不是普通感冒后,一家三口上周到浙江省人民医院找到耳鼻咽喉科胡未鸣副主任医师。胡未鸣在问诊中了解到,王女士去年秋冬衣物洗晒后放樟脑丸收纳,今年秋凉遇连阴雨,厚衣未晒直接穿。结合鼻内镜(鼻腔黏膜苍白水肿)和过敏原检测,最终诊断为尘螨与樟脑丸残留引发的过敏性鼻炎。

“衣物长期密闭存放,潜藏着两种‘隐形杀手’。”胡未鸣解释,一是微生物及代谢产物:衣柜潮湿易滋生尘螨、霉菌,即便洗过,其排泄物、孢子仍粘在纤维上,穿衣时飘入空

气,引发免疫反应;二是化学物质残留:樟脑丸、防虫剂含萘或对二氯苯,挥发后既刺激黏膜又诱发过敏。而秋冬季本就是过敏季,叠加衣物未晒,症状更易发作。这段时间,耳鼻喉科、过敏科患者激增,胡未鸣给出应对建议:首先脱离过敏原,换掉可疑衣物,穿干净棉质衣;鼻咽痒用37℃生理盐水冲洗(每次200-300毫升),温水漱口,皮肤痒涂炉甘石洗剂(破损禁用)。其次清洁环境,衣柜通风30分钟以上,用吸尘器清理角落,开空气净化器强效模式。症状明显时可遵医嘱用鼻用糖皮质激素喷剂、口服第二代抗组胺药,若尘螨过敏未缓解,可评估后尝试脱敏治疗。

为防患未然,胡未鸣强调日常需要做好预防:用除菌除螨洗涤剂、30℃以上温水洗衣,洗后晒6小时以上(紫外线杀螨防霉),晒后轻拍抖掉死尘螨;选天然防虫剂(透气



图据AI生成

袋装,不贴衣物);衣柜用除湿盒保持湿度低于50%,优先用真空压缩袋收纳。“换季衣服晒后再穿是健康习惯。”胡未鸣提醒,晒衣最佳时间为中午12时至下午3时,紫外线最强,晒3小时以上即可。“气温走低,呢大衣、羽绒服即将上身,市民要抓紧晴天晾晒。”

公婆/岳父母的寿命会影响你的健康

如果嫁娶进超级长寿家族,你通常会获得比普通入更健康 and 长寿的伴侣。同时,你自己也有机会比普通入更健康长寿。

在20岁到69岁这个时间段里,长寿家族的男性后代死亡风险仅为普通男性的44%,女性后代的死亡风险仅为普通女性57%。同样,长寿家族的男性配偶死亡风险是普通男性的66%,女性配偶死亡风险是普通女性的64%。研究发现,无论是长寿老人的配偶还是长寿老人子女的配偶,都明显比普通入更加健康长寿,患糖尿病、阿尔茨海默病及心力衰竭的风险较低。

据科普中国

多巴胺戒断能“重置”你的大脑吗

英国网站近日刊发报道称,不使用社交媒体、不赌博、不喝酒、不吃垃圾食品,当然,还要远离性欲。听起来很无趣吗?欢迎开启你的多巴胺戒断。这是一种在硅谷颇受欢迎的理念,旨在通过戒断即时奖励,找回更纯粹的快乐。

有人认为,不良嗜好会过度刺激大脑多巴胺系统,导致“反应钝化”,让人陷入幻灭和倦怠状态。支持多巴胺戒断的人认为,多巴胺过度使用会被消耗殆尽。但完全“戒断”将带来严重后果,例如,帕金森病就是由产生多巴胺的神经元坏死引起。 据参考消息网

肚里几颗小石头竟成祸根

本报讯(通讯员 李煦)10多年前,方大姐查出胆囊结石。由于异常症状,方大姐决定不予理会。直到前段时间洗澡时,她看到镜子中的自己,整个人黄成“小铜人”。

方大姐来到西湖大学医学院附属杭州市第一人民医院消化内科,谁知“抓紧时间做手术”的回复让她顿时傻眼。原来,检查发现,方大姐的肿瘤标志物异常升高,并且磁共振发现胆囊壁出现不规整增厚,压迫了胆总管,引起了胆道阻塞。再结合病史,医生高度怀疑方大姐的胆囊除结石外还存在癌变,医生迅速

组织消化内科、肝胆胰外科、医学影像科等联合会诊,建议她立即接受手术治疗。

肝胆胰外科执行主任兼消化病医院副院长董鑫主任医师说道,胆囊结石是诱发胆囊癌的重要危险因素,约有70-90%的胆囊癌患者伴有胆囊结石。

胆囊癌因其早期症状隐匿,大部分患者在出现症状时就诊已经处于中晚期。即便是早期的患者,术后出现淋巴结转移、复发的概率也很高。

万幸是,方大姐的胆囊癌侵犯了部分胆总管,但仍存在手术机会。董鑫为她实施了

胆囊癌根治术。术后方大姐还需要接受化疗等抗肿瘤相关辅助治疗。

胆囊结石要不要手术?专家教你判断。胆囊结石的数量众多,如充满型结石;或结石较大,直径超3厘米时,就有手术指征。当出现典型的胆绞痛、恶心、呕吐,发热,皮肤、巩膜黄染时,说明结石已经影响胆囊、胆道功能,这种情况下则需要尽早手术治疗。当胆结石引发了急性胆管炎、胰腺炎、胆总管结石以及胆道梗阻等并发症时,则应尽快住院手术治疗,以免感染加重导致病情恶化。