

鼻腔涂点凡士林防过敏

春天,万物复苏,踏青赏花的好时光即将到来。然而,对于花粉过敏的人群而言,这个季节却充满了挑战。花粉过敏者应尽量避免接触过敏原,如花粉、尘螨、动物毛发等。陆军军医大学陆军特色医学中心(大坪医院)急诊医学科主任李阳提醒,花粉不仅存在于户外,它们还可能搭着衣物、头发或是宠物的便车,悄无声息地侵入我们的室内空间。因此,回家后及时更换衣物、洗澡、清洁鼻腔,是减少室内花粉浓度的有效手段。

除了外出时戴口罩和眼镜,花粉过敏者还可尝试些其他的防护措施。如在鼻腔内涂抹一层凡士林,它就像一道隐形的屏障,能阻挡部分花粉的入侵。此外,适量饮用蜂蜜水,也能帮助缓解过敏症状。蜂蜜中蕴含的微量花粉,长期食用可逐渐提高身体对花粉的耐受性。

在日常饮食中,多摄入富含维生素C和抗氧化物质的食物,如柑橘类水果、草莓、菠菜等,可以增强免疫力,减轻过敏症状。同时,应避免辛

辣、油腻、刺激性食物,以免加重身体不适。

花粉过敏不仅关乎身体健康,还会给一些人带来心理压力。因此,保持平和的心态对花粉过敏者尤为重要。李阳建议:可以下载花粉预报的手机软件,实时掌握花粉浓度的变化;使用空气净化器,有效过滤室内空气中花粉颗粒;佩戴智能手环,监测过敏症状变化等。这些现代科技的小帮手,能够为花粉过敏者带来更多的舒适和安心。

朱广平

人们在治疗喉咙痛、痰多等症时,常常选择甘草或胖大海。在中医看来,甘草具有化痰的作用,如果痰很黏,吐不出来,服用甘草能够化痰,这样痰就可以吐出来了,但它只是化痰,并没有祛痰的作用,所以治标不治本。而胖大海则是老年人不应该服用的,因为胖大海虽有祛痰功效,但只是针对肺热导致的痰多,而老年人痰多常是由脾虚、肺虚、肾虚导致的寒痰。

给大家推荐具有燥湿化痰、理气和中功效的“二陈汤”。方中半夏、橘红以陈久者良,因此为“二陈汤”。具体方法:半夏、橘红各10克,茯苓9克,炙甘草4.5克,水煎温服。

陈冲

理气化痰试试「二陈汤」

三个小方治足癣

治疗足癣一般情况下以外用药物为主,这里给大家推荐三个足癣洗剂方,可在医生指导下使用。

土黄洗剂:由土荆皮、黄柏、黄精、百部、蛇床子、冰片等制成。取适量洗剂,与温水按照1:10的比例配制即可,每天泡脚10分钟左右。

复方苦参酊:由苦参、芫花、水杨酸、苯甲酸、95%酒精等制成。取适量洗剂,与温水按照1:20的比例配制即可,每天泡脚10分钟左右。

藿黄浸剂:由藿香、黄精、大黄、皂矾、醋组成。取适量洗剂,与温水按照1:20的比例配制即可,每天泡脚10分钟左右。

需要提醒的是,足癣有一定传染性,因此切勿用手抓挠,以免传染给身体其他部位或他人,同时避免与他人共用脚盆、毛巾、拖鞋等物品。真菌适宜在潮湿、温暖的环境中生存,生活中要保持居室通风透气、清洁干燥。此外,尽量不穿皮鞋、胶鞋,并对每天穿的鞋袜喷洒硝酸硫康唑。

闫秋虹

骨质疏松症怎样治疗

随着年龄增长,骨密度会逐渐下降,通过科学的干预措施,如药物治疗、营养补充、运动等,可以有效改善骨密度,降低骨折风险。

原发性骨质疏松症:通过药物+生活方式干预,可延缓骨流失,降低骨折风险。

继发性骨质疏松症:多由甲亢、糖尿病、长期用激素等引起,例如,甲状腺功能亢进会导致骨代谢加速,长期使用糖皮质激素会抑制骨形成并增加骨吸收。治疗原发病后,骨质疏松症状可得到改善。

孙浩林

拔牙后当心干槽症

拔牙后,拔牙窝里形成的血凝块是伤口愈合的关键。这一天然“生物敷料”可以避免细菌侵入深部组织并为组织再生提供支架。若血凝块因护理不当提前脱落,暴露的牙槽骨在口腔环境中很容易发生感染,从而引起干槽症,具体有以下表现。

伤口疼痛持续 拔牙术后3~4天,伤口疼痛不减轻,反而加重,并向周围放射。

腐臭味 牙槽窝腐败组织会产生特殊的恶臭味。干槽症患者口内出现的腐臭味,是细菌在创口处滋生产生的,有时口臭可能较为轻微,患者难以自己感知。

常规止痛药无效 常规止痛药不能缓解干槽症的疼痛症状。

所以,拔牙并非“一拔了之”,术后护理会直接影响创口愈合和并发症的发

生。拔牙后要做到以下几点。

1.持续咬紧止血纱布30~60分钟,避免口水进入伤口影响血凝块的形成。

2.拔牙术后24小时内不要刷牙,也不能反复漱口、吐口水、用舌头舔舐伤口。

3.拔牙24小时后要加强口腔卫生,可以使用有抑菌作用的漱口药水。

4.避免吃过硬过烫食物,不要过早使用拔牙侧咀嚼,减少对伤口的刺激。

5.拔牙48小时后可局部冷敷,减少出血肿胀,72小时后改热敷,促进血液循环。

选择正规医院进行认真的术前检查,排除拔牙禁忌证,配合科学的术后护理,可有效降低干槽症的发生概率。若术后3~4天,拔牙创口仍有明显疼痛,需要及时就医检查。

王鹏

警惕乳腺非肿块型病变

很多人认为“不痛不痒,摸不到肿块就等于无病”。这可能导致一些潜在的乳腺疾病被忽视。

乳腺非肿块型病变是一种容易被忽视的健康威胁,需要引起重视。乳腺病变分为肿块型和非肿块型。非肿块型病变是指通过触诊无法发现明显肿块,但在影像学检查中可能发现的乳腺组织异常。这类病变包括良性和恶性。乳腺彩色多普勒超声检查在发现非肿块型病变方面具有一定优势。这种检查方法不仅能够清晰显示乳腺组织的细微结构,还能通过血流信号分析,发现早期病变的特征。

乳腺非肿块型病变的临

床表现往往比较隐匿。患者可能没有任何不适,或仅表现为轻微的乳房胀痛、乳头溢液等非特异性症状。因此,定期进行乳腺彩色多普勒超声检查尤为重要,必要时联合钼靶等检查,帮助发现早期病变,及时采取干预措施。

预防和早期发现是维护乳腺健康的关键。要每年至少进行一次乳腺彩色多普勒超声检查;关注乳房变化,发现异常及时就医;保持良好的生活习惯,控制体重,适度运动;学会正确的乳房自检方法。特别提醒以下高危人群,更应重视定期检查:有乳腺癌家族史者;长期使用激素类药物者;未生育或晚育女性等。

王志远

四个方面帮助判断心绞痛

心绞痛发病时,有一些典型表现。通过以下四个方面,可以帮助判断心绞痛。

部位 心肌缺血引起的心绞痛通常位于胸骨后,可波及心前区,有手掌大小范围,甚至横贯前胸,界限不是很清楚。这种疼痛常放射至左肩、左臂内侧达无名指和小指,或至颈、咽、下颌部。

性质 心绞痛常表现为压迫、发闷、紧缩或胸口沉重感,有时被描述为颈部扼制或胸骨后烧灼感,但不像针刺或刀扎样锐性痛。患者可伴有呼吸困难,也可伴有非特异性症状,如乏力或虚弱感、头晕、恶心、坐

立不安或濒死感。此外,呼吸困难可能是稳定性冠心病的唯一临床表现,有时与肺部疾病引起的气短容易混淆。

持续时间 心绞痛通常会持续数分钟至十多分钟,大多数情况下为3~5分钟,很少超过30分钟。若疼痛症状仅持续数秒,很可能与心绞痛无关。

诱因 与劳累或情绪激动相关是心绞痛的重要特征。当负荷增加,如走上坡路、逆风行走、饱餐后或天气变冷时,心绞痛容易被诱发。其中,心绞痛多发生于劳累或激动时,而不是之后。

李钊