

清除室内过敏原 远离过敏性鼻炎

近年来,过敏性鼻炎的发病率逐年上升。在过敏性鼻炎高发的春季,除了花粉、冷空气等室外环境因素,室内环境中的过敏原也是导致过敏性鼻炎的重要原因。过敏性鼻炎这一看似寻常的疾病,会给患者的工作和学习造成不小的干扰。

过敏性鼻炎是一种由过敏原引发的鼻黏膜炎症。过敏原多种多样,包括尘螨、花粉、动物皮屑等,其中,尘螨是最常见的室内过敏原之一。

保持室内清洁,是降低过敏性鼻炎的关键,要定期打扫地面、桌面、家具等,清除灰尘和污垢。对于地毯、窗帘、床上用品等容易藏匿过敏原的物品,要定期进行深度清洁,可以选择专业的清洁服务或使用高效的清洁设备。保持室内通风,湿度控制在40%~60%,定期更换床上用品并使用防尘螨的被套、枕套等。

使用空气净化器可以有效过滤空气中的过敏原和污染物,改善室内空气质量。要定期打开窗户,让新鲜空气进入室内,排出污浊的空气,特别是在烹饪、打扫卫生时,要及时通风。避免在室内吸烟,尽量少用化学清洁剂和喷雾剂,以免刺激呼吸道。

一些植物会释放花粉或引起过敏反应,应选择无刺激性的植物,如仙人掌、绿萝等。如果有宠物,要定期给宠物洗澡、梳理毛发,减少宠物皮屑和毛发的散落。同时,尽量让宠物远离卧室等敏感区域。

选择容易清洁的家具,避免使用毛绒装饰品,以免积聚灰尘。在装修时,选择环保、不含甲醛的材料,减少化学物质对呼吸道的刺激。

经常洗手可以减少过敏原的传播,特别是在接触宠物、清洁灰尘后。使用鼻腔喷雾剂或鼻腔冲洗器,定期清洁鼻腔,有助于减少过敏原的滞留。在花粉季节或灰尘较多的环境中,可佩戴口罩进行防护。

均衡饮食对于维护免疫系统的正常功能至关重要,平时多摄入一些富含维生素C、维生素E和抗氧化剂的食物,如水果、蔬菜等。保持充足的睡眠和规律的作息,有助于身体的免疫调节和康复。压力可能会影响免疫系统的正常功能,尝试通过运动、放松等方式减轻压力。

室内空气质量的改善并非一蹴而就,需要持续关注生活环境。同时,每个人对过敏原的反应各不相同,因此,找到适合自己的管理方法同样重要。通过采取有效措施,不仅为自己和家人减轻过敏性鼻炎的负担,还能提升个人生活品质。

(据《医药卫生报》)



答疑

新华社发 王鹏作

腰部疼痛的康复护理

腰痛是指腰部或下背部出现疼痛或不适感,可能涉及腰椎、骶髂部和周围软组织的病变。

引起腰部疼痛与不适的原因很多,如腰椎间盘突出、腰椎骨折、腰椎滑脱、腰肌劳损、脊柱退行性病变、腰椎关节炎、腰肌筋膜炎、腰椎肿瘤等,此外,还有长期坐姿不正、从事重体力劳动、肥胖、骨质疏松等原因。

腰部疼痛主要表现为腰部或骶髂部疼痛,疼痛感可延伸至下肢,如臀部、大腿后侧及小腿外侧。疼痛性质分为钝痛、刺痛或烧灼样痛,伴有麻木、无力等症状,严重时可能出现间歇性跛行、大小便功能障碍等问题,影响人们的生活和工作。

处于腰痛急性期时,患者应卧床休息,休息一段时间后,症状会明显减轻或消失。随着症状的改善,可下

床进行简单的活动,活动时小心,避免再度扭伤。尽量避免弯腰,并佩戴腰围进行保护。

日常生活中应保持正确的坐、站、卧姿势,避免长时间保持同一姿势,以减轻腰椎压力;控制体重,减轻腰部负担;加强腰部锻炼,如练习“小燕飞”等;避免过度劳累,合理安排工作和休息。

腰部疼痛的康复护理:一是采用物理疗法,对腰部进行热敷,可缓解腰部肌肉紧张;二是给予消肿止痛等药物治疗,缓解疼痛;三是运动疗法,强化腰腹部肌肉锻炼,提高腰椎的稳定性,从而减轻腰痛症状,常见的运动疗法包括瑜伽、游泳等;四是心理疗法,对于因腰痛引起的焦虑、抑郁等心理问题,给予放松训练干预。

(周口淮海医院 王金山)

简单调整饮食 预防消化不良

在这个快节奏的时代,忙碌的工作、不规律的饮食习惯和负面情绪状态,都可能成为消化不良的潜在诱因。其实,通过简单调整饮食,就能有效预防消化不良,让我们生活质量得到显著提升。

◎“彩虹”饮食法

不同颜色的蔬菜和水果含有各种对人体有益的维生素和矿物质。例如,红色的番茄中含有番茄红素,有抗氧化作用;绿色的菠菜中富含铁元素,有助于血红蛋白的生成。多种颜色的果蔬不仅让人更有食欲,同时也能帮助人们平衡营养,维护人体消化系统健康。

◎“轻食”时代的“挑食”智慧

“轻食”文化的重点是选择低脂、高纤维的食品。轻食不等于减少食物摄入量,而是注重质的选择。例如,选择全麦面包代替白面包,多摄入未加工或少加工的食物,如新鲜的蔬菜和水果,以及富含优质蛋白的豆类和鱼肉。这些食物不仅能为人体提供充足能量,还能帮助促进肠道蠕动,减少消化不良的发生。

◎“小频率”饮食

“小频率”饮食指的是一天内多次、少量进餐,这样不仅可以避免一次性摄入过多食物而给消化系统带来负担,还能维持血糖水平稳定,避免饿得太快。试着将一日三餐分成一日五餐或六餐,每餐的量控制在手掌

大小,以轻松的方式滋养身体。

◎水分与膳食均衡的艺术

充足的水分能帮助食物更好地在消化道中移动,减少便秘的风险。但是,喝水也是有讲究的,应尽量避免饭后立即大量饮水,以免稀释消化液,影响食物的消化吸收,建议饭前半小时和饭后一小时内喝水。日常饮食中多摄入汤类和新鲜果蔬,以补充额外的水分。

◎警惕刺激性食物的危害

刺激性食物过于辛辣、酸涩、油腻,虽然能瞬间唤醒人们的味蕾,但过量摄入这些食物会导致胃黏膜受损,引发胃酸过多、消化不良乃至胃炎等症状。因此,在享受美食的同时,应尽量选择那些对肠胃友好的食物,适当地平衡口感与健康,控制刺激性食物的摄入量,以维护消化系统健康。如在享受一小份辛辣食物后,可搭配一些富含纤维的蔬菜和水果来缓解刺激。

◎调味料的巧妙运用

在调整饮食的同时,也可以在调味料上下点功夫。比如,生姜不仅能增加食物的风味,还有助于缓解消化不良,促进食欲;薄荷在清新口气的同时,还能缓解肠胃不适。在日常烹饪中加入这些天然调味料,既能提升美食的口感,也能促进身体健康。

(据《大河健康报》)



效果显著

新华社发 程颖作

本版组稿 郑伟元