

春季过敏的罪魁祸首——花粉症

■全媒体记者 王桑
通讯员 孙卓瑶

转眼已到三月初，告别乍暖还寒的早春，迎来万物复苏、鸟语花香的春天，许多人可能已经按捺不住一颗躁动的心，想和春天来一个“约会”。然而和“沾衣欲湿杏花雨，吹面不寒杨柳风”相伴而至的，还有让人头疼的花粉。这个季节，很多皮肤敏感的小伙伴经常出现皮肤发疹、瘙痒、打喷嚏等症状，极有可能与花粉过敏有关。

花粉症的流行以及发病机制

花粉症是一种季节性的，由致敏花粉诱发的1型变态反应性疾病，女性发病率高于男性，主要是部分特应性体质的患者对植物花粉存在过敏。花粉症主要累及暴露部位如皮肤、眼结膜、鼻黏膜、支气管等，过敏患者首先出现明显的

上呼吸道症状如鼻痒、鼻塞、打喷嚏流鼻涕，并伴有眼痒、结膜充血、咳嗽咳痰喘息、皮肤红斑发疹瘙痒等过敏症状。临床上通常把由花粉致敏的过敏性皮炎、过敏性结膜炎、过敏性鼻炎、过敏性哮喘、咳嗽统称为花粉症。

引发花粉症的两大关键因素分别是花粉致敏植物及其所依赖的“武器”——气传致敏花粉。所谓气传致敏植物，指的是那些能够产生可通过空气传播并引起过敏反应的花粉的植物体。这些气传致敏花粉依赖风力进行传粉，并且花粉内含有的特殊蛋白质会触发敏感个体的超敏反应。

花粉症是一种过敏性疾病，并没有传染性。它的发病机制为过敏体质的人吸入或接触致敏花粉后，产生一种叫免疫球蛋白的抗体，花粉与它结合后，使肥大细胞脱颗粒，释

放组胺等过敏介质，引起毛细血管通透性增加，导致皮肤黏膜水肿，腺体分泌增加，从而产生瘙痒症状。花粉症患者只要身处花粉浓度高的地方，接触到致敏花粉就会诱发该病。

花粉症的流行与花粉在空气中的播散规律密切相关。根据花粉的播粉情况，可将气传花粉植物盛花期分为两个高峰。第一个高峰出现在春季，但与人们想象中的桃花、樱花等虫媒授粉植物并无密切相关，多指以乔木开花为主，包括松科、柏科、桑科、杨属等。第二个高峰出现在夏秋季，此时致敏性强的草本植物开花较多，包括蒿属、草属、豚草属、藜科等。

如需外出，务必做好皮肤黏膜的防护，穿好防晒衣，戴上眼镜和口罩，尽可能减少身体的暴露范围，减少致敏花粉接触皮肤及眼结膜，避免致敏花粉吸入鼻腔。

外出回家前应先先在户外清理衣帽用品，回家后及时沐浴更衣。同时注意花粉播散期不在室外晾晒床单和衣服。白天应关闭门窗，防止花粉进入。

那不小心得了花粉症又该怎么办？一般症状轻微的患者离开花粉播散区域后，症状能自行缓解，如有皮疹不退、瘙痒严重以及眼部、呼吸道症状无法缓解等情况，请到医院及时就医。

健康大讲堂

花粉症的预防与治

一般来说，避免花粉接



中医皮肤外治 火针疗法

近日，市皮肤病医院的医生在为蛇串疮（西医称为“带状疱疹”）患者进行火针疗法治疗。据悉，火针疗法具有祛风止痒，散结消肿，止痛缓急等作用，是中医皮肤科常用的外治疗法。运用火针治疗可疏通经络，祛瘀生新，达到“荣则不痛，通则不痛”的目的。

■摄影 全媒体记者 王
炜江 通讯员 倪哲婷

百岁老人成功接受髌关节置换术 创区域医疗新纪录

■全媒体记者 王桑
通讯员 茹正良 徐沛江

近日，慈溪市第三人民医院医疗健康集团总院关节外科团队为一名101岁高龄的髌骨骨折患者成功实施人工髌关节置换术。术后次日，老人在医护人员指导下尝试站立，一周后已能扶助行器缓慢行走。这场跨越“生命禁区”的手术，不仅刷新了该地区高龄关节置换手术纪录，也为老年骨创伤治疗提供了宝贵经验。

101岁的邹爷爷（化名）身体硬朗，平日生活基本能自理。一周前，他因雨天路滑不

慎摔倒，左侧股骨颈骨折，剧痛让他无法动弹。送医后，检查显示其骨折错位严重，保守治疗需长期卧床，但随之而来的肺部感染、血栓等并发症对百岁老人堪称“致命威胁”。

“父亲年轻时吃过很多苦，我们不想让他在病床上煎熬。”邹爷爷家属几经咨询，最终决定接受手术。然而，超高龄、高血压、帕金森、心脏肥大、骨质疏松等问题，让手术风险陡增。经过全面评估，医院组建多学科团队，最终确定为老人进行“人工髌关节置换术”。

手术的成功让患者和家属信心大增，随之而来的术后管理也很关键。术后24小时内，康复师为邹爷爷进行了下肢气压治疗，预防血栓，疼痛管理团队为其实施多模式镇痛。术后48小时内，在支具保护下，邹爷爷在床边完成了首次坐立。术后72小时内，邹爷爷借助助行器迈出了术后第一步。

“随着技术进步，年龄不再是手术绝对禁忌症，但需严格评估获益与风险。”孟景军主任表示，超高龄手术核心在于三点，多学科协作（MDT）降低系统性风险、手术团队具备丰富经验与应急能力以及家属对术后康复的全力配合。据统计，该院近三年已为28名90岁以上患者成功实施关节置换，每年开展的关节置换手术达到300例，术后1年自主行走率超80%。

科学鉴别儿童抽动症与注意力缺陷多动障碍

■全媒体记者 王桑
通讯员 黄梦莹

家住城区的小明（化名）小朋友今年8岁，原本活泼可爱的他最近让家长犯了难。经学校老师反映，小明在课堂上经常不自觉地挤眉弄眼、耸肩，还时不时发出清嗓子的声音，其他任课老师也反映小明经常上课注意力不集中，喜欢动来动去，作业也完成得一塌糊涂。无奈之下，小明家长只好带着孩子来到慈溪市妇幼保健院，慈溪市妇幼保健院儿科副主任医师孙岳峰经过一番详细检查，诊断小明同时患有儿

童抽动症和注意力缺陷多动障碍，需要进行治疗。

许多家长会困惑，什么是儿童抽动症？什么又是注意力缺陷多动障碍？下面，孙医生就和各位家长讲一讲。

儿童抽动症是一种神经精神障碍性疾病，主要表现为不自主的、突发的、快速重复的肌肉抽动，在抽动的同时常伴有暴发性的、不自主的发声和秽语。抽动的部位和形式多样，如眨眼、斜视、撇嘴、摇头、耸肩、缩颈、伸臂、甩臂、挺胸、弯腰、旋转躯体等。

注意力缺陷多动障碍（ADHD），也就是我们常说的多动症，是一种常见的神经发育障碍性疾病。主要症状为与年龄和发育水平不相称的注意力不集中、多动和冲动行为。患有多动症的孩子往往很难保持专注，表现出过度的活动，如坐不住、手脚小动作多，还会有问题尚未问完就抢答、难以耐心排队等冲动行为。

对于抽动症和多动症，很多家长往往难以分辨，孙医生表示，可以从症状表现、发作特点以及对学习和社交的影响几方面入手加以鉴别。在症状表现上，抽动症的抽动具有一定的刻板性，多动症的多动则

是持续的、无目的的活动增多，与抽动症的不自主抽动有明显区别。在发作特点上，抽动症的抽动症状通常是间歇性发作，有缓解期，并且在短时间内症状可能有所变化，多动症的症状则相对持续，在不同的场合和活动中都会表现出来，没有明显的发作期和缓解期之分。抽动症的孩子由于不自主的抽动和发声，可能会引起他人的关注和误解，导致孩子产生自卑心理，影响社交，但他们的注意力本身可能并没有明显的缺陷。而多动症的孩子则会因为注意力不集中，难以完成学习任务，在社交中也

可能因为冲动行为而与同伴发生冲突。

目前，抽动症的治疗方法包括药物治疗、心理行为治疗等。心理行为治疗主要帮助孩子和家长正确认识疾病，缓解心理压力，减少抽动症状的发作。多动症的治疗同样包括药物治疗和行为干预。行为干预可以通过家长培训、学校干预等方式，帮助孩子提高注意力和自我控制能力。

日常生活中，家长们要多关注孩子的行为表现，当孩子出现类似症状时，及时带孩子到专业的医疗机构，由医生进行详细的评估和诊断，以便让孩子得到及时的治疗，健康快乐成长。

中国公民健康素养66条 ——基本知识与技能释义

慢阻肺全称为“慢性阻塞性肺疾病”，是一种常见的、可预防和治疗的慢性气道疾病。慢阻肺的主要症状是慢性咳嗽、咳痰和呼吸困难。早期慢阻肺患者没有明显的症状，随着病情进展症状日益显著；咳嗽、咳痰症状通常在疾病早期出现，而后期则以呼吸困难、气短、喘憋为主要表现。肺功能检查是诊断慢阻肺的常用方法。

吸烟、呼吸道感染、粉尘或化学物质、环境烟雾、慢阻肺家族史等是慢阻肺的常见危险因素。

40岁及以上人群，长期吸烟、粉尘或化学物质暴露等危险因素接触者，有活动后气短或呼吸困难、慢性咳嗽咳痰、反复下呼吸道感染等症状者，建议每年进行1次肺功能检测。

积极控制慢阻肺相关危险因素，可有效预防疾病发生发展。吸烟者应当戒烟。加强职业防护，避免与有毒、有害气体及化学物质接触。减少生物燃料（木材、动物粪便、农作物残梗、煤炭等）燃烧所致室内空气污染，避免大量油烟刺激。提倡家庭中进行湿式清扫。在室外空气污染严重时，尽量避免外出或做好戴口罩等防护措施。呼吸道感染是慢阻肺急性加重的主要诱因，建议慢阻肺患者和老年人等高危人群主动接种新冠病毒疫苗、流感疫苗和肺炎球菌疫苗。

慢阻肺患者应长期坚持吸入药物治疗，吸入药物起效快、全身副作用小、可以联合用药，是较安全的用药方式。慢阻肺患者应定期随访，每年至少做一次肺功能检测，监测症状及合并症，坚持健康生活方式，注重膳食营养，多吃蔬菜水果，进行中等量的体力活动，在专业人员指导下积极参与康复治疗。

慢阻肺急性加重主要表现为呼吸困难加重，常伴有喘息、胸闷、咳嗽加剧、痰量增加、痰液颜色或黏度改变以及发热等，也可出现心悸、全身不适、失眠、嗜睡、疲乏、抑郁和意识不清等症状，一旦出现上述情况，应立即到医院就诊。

■全媒体记者 王桑 整理

健康政策直通车

■全媒体记者 王桑 通讯员 张汶汶

春天是一年的开始，是万物生长的季节。有些常见病症也随着春天的脚步向许多人靠近，慈溪市中西医结合医疗健康集团总院中医院院区脾胃病科主治中医师朱燕华表示：“最近因身体偶感不适，来医院咨询的人有所增加，多是一些头晕、口干舌燥等小症状，但也不容忽视，其中养肝是关键。”

中医认为，春属木，主肝，肝主疏泄，喜条达而恶抑郁，此时若情志不畅，肝失疏泄，则易致肝气郁结，肝阳上亢，出现脾气急躁、头晕、口干舌燥等不适症状。张景岳有言“春应肝而养生”，表明春季正是养肝的好时节。那么如何养肝呢？朱燕华医师就和大家来聊一聊。

情绪是否稳定，有没有乐观的心态，都和肝脏疏泄功能能否正常发挥有着密切的关系。女性易出现情绪波动，这与她们的生理特点有关，因此女性朋友们在日常生活中，一定要注意调整自己的心态，平常遇事不要急躁，不要跟自己较劲，管理好情绪。

保持规律的作息，培养睡午觉的好习惯，也有益于养肝。《黄帝内经》中指出：“人卧则血归于肝。”中医认为，子时睡眠充足，肝胆疏泄才能如常，否则易出现肝气郁结。如果晚上不能及时睡觉，或睡眠质量不好，第二天少阳之气没有升起，人就容易困乏，没有精神。而午时是一天之中阳气最旺的时段，此时短时午睡有助于养阳气，协助人体快速恢复精力和体力。

饮食的作用也不容忽视。春季饮食要少酸多甘。虽然“酸味入肝”，但在春天多吃酸味反而会让肝气更旺，肝旺伤脾，从而导致脾虚。偏甘性食物在春季与人体更相宜，如牛肉、大枣、怀山药、蔗糖等，可以养脾气，脾气旺则肝血自生。同时也要多吃绿色蔬菜，如菠菜、韭菜等，“青色入肝经”，可以养护肝脏，对肝有益。注意不要吃霉变食物，少吃油腻食物。霉变食物会诱发肝癌，热量过高的饮食会引起肝脏质变，出现脂肪肝。

适量的运动也是养肝的重要一环。冬季天气寒冷，大多数人运动量减少，筋脉收缩，等到春天天气渐暖，借春季肝气旺盛时，舒展筋脉以利四肢百骸。其中春游踏青、湖边散步、打太极拳等都是适宜春天进行的舒缓运动。

有些人也会进行穴位按摩。中医认为，经络是人体气血运行的通道，而穴位则是经络上的重要节点。通过按摩特定穴位，可以疏通经络，调节脏腑功能。穴位按摩在日常生活中就可以进行，每天睡前或起床后，可以花5~10分钟按摩太冲穴、期门穴、肝俞穴等穴位，动作要轻柔，以局部有酸胀感为宜。长期坚持不仅可以养肝，还能改善睡眠质量。

每天泡脚， 脚还是发凉发麻是怎么回事？

问：医生，我每天泡脚，为什么脚还是不太会热？而且走路总觉得脚发麻？

慈溪市人民医院医疗集团附海分院胡迅雷医生答：天气冷了，大家睡觉前都会有热水泡脚的习惯。其实一般人泡脚是没有问题的，泡完脚后暖洋洋的，睡觉也能更香。但有一种情况不建议热水泡脚，就是下肢动脉硬化的患者，这类患者泡脚不但没有好处，反而有害。下肢动脉硬化好发于40岁以后，尤其是吸烟的男性，这类患者除了动脉硬化以外，可能有些血管已经完全闭塞，这时候泡脚，会导致脚部血管扩张，但是由于血液过不来，就堵在了脚的上端，同时脚部热了以后，脚上的细胞代谢加快，又没法给它们提供更多的氧气和能量，所以即使在泡脚的当下感觉舒服，其实局部的缺血会更严重。

怎么知道自己是不是这种情况呢？一般来说，下肢动脉闭塞会影响我们的日常活动，医学术语叫做“间歇性跛行”，就是走了几百米，会出现腿麻木、没有力气、腿痛等症状，严重的甚至走不了路。休息几分钟后，就恢复正常，又可以行走了。如果你的脚发凉，又有“间歇性跛行”，建议去医院做一个下肢动脉彩超。

■全媒体记者 王桑 整

健康微互动