

花粉季来临

防过敏装备又『升级』



花粉季临近,对于过敏人士来说,除了药物治疗,口罩、净化器等阻隔、过滤过敏原的装备也必不可少。

鼻罩“横空出世”健身场景更适宜

达到一定过滤级别的口罩,甚至是安装了呼吸阀、过滤器的口罩近年来闯入国人生活。

鼻罩将口罩的遮挡面积缩小至了面部中段:仅罩住了鼻子。并且,除了常见的棉布、无纺布等材质,有一些鼻罩产品的呼吸防尘罩采用硅胶制成,密封性更好。

对于对外观要求更高的过敏人群来说,隐形鼻塞也许是一个可以尝试的选择。

涂抹式防花粉神器 效果因人而异

花粉防护棒在社交平台的热度在不断升高。这个固体膏状的物品类似口红造型,使用时旋转出膏体,涂抹在口罩外侧鼻子的附近。

类似的产品还有隐形凝胶、喷雾口罩等等。凝胶使用时需要涂抹在鼻孔周围或眼睛周围,形成凝胶薄膜,防止空气中的花粉吸附在皮肤的相应位置。

不过,从消费者反馈来看,这些产品的使用效果因人而异,没有口罩、鼻罩等类似物理阻隔产品的效果明显。

室内空间不可大意 空气净化器再升级

在室内等过敏原浓度不那么高的空间,不佩戴口罩、鼻罩等物理隔离产品的情况下,空气净化器无疑是抗过敏的得力“助手”。

有专家指出,花粉容易附着在衣物上被带回家中,所以花粉过敏人士不要认为回到家里就万事大吉。

眼睛过敏也需防护 湿房镜佩戴更舒适

过敏性鼻炎和过敏性结膜炎往往相伴而生,因为眼睛也是易被过敏原“攻击”的部位。

需要注意的是,防过敏装备只是辅助作用,专家提醒,过敏性鼻炎患者还是应先到医院检查过敏原。



多囤的药怎么办,有效期等于使用期限吗?

听听专家怎么说

近日,一些居民将未拆封的新冠防疫药物、退烧药等扔进垃圾桶的视频在网上引发关注。

“阳康”后多囤的药怎么办?药品过期了该如何处理?就此,笔采访相关专家进行解答。

“阳康”后多囤的药如何存放

笔者在采访中发现,类似的囤药现象并不鲜见。去年年底,刘女士先后囤了30多盒退烧、感冒、止咳类药物。

众所周知,药品是特殊商品,保存方法直接影响药物的疗效。“阳康”后多囤的药应该如何存放?

北京市朝阳区太阳宫社区卫生服务中心药剂科主任赵文武介绍,药品一般在密闭、干燥、避光的条件下贮存。

倡导合理用药、理性用药

过期药品能否随意丢弃?如何处理这些药品更为妥当?赵文武表示,过

药品的有效期≠使用期限

一般情况下,大家习惯以药品包装上标注的有效期作为判断药品是否过期的标准。

赵文武解释,药品有效期是指药品在规定的储存条件下,能够保持药品质量的期限。

他举例称,瓶装眼药水一般在开封1个月内使用完,超过1个月容易引起污染变质。

另外,很多没吃完的、用量少的药,最后只能放到过期了。这些过期药还能吃吗?

倡导合理用药、理性用药 过期药品能否随意丢弃?如何处理这些药品更为妥当?赵文武表示,过

期药品随意丢弃会破坏环境,且存在再度流入市场的可能。

2021年8月31日,国家药监局在关于政协第十三届全国委员会第四次会议第1641号《关于在各地市区增设过期药回收点的提案》答复中提到。

国家药监局在答复中还指出,目前,部分地方政府和药品经营企业设立家庭过期药品集中投放点。

据了解,目前,部分城市通过在药店、医院、社区等地设置回收点,鼓励药

品回收,并对回收的过期药品进行统一登记、统一收集。

但从实施效果来看并不十分理想。很多人从未听说过过期药品可以回收。

对此,业内专家表示,在有关部门等相应主体建立好药品回收等应对措施的同时,还应积极引导和传播合理用药理念。



婚姻或成为对抗痴呆症的“缓冲器”

一项新的研究显示,与离异人士和终身单身人士相比,长期婚姻中的老年人患痴呆症的可能性更小。

发表在最近出版的《衰老与健康杂志》上的这一项研究称,奥斯陆挪威公共卫生研究所的研究人员对8700多名挪威成年人的婚姻状况从44岁追踪到了68岁。

总体而言,在研究期间,有不到12%的人被诊断出患有痴呆症,而另外35%的人出现了轻度认知障碍。

研究人员发现,婚姻状况与轻度损伤的风险没有太大关系,但与痴呆症风险有明确的关系。

骨科专家提醒——

春日如何安全踏青

趁着春花盛放,春日郊外踏青是强健体魄、舒缓身心的一件乐事。但山野间如何保证运动安全?

春日运动大可护脊

春天该如何养生?《黄帝内经》有曰:“春三月,万物以荣。”

广东省中医院大骨科主任林定坤教授表示,春天万物生长,也是运动护脊的好时节。

对于正处于生长期的青少年、常年久坐低头易有颈椎腰椎问题的白领,踏青有更多益处。

山野运动两点提醒

踏青于山野之间,如何保证运动安全?专家提醒,要学会选择路线和正确使用登山杖。

老年人因肌肉力量逐渐减弱,适当户外活动有助于维持肌肉质量,保证机体协调性、稳定性。

对于一般人群,若在郊外春游,可携带登山杖,以备不时之需。

有的人觉得上坡吃力,下坡就容易“放开撒欢”。研究表明,下坡时对膝关节有较大的冲击力。

运动升阳须防风湿

春天正是人体阳气升发之时,而脊椎是督脉和膀胱经循行的部位,也是人体阳气集中的部位。

专家提醒,有晨运或晚间散步习惯的人群,要注意早晚防风,建议调整运动时间,避开大风时段。

□林清清 查冠琳

新版国民心理健康发展报告显示

运动和午睡有助于降低抑郁风险

2月23日,由中国科学院心理研究所和社会科学文献出版社共同主办的2022版“心理健康蓝皮书”《中国国民心理健康发展报告(2021-2022)》发布会在京举行。

报告显示,不同年龄、不同收入下心理健康状况差异突出。本次调查中,抑郁风险检出率为10.6%。

不同职业群体也呈现出各有特征的心理状况。管理人员心理健康状况最好,失业/失业人员心理健康状况最差。

本次调查重点关注了运动与午睡对心理健康的影响。调查发现,过去一个月,调查对象中每周运动次数为0次的有21.0%。

此外,分析午睡与抑郁风险检出率的关系可以发现,适度午睡对于心理健康具有保护作用。