

西安已进入花粉浓度高峰期

## 如何预防“雷暴哮喘”



近日,一则“警惕!急诊超800人,一地这类患者猛增!”的热点话题引起广泛关注。内蒙古呼和浩特市卫健委回应称,9月2日晚暴雨后,很多“雷暴哮喘”病人就医。

天气,上升的暖气流将花粉粒带向高空;花粉遇水溶胀、崩裂,释放出大量具有变应原性且直径更小的颗粒,更易进入人体下呼吸道;降水后将微型花粉粒浓缩,使之下沉至地面,大

9月5日,就“雷暴哮喘”相关问题,笔者采访了西安市儿童医院呼吸哮喘中心闫艳维。

你了解“雷暴哮喘”吗

闫艳维介绍,“雷暴哮喘”是指在雷雨天气或紧随其后出现的支气管哮喘急性发作或加重,多发生在秋季花粉高峰期,一般在九、十月份,可表现为局部地区哮喘的大规模爆发,症状轻重不等,严重者危及生命。

来自杂草、树等花粉类过敏原遇到有雷击、闪电、强风和强降雨天气,上升的暖气流将花粉粒带向高空;花粉遇水溶胀、崩裂,释放出大量具有变应原性且直径更小的颗粒,更易进入人体下呼吸道;降水后将微型花粉粒浓缩,使之下沉至地面,大

增加了空气中的过敏原浓度。花粉过敏患者在短时间内暴露于高浓度的过敏原,极易诱发下呼吸道过敏症状,造成哮喘发作等不良后果。而且空气中的过敏原浓度明显升高,气压较低,更容易导致哮喘发作。在阴雨天气,尘螨更容易繁殖,增加了哮喘发作的风险。

“雷暴哮喘”事件世界范围常有发生。最大规模的一次发生于澳大利亚墨尔本,使人们对花粉过敏的危害产生更大关注。国内相关文献也曾报道我省榆林市发生的“雷暴哮喘”事件:2018年9月11日18时至22时,榆林市出现极端雷暴天气。随后在11日至13日,榆林市儿童医院急诊“咳嗽”“气短”“喘息”“呼吸困难”就诊的患儿急剧增加。

眼下已进入花粉浓度高峰期

“啊嚏,啊嚏……”进入秋季,虽不是柳絮满天飞的季节,但家住西影路的赵先生,一出门就打喷嚏、流涕。“好好的怎么鼻就犯了?”他很是疑惑。

家住韩森寨的王女士发现,宝宝最近开始频繁打喷嚏。王女士带孩子就诊,发现医院呼

吸哮喘中心已经接诊多例花粉过敏导致的哮喘急性发作的患儿。

很多人认为,花粉过敏只在春季发作。其实,秋季也是过敏高发季。少花的秋天为啥还会花粉过敏?致敏的花粉通常来自白花,而是树木或杂草,秋季干燥的空气利于花粉扩散,致敏性也更强。

9月4日,西安市花粉浓度监测报告显示:西安花粉浓度监测偏高,主要花粉种类是菊科、蒿属等,外出需注意防护。目前西安市已进入花粉浓度高峰期,敏感人群需要注意浓度变化,做好相应防护措施。

如何预防“雷暴哮喘”

常规预防花粉过敏的措施:尽量在花粉季节及花粉浓度高的天气减少不必要的外出。如必须外出,尽量戴口罩、眼镜或护目镜,回家后一定要及时换衣服,清洗脸部、鼻腔以及其他皮肤暴露部位,开窗通风要注意选择花粉浓度低、风小的时段。

在雷雨天气,草粉颗粒会释放出许多微小的引发过敏的颗粒,需关好门窗、减少外出,避免接触过敏原。 □陶颖

很多人喜欢用按摩来解决胳膊酸疼、颈部胀痛这些身上的小毛病,但事实上,因按摩不当影响身体健康的例子时有发生。按摩不当可能导致哪些后果?哪些人群不宜接受按摩?听听专家怎么说。

随意按摩或引发健康问题

不久前,一女子疑因按摩导致急性脑梗的新闻引发关注。据报道,事发前几天,该女子曾因脖子疼而使劲推打按摩颈部。对此,北部战区总医院康复医学科主治医师刘佳表示,按摩虽然有疏通经络、促进血液循环等作用,但如有操作错误、被按摩者体位不当、被按摩者精神过于紧张等情况,就可能对健康造成伤害。

“按摩不当,轻则软组织损伤,重则伤筋动骨。尤其是颈部按摩,操作时一定要结合影像学诊断,不可盲目。”刘佳说,曾有患者来门诊诉头痛、颈部疼痛和颈部活动受限,在既往没做过相关检查的情况下要求按摩放松。在医院坚持给患者做影像学诊断后,发现该患者诊断报告显示颈椎椎体突即第二颈椎上存在裂隙。

“隐形的骨裂、椎体的滑脱都是按摩的禁忌证,如果没有经过影像学检查,直接对患者要求按摩,后果不堪设想。”刘佳说。

随着现代人们工作方式和生活方式的改变,颈椎病的发病开始呈现年轻化趋势。光临按摩店的群体不仅有中老年人,还有不少年轻人。湖北省武汉市中医医院推拿科主任医师何生华强调,肩颈部敏感脆弱,分布了大量重要的神经和血管,一旦按摩时用力不当,对神经和血管都可能造成损伤。

北京中医医院顺义医院推拿科主治医生姜杨阳提醒,正确的推拿手法要求力度柔中有刚、刚中有柔,还要根据具体部位的情况,确定发力的方向、作用点和要达到的深度。“肌肉牵拉、游泳、瑜伽等都可以改善腰酸背痛、肩颈不适的症状。如果自行锻炼后病痛未见明显缓解,需及时来医院进行诊治。”姜杨阳说。

并非所有人都适合按摩

刘佳说,按摩在一定程度上可以发挥消肿止痛、松解肌肉、调节情绪、缓解疲劳、促进组织修复等作用。

山西省晋城大医院中医科医师相益攀坦言,按摩虽好,但对一些特殊人群并不适用。比如急性组织损伤且局部肿胀严重的患者、腰椎间盘突出症患者、患有骨质疏松的人群以及有部分类型颈椎病的人群都不适宜。他还提醒,对于普通人来说,酒后和空腹时也不宜做按摩。此外在饱腹状态下,按摩会导致人皮肤肌肉组织血液循环加速而影响消化道和大脑供血,从而影响胃肠道的消化能力或者导致晕厥。因此,专家建议饭后1小时再进行按摩。同时,人在过饿、过累或睡眠不佳等情况下,身体处在血糖过低、缺血缺氧状态,如果这时按摩,有些人可能会出现“晕推”症状,比如头晕、胸闷、心跳加快等。

除此以外,当皮肤出现外伤,比如发炎、烫伤时,按摩会加重伤口感染症状,还有可能由于细菌感染而引起蜂窝组织炎。如果患了疱疹等皮肤病,也可能因为按摩扩大感染部位。

医疗按摩与保健按摩有差异

“同样是按摩,医疗按摩和保健按摩存在一定差异。二者目的不同,对施术者专业知识的要求也不同。”山西医科大学体育教学部(运动康复系)教师张晓英表示。

“按摩属中医外治疗法范畴,尤其强调‘因人制宜’。”刘佳介绍,按摩应选择正规按摩机构或医院,并在按摩前向施术者说明自己的体质,切勿随意选择“过重”的按摩方式。

刘佳提醒,按摩时还应注意自己的身体反应。如果按摩过程中感觉身体越来越舒服,且按摩的力度恰好,不会感觉疼痛等就可以继续按摩。但如果按摩期间感觉胸口发闷、头晕恶心、心慌气短,或者是手脚无法自行控制,那么一定要及时停止按摩,并快速去医院进行检查与救治。

“除了上述要点,最重要的是,当我们的身体出现不适时,特别是颈腰等脊柱相关部位出现问题,一定要先去医院进行相关检查,确诊疾病后再听从医生的建议,选择合适的地方进行科学按摩。”刘佳说。 □韩荣

## 开学季当心三类传染病

秋季是许多传染病的高发季节。开学后,人群聚集性高,社交接触增多,很容易引起传染病的传播和流行。那么,有哪些传染病易在开学季高发?又该如何预防呢?听听重庆医科大学附属儿童医院感染科副主任医师张祯祯怎么说。

病毒性肠炎

秋冬季是病毒性肠炎的高发季节,常见的病毒包括轮状病毒、诺如病毒等。患者和无症状感染者是病毒性肠炎主要的传染源,儿童主要通过摄入被污染的水或者食物感染,也可通过飞沫及接触传播。恶心、呕吐、腹泻是儿童病毒性肠炎主要的症状,部分儿童可能出现发热、口渴干燥、哭时少泪、尿量减少、烦躁喜饮等脱水症状。少数患者会发生惊厥、心肌炎、肠套叠等并发症。病毒性肠炎多为自限性疾病,通常持续3至7天缓解,但部分儿童在后期可以因乳糖吸收不良而出现腹泻迁延。

良好的卫生习惯是预防病毒性肠炎传播最重要、最有效的措施,建议吃生的或半生的食物,尤其不要生食贝类、水产品。

手足口病

手足口病由肠道病毒引起,主要通过密切接触及呼吸道传播。多发生于5岁以下儿童,以手、足、口腔等部位出现疱疹或溃疡为特征,可伴有发热,因口腔溃疡导致疼痛,儿童可出现流涎、拒食、哭闹,大多数症状不重。3岁以下儿童可发生重症表现,出现反复高热、易惊、呕吐、肢体抖动、无力等表现。手足口病为自限性疾病,轻度儿童多在1周以内恢复。需要注意的是,因肠道病毒含有多种亚型,儿童可因感染不同亚型的肠道病毒而多次发病。

勤洗手是预防手足口病的关键。家长应帮助孩子养成勤洗手的习惯,饭前便后、外出后使用肥皂或洗手液洗手;定期对孩子使用的餐具、玩具和其他物品进行消毒;尽量少带孩子去人群密集、通风不畅的公共场所;家里要定期开窗通风。接种EV-71灭活疫苗可以有效预防肠道病毒71型感染,减少重症手足口病的发生,建议5岁以内的儿童接种。

水痘

水痘是一种由水痘-带状疱疹病毒所引起的急性传染病,具有高度传染性,水痘患者和带状疱疹患者是主要的传染源,主要通过呼吸道飞沫、接触疱疹液传播。潜伏期一般是接触病毒后的10至23天,平均2周。多数儿童感染水痘后症状较轻,表现为发际、颜面、躯干、四肢皮肤以及黏膜上出现斑疹、丘疹、疱疹和结痂多种类型的皮疹,皮疹瘙痒明显,可有发热。

接种疫苗是应对水痘的重要方式。另外,要保持良好的个人卫生,疾病流行期间尽量不要去人员密集和环境密闭的地方活动,得了水痘的患者要立刻隔离并及时就医。 □闫妍 陈子源



“白露秋风夜,一夜凉一夜”,随着白露时节的到来,有不少朋友反映身边打喷嚏、流鼻涕的人不知不觉多了起来,免疫力

钙是人体含量最多的矿物质元素,是人体骨骼和牙齿中无机物的主要成分,占成人体重的1.5%~2.0%,绝大多数钙集中在骨骼和牙齿中。

钙不仅是骨骼和牙齿的构成成分,还具有维持神经和肌肉活动、促进细胞信息传递、促进血液凝固、调节机体酶活性、维持细胞膜稳定性等功能。食物是人体获得钙的主要途径,但补钙的说法五花八门,到底哪些说法准确呢?

吃这3种东西都不能补钙

吃虾皮不能补钙。根据《中国食物成分表》,比较每100克可食部分钙含量,虾皮中为991毫克,要比牛奶中104毫克和豆腐中164毫克高。但是选择钙的良好来源不仅要考虑该食物的含钙量,还要考虑该食物钙的生物利用率。虾皮虽然钙含量高,但生物利用率相对低,也不可能经常食用,所以不推荐通过吃虾皮补钙。

吃芝麻酱不能补钙。根据《中国食物成分表》,比较每100克可食部分钙含量,芝麻酱为1170毫克。芝麻酱也存在生物

利用率相对较低的问题,日常食用的量有限,所以想要通过摄入芝麻酱来有效补钙,不一定有明显收效。

喝骨头汤也不能补钙。研究发现,尽管动物骨头中含大量钙,但是50克猪骨经过20分钟的熬煮,汤中的钙浓度仅为67.6毫克/升。也就是说,一碗200毫升的汤中仅仅含钙13.52毫克。骨头汤中的乳白色物质并不是钙,而是溶出的脂肪。这是由于骨头中钙是以羟基磷灰石形式存在,在水中基本不溶解,且汤中过多脂肪也不利于钙的吸收,通过骨头汤补钙也不科学。

食物中的钙哪种更好吸收

既然虾皮和骨头汤并不能很好地补钙,那我们吃什么食物能补钙呢?牛奶及奶制品。《中国居民膳食指南(2022)》建议通过牛奶及奶制品补充钙,成年居民每天喝相当于300毫升液态奶。奶及奶制品是膳食钙的最好来源,它

们不仅钙含量高,而且因为牛奶中含有的维生素D、乳糖等物质能促进钙的吸收,因此牛奶中的钙更容易被人体吸收利用,生物利用率约为32.1%,是钙的主要来源。

豆类及豆制品。豆类及其制品钙含量也较高,生物利用率达20%以上,是钙的良好来源。虽然大豆及其制品也是钙的良好来源,但钙含量和吸收利用率都不如奶制品。

深绿色叶菜。深绿色的叶菜和菜花也含有较多的钙,苜蓿、菠菜和空心菜虽然含钙量较高,但因为含有较多的草酸,导致钙吸收率较低。

柑橘类水果。水果中除柑橘类钙含量较高,其余水果钙含量低。

贝类食物。在动物性食物中,贝类钙含量最高,鱼类和蛋类的钙含量也较高,畜肉和禽类含钙量较低。

此外,饮水也是钙的来源之一,饮水钙含量与水的硬度有关,硬度高的水钙含量可达60~140毫克/升。 □闫心语 何海琴

## 白露时节养生有讲究

力相对较高的年轻人,在此时也容易出现感冒,或者口干、皮肤瘙痒等症状,这是为什么?带着问题,笔者采访了中国中医科学院西苑医院肿瘤科主任医师许云。

许云表示,秋与肺气相应,肺通过口鼻、皮毛与外界相通感受六气变化,易受外邪侵袭,因此白露时节肺易受伤,肺系相关疾病如鼻炎、支气管炎、咽炎、肺炎、感冒、皮肤病等易高发,呼吸系统的慢性疾病也多在秋末天气转凉时复发。

“即使是平素免疫力强的青年人,白露以后昼夜温差大,暑气未尽,也要注意及时添衣,避免出汗当风、贪图一时凉爽而出现鼻塞、流涕等症状。”许云说。

许云还说,随着外界阳气沉降,既往有慢性支气管炎、哮喘、慢阻肺等疾病的人,此时更要注意保养,以免感受外寒诱发旧疾。此外,秋季肺金当令,如若肺金

太旺则会克抑肝木,表现出四肢关节疼痛不利、颈项僵硬等症状,亦可表现出抑郁、悲伤等情志方面的问题。

那么,白露时节养生的重点是什么?起居上,应早睡早起,顺应天时,睡好“午觉”以缓“秋乏”,及时增衣加被,防止受凉;运动上,可选择一些自身身体承受范围内的运动,微微发汗即可,以达代谢暑湿、滋润肌表之效,切勿过度劳累、大汗淋漓,运动之后也要及时擦汗,以免受风着凉;饮食上,中医认为五脏相生相克,肺为肾之母,白露后可适当补肾养元,为过冬做好准备,可以多食些梨子、山药、百合、银耳、白萝卜等白色食物以补肺气,搭配黑芝麻、黑豆、黑木耳等黑色食物补肾精,进补的同时又能润燥,防止过度进补而出现上火的症状。 □乔业琼 胡海月

真正补钙的食物有哪些

利用率高且钙含量高的食物,日常食用的量有限,所以想要通过摄入芝麻酱来有效补钙,不一定有明显收效。

喝骨头汤也不能补钙。研究发现,尽管动物骨头中含大量钙,但是50克猪骨经过20分钟的熬煮,汤中的钙浓度仅为67.6毫克/升。也就是说,一碗200毫升的汤中仅仅含钙13.52毫克。骨头汤中的乳白色物质并不是钙,而是溶出的脂肪。这是由于骨头中钙是以羟基磷灰石形式存在,在水中基本不溶解,且汤中过多脂肪也不利于钙的吸收,通过骨头汤补钙也不科学。

食物中的钙哪种更好吸收

既然虾皮和骨头汤并不能很好地补钙,那我们吃什么食物能补钙呢?牛奶及奶制品。《中国居民膳食指南(2022)》建议通过牛奶及奶制品补充钙,成年居民每天喝相当于300毫升液态奶。奶及奶制品是膳食钙的最好来源,它

们不仅钙含量高,而且因为牛奶中含有的维生素D、乳糖等物质能促进钙的吸收,因此牛奶中的钙更容易被人体吸收利用,生物利用率约为32.1%,是钙的主要来源。

豆类及豆制品。豆类及其制品钙含量也较高,生物利用率达20%以上,是钙的良好来源。虽然大豆及其制品也是钙的良好来源,但钙含量和吸收利用率都不如奶制品。

深绿色叶菜。深绿色的叶菜和菜花也含有较多的钙,苜蓿、菠菜和空心菜虽然含钙量较高,但因为含有较多的草酸,导致钙吸收率较低。

柑橘类水果。水果中除柑橘类钙含量较高,其余水果钙含量低。

贝类食物。在动物性食物中,贝类钙含量最高,鱼类和蛋类的钙含量也较高,畜肉和禽类含钙量较低。

此外,饮水也是钙的来源之一,饮水钙含量与水的硬度有关,硬度高的水钙含量可达60~140毫克/升。 □闫心语 何海琴

熬夜就是在熬甲状腺的“命”

甲状腺激素水平异常全身器官都会受牵连

甲状腺激素水平偏高,心肌交感神经兴奋,心率增加;心跳加快后,血液循环加速,全身代谢水平“被迫”提高,器官超负荷运作;为保证各器官氧气、营养充足,心脏不得不更拼命工作,心率进一步增加。

甲减正好相反,比如心跳和血液循环变慢、血压低,增加动脉粥样硬化风险。神经:情绪呈两个极端。甲亢状态下,大脑兴奋、供氧充足,交感神经过度兴奋,表现为脾气一点就着、失眠、亢奋;甲减状态下,大脑细胞代谢变慢,交感神经无法兴奋,表现出抑郁、懒言少语、神情呆滞、意志消沉等。

呼吸:严重甲减可引发呼吸衰竭。甲状腺激素可促进肺部中氧气的弥散。严重甲减时,特别是甲减危象,常会导致呼吸衰竭。此外,甲减往往伴随全身黏液性水肿,尤其是上呼吸道,出现舌体肥大、舌根松弛后坠,造成气道堵塞,阻碍正常呼吸。

消化:要么腹泻要么腹胀。甲状腺激素可促进胃肠道蠕动,甲状腺激素“调动”起来。因此,甲亢患者往往食欲旺盛、胃肠蠕动快、分解吸收快,常常腹泻;甲减患者则是食欲不振、胃肠蠕动慢,腹胀、便秘也就找上了门。

生殖:卵子精子都受伤。对女性来说,甲亢常并发月经过少或经

## 熬夜就是在熬甲状腺的“命”

甲状腺激素水平异常全身器官都会受牵连

上网、追剧、打游戏,刷微博、微信、小红书……熬夜的理由千千万,但你的甲状腺可能真的“熬”不动了。那么熬夜是怎么消耗甲状腺寿命的?

熬夜熬的是甲状腺寿命

甲状腺位于喉结下方2~3厘米处,形似蝴蝶,又像两个盾甲。虽然成人的甲状腺只有20~30克,却是最大的内分泌腺,把控着各器官、组织的正常运转,因此被称为颈部的命门。

甲状腺无时无刻不在分泌重要“武器”——甲状腺激素。作为细胞代谢的“提速机”,甲状腺激素可提高全身器官的工作效率,但前提是受体结合。人体中心脏、胃肠、大脑等绝大部分器官都“携带”受体,以“吸引”甲状腺激素前来“辅助”工作。

北京中医药大学东方医院内分泌科主任医师关崧表示,每一次的熬夜都是在消耗甲状腺寿命。这是因为,熬夜很容易引起内分泌失调,使人体免疫功能出现紊乱,长此以往就会引发各种甲状腺问题。

甲状腺不好,身体有8个变化

甲状腺激素水平异常,几乎全身器官都会受牵连——

心脏:跳动不由自主

甲状腺激素水平异常,几乎全身器官都会受牵连——

心脏:跳动不由自主

## 健康小知识

## 吃竹笋降浊升清

竹笋自古被视为菜中珍品,故有“山珍”之称。竹笋品类繁多,市场销售的有毛笋、冬笋、青笋等。竹笋味甘而寒,入胃、大肠经,具有降浊升清的功效,其实就是促进人体自然排便。

竹笋是一种低热量、高纤维的食物,含有丰富的膳食纤维,包括不溶性纤维和可溶性纤维,这些纤维对促进肠道健康和顺畅排便起着重要作用。其机理在于不溶性纤维增加了粪便的体积,促进肠道蠕动,使粪便更容易通过肠道。而可溶性纤维能够吸水膨胀,增加肠道内的水分含量,使粪便更柔软,易于排出体外。

饱受便秘之苦的患者,可以尝试食用竹笋,或与肉炒或炖汤,连用数日可以有效地促进肠道蠕动,从而形成较好的排便规律。但由于其性偏凉,阳虚的便秘者要慎用,不可一次食用太多。 □刘飞祥

## 吃太多鸡蛋不利于健康

中国农业大学研究团队近日公开发表的一项研究显示,吃太多鸡蛋不利于健康,每周摄入鸡蛋不应超过6个。

研究人员在2003~2005年期间招募了安徽农村地区9444名25~64岁之间的受试者,并进行了为期14周的随访。研究发现,与每周食用鸡蛋≤6个的相比,每周摄入鸡蛋>6个的受试者的全因死亡率显著增加35%。此外,体重指数(BMI)较高的人如果食用更多鸡蛋也会增加死亡风险,尤其是在BMI≥21.2kg/m<sup>2</sup>的人群中。

另一项纳入了102136名受试者的研究也发现,鸡蛋食用量过少和过多,都会对健康产生不利影响,每周食用鸡蛋的数量<1个,心血管疾病风险升高22%、全因死亡风险升高29%;每周食用鸡蛋数量≥10个,心血管疾病风险升高39%、全因死亡风险升高13%。该研究也建议,在我国,为预防心血管疾病的发生和死亡,应适度食用鸡蛋,每周3~6个。 □欣闻

避免过度劳累。负面情绪、过度劳累、精神压力大可通过扰乱神经、内分泌系统,造成免疫功能失调,破坏对自身抗原的“兼容性”,导致甲状腺被免疫系统攻击。建议注意劳逸结合,保证充足睡眠,学会调适心情。

适量摄入碘盐。除有特殊要求外,正常人最好食用加碘盐,且每人每日食盐量不超过5克。

定期检查甲状腺功能。35岁后,尤其女性,最好每5年做一次甲状腺功能检查和甲状腺彩超;妊娠女性必须进行甲状腺功能检查;备孕前,推荐女性筛查促甲状腺激素(TSH)等相关指标。

时常对镜自查。对着镜子,头部稍微后仰,露出颈部;一看颈部两侧是否对称、肿大;二咽口水,找到随着吞咽动作上下活动的甲状腺;三摸甲状腺是否有软的小鼓包、小肿块,或硬的小结节。如发现问题,尽早就医排查。

此外,生活中要尽量避开重金属、电离辐射、农药等环境;避免雌激素滥用,警惕含雌激素类化妆品、保健品;积极锻炼身体,提高机体免疫力。 □综合生命时报报道