

秋季过敏高发,如何科学应对?

告别了酷暑,但“秋老虎”和秋季独有的过敏症状同步来袭。近期,过敏性鼻炎患者频繁打喷嚏,部分人群出现皮肤瘙痒、红疹、夜间咳嗽甚至喘息、胸闷。上海瑞金医院呼吸与危重症医学科专家周剑平提醒,秋季过敏的严重程度甚至可能超过春季,这是为什么呢?

其一,春季花粉多为树木花粉,颗粒较大;秋季花粉多源于蒿草、葎草等杂草,颗粒小且干燥,易飘浮在空中,更难防范。其二,秋季花粉致敏性更强,蒿草花粉少量即可引发严重反应。其三,秋季晨露、降雨及落叶腐烂为霉菌提供温床,霉菌孢子经吸入或接触引发过敏,浴室、地下室等通风差的环境尤甚。其四,秋季空气干燥、紫外线强,皮肤屏障功能减弱,易发干性湿疹、过敏性皮炎;室内通风不足导致尘螨、皮屑堆积,加重过敏。

全身各处均可过敏

世界过敏组织数据显示,每克灰尘中尘螨超过50只可诱发过敏性哮喘,超过100只则哮喘急性发作风险极高。不

同器官表现各异:消化道过敏见腹痛、腹泻(抗生素无效时需考虑过敏性胃肠炎);皮肤过敏见皮疹伴瘙痒(警惕过敏性皮炎)或风团伴瘙痒(荨麻疹);呼吸道过敏包括鼻痒、流涕、喷嚏(过敏性鼻炎)、反复咳嗽(排查咳嗽变异性哮喘)、喘息胸闷(哮喘);眼部过敏为持续眼痒伴鼻痒打喷嚏(过敏性结膜炎)。

秋季过敏,警惕霉菌感染

夏秋交替,高温高湿(湿度超过60%且持续48小时以上)使室内墙体、织物、厨卫死角真菌孢子浓度骤增5—8倍。室外孢子随气流渗入,与室内潮湿形成“污染闭环”,地下室等密闭空间污染指数可达正常环境10倍以上。免疫低下人群大量霉菌入侵可致侵入性肺部真菌感染,危及生命;哮喘、慢阻肺等基础病患者,霉菌可加重咳嗽、喘息,常规药物效果欠佳,需反复急诊或住院。

科学防护 全周期管理

生活细节:关注花粉指数,避免清晨傍晚外出,少去花草密集处;外出戴口罩,回家用生理盐水洗鼻、更换外衣;每

周更换清洗床单被套,定期清洗毛绒玩具并暴晒;定期清除浴室霉菌(瓷砖勾缝、浴帘底部、地漏密封圈);每月清洗空调滤网,室内湿度控制在40%—50%;衣柜做好防潮措施。

饮食管理:秋季海鲜集中上市,过敏者应先行过敏原检测,明确致敏食物后务必避免食用。建议摄入富含维生素C的蔬果,酌情补充益生菌调节免疫力。

应急处理与就医:哮喘、慢阻肺患者需规范使用日常药物。若“感冒”症状持续2周不愈,需警惕过敏,及时就医。轻症(鼻痒、流涕):远离过敏原,生理盐水洗鼻,可遵医嘱口服抗过敏药;重症(发热、喘息、呼吸困难):立即使用急救药物(如沙丁胺醇气雾剂)并急诊就医。

精准治疗:呼吸道过敏常以共病形式(哮喘合并鼻炎、鼻窦炎、特应性皮炎等)出现。建议进行血常规酸性粒细胞、血清IgE抗体、过敏原及呼出气一氧化氮检测,明确过敏状态。临床症状明显者可考虑使用生物制剂治疗,从根源上降低过敏反应。

很多人经常出现后枕部、头两侧、头顶疼痛,吃止痛药只能暂时缓解,没过多久又出现头痛。这类头痛可能属于颈源性头痛,其根源或许不在头部,而在颈椎。了解颈源性头痛的症状特点和治疗方法,有助于更好地守护颈椎健康。

正确认识疾病

颈源性头痛,其实就是颈椎问题导致的头痛。颈源性头痛常出现在后枕部、头两侧、头顶。因为这些部位的神经纤维大部分是从上颈部的后方发出,沿着头部后方向上走行,到达这些部位。

长期低头看手机或伏案工作容易导致颈部肌肉紧张、关节紊乱,是引起颈源性头痛的主要原因。另外,从中医角度看,颈后是督脉、足太阳膀胱经的循行部位,受风寒会导致颈部筋脉拘急、经络不通,也会引起头痛。

颈源性头痛具有以下特点:疼痛先发生于颈项部,再扩散至头部;多以慢性、单侧的钝痛、胀痛、牵拉痛为主;颈部活动、劳累或处于不良姿势可加重头痛;头痛间歇性发作;常伴有头晕、恶心、耳鸣,也可伴有同侧肩部及上肢痛。

需要注意的是,引起头痛的疾病种类较多,不能一出现头痛就认定是由颈椎引起。出现反复头痛时,应及时去医院就诊,由医生明确诊断。

了解治疗方法

如果头痛发作不频繁、程度较轻,建议优先调整生活习惯,重点做好以下几个方面。

保持良好坐姿。避免长期低头看手机或工作,适当锻炼颈部,放松颈肩肌群,减轻颈椎压力。

注意颈肩保暖。受凉会加重颈部僵硬症状,诱发头痛,所以不要让空调、电扇直吹后颈部。

避免压力过大。不要长期处于焦虑、精神紧绷的状态。精神压力过大可延长头痛病程。

如果头痛明显,可采取保守治疗,通过中西医结合的治疗方式,内外同调,有效缓解头痛。

患者可在医生指导下服用止痛药、肌松药,也可根据具体证型,口服中药汤剂治疗。在口服药物的基础上,患者可进行针灸、刮痧、拔罐等治疗,以疏通颈部经络,放松紧张肌肉,改善局部血液循环,减轻疼痛。

针灸治疗:选取局部穴位(如风池穴、天柱穴、大椎穴),配合远端穴位(如后溪穴、合谷穴、太冲穴)进行针灸。

刮痧治疗:在颈部两侧及肩背部进行刮痧,适用于风邪侵袭所致的颈源性头痛。

拔罐治疗:在颈肩部肌肉紧张处或疼痛点进行拔罐,适用于气血瘀滞所致的颈源性头痛。

如果患者头痛严重、频繁发作,严重影响工作和睡眠,且经保守治疗无效,可采取超声引导微创治疗。

超声引导神经阻滞和超声引导可视化针刀都属于超声引导微创治疗。超声引导神经阻滞是借助超声精准定位引起头痛的病变神经,把消炎、营养神经的药物直接注射到神经根旁。该方法可快速消除神经水肿,从源头缓解疼痛。超声引导可视化针刀是借助超声精准松懈粘连的筋膜、紧张的肌肉和韧带,进而解除软组织对颈部神经的压迫,减少头痛发作。这两种微创治疗方式可以在门诊进行,不需要患者住院,具有创伤小、恢复快、安全性高的特点。

放在车内被暴晒的瓶装水能喝吗?

矿泉水瓶置于高温环境或放在阳光下暴晒会释放出有毒物质吗,能不能喝呢?

目前,市面上大多数瓶装水使用的塑料瓶是PET材料制成(瓶底三角形标识“1”)。PET材质在塑料品分类中属于一号塑料,它的熔点超过250℃。有实验表明,夏季车内暴晒温度通常为50℃—70℃。因此这个温度,不足以让塑料瓶中的物质分解到水里。

未开封瓶装水在暴晒后口感可能变差(“塑料味”),但塑化剂、微生物指标符合安全标准,无致癌风险。但是,若塑料瓶长期重复使用(超过10个月),或接触油脂、酸性液体,可能增加微量有害物析出风险。

所以,放在车内被暴晒的瓶装水能喝吗?要分三种情况。

- 未开封瓶装水:**短期暴晒(数天)无剧毒致癌物,可饮用,但避免长期存放。
- 已开封水/饮料:**暴晒超过12小时细菌严重超标,禁止饮用。
- 重复使用塑料瓶:**超过10个月或接触高温油脂时,建议更换。



超慢跑是一种更加友好的运动方式

近年来,超慢跑逐渐成为大众健身的新热点。很多人形容它“比快走更有效、比跑步更轻松”。超慢跑是一种低冲击、中等强度的有氧运动,有小步幅、高步频、轻落地的特点,运动强度通常维持在最大心率的60%—70%,属于典型的有氧代谢区间,在高效燃脂的同时,对心脏负荷较小,适合运动新手、中老年人以及体重较大人群。

超慢跑和快走、慢跑三者之间有明显区别。快走虽然安全,但对提高心肺功能作用有限。普通慢跑和快跑运动强度更高,但对膝关节、踝关节以及心肺能力要求也更高。超慢跑能够提供比快走更明显的心肺和代谢刺激,又能减小关节负荷,降低损伤风险。对于运动基础较弱、膝关节功能有限的人群,超慢跑确实是一种更加友好的运动方式。

真正科学、健康的运动,并不是最累的运动,而是超慢跑这类容易坚持的运动。超慢跑能够降低心血管疾病的患病风险,避免体内脂肪过量堆积,同时还能有效延缓有氧能力衰退与肌肉量流失,还能提高胰岛素敏感性,改善血糖水平,同时帮助降低血脂和体脂水平。

超慢跑运动强度不高,落地时对关

节的冲击力很小,不容易出现运动损伤,很适合担心关节负荷大、承受不了高强度锻炼的人群。锻炼时既能活动腿部肌肉、保住肌肉活力,又不会因为身体负重过大磨损关节,常年坚持还能延缓肌肉流失,增强自身免疫力。

超慢跑对提高心肺功能有很大帮助。长期规律运动,能够提高肺部换气效率,促进全身血液循环。缺乏运动的久坐人群,依靠超慢跑这种低强度、易上手的锻炼形式,更容易坚持。哪怕配速缓慢,长期坚持也能降低心血管疾病患病风险。

规律的有氧运动还能够促进内啡肽、多巴胺等神经递质释放,从而缓解焦虑、改善情绪,提升睡眠质量。很多人在坚持超慢跑后,明显感觉睡得更沉、情绪更稳定,这与它能改善神经系统调节功能密切相关。

如何正确地超慢跑?

超慢跑并不是随意“慢跑”。很多运动损伤,并不是因为运动本身,而是因为动作错误。首先身体应保持自然中立位,头部微抬,肩颈放松,核心轻度收紧;跑动时由前脚掌过渡到全脚掌着地,缓冲关节压力。如果动作不正确,就容易

出现两个问题:一是塌腰含胸、骨盆后倾的“坐着跑”,极易出现腰酸背痛;二是迈步过大、落地笨重,加重膝踝负荷,提升受伤概率。

超慢跑既可在户外开展,也能居家进行原地练习。室内原地超慢跑方便、省空间,更适合工作繁忙人群。而户外运动则更有助于情绪放松和心理恢复。

超慢跑通常采用4—6千米/时的配速,日常锻炼建议每次跑30—40分钟,每周坚持3—5次。大体重与运动新手,推荐原地慢跑30秒,再快走30秒的间歇训练法。运动前后热身和拉伸运动非常重要。运动前应重点活动踝关节、膝关节,避免关节损伤;运动后则应进行小腿、大腿后侧以及臀部肌群拉伸,帮助缓解肌肉紧张。此外,进行超慢跑时,应选择具有良好缓冲和支撑性能的运动鞋,以减轻下肢关节压力。

当然,并不是所有人都适合超慢跑。如果存在严重骨关节损伤、急性运动损伤、严重心肺疾病,或者血压、血糖控制不稳定,应先咨询医生。对于高血压、糖尿病等慢病患者来说,在病情稳定、经过专业评估后,通常可以进行超慢跑,但一定要循序渐进、避免突然增加运动量。

超慢跑是一种健康、舒适、能长期坚持的运动。对于现代社会大量久坐、缺乏运动的人群来说,最重要的不是跑多快,而是动起来。超慢跑提供了一种选择。