# 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。今年,带有过滤器的鼻罩、隐形鼻塞等新装备“粉墨登场”。



## 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、过滤器的口罩近些年来闯入国人生活。不过,随着新冠病毒的“淡出”,不少人已不愿在非人流密集场所戴上包裹半张脸的口罩了,于是,既可以阻隔过敏原又能最大限度减少封闭面积的鼻罩、鼻塞“横空出世”。

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软硅胶制成,密封性更好,解决了鼻沟处等密封“死角”问题,对于对冷空气或花粉等过敏的人士来说,可以更好地缓解过敏原造成的鼻部不适。虽然有人认为鼻罩并不比口罩美观多少,甚至因为视觉习惯问题,佩戴鼻罩更容易引起旁人“关注”。不过,有消费者表示,在健身房等场合,因为嘴巴相对不怕过敏,佩戴鼻罩的舒适度明显更高。

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。相对简易的鼻塞是由两个连接在一起的海绵头组成,使用时将海绵塞入鼻孔,调整至舒适位置即可,捏住海绵塞连接部分就能轻松取出。除了外观隐形,不影响沟通之外,对于戴眼镜的人士来说,也解决了遮挡鼻子造成的雾气困扰问题。“升级”款的鼻塞则采用了可替换滤芯,除了物理阻隔还可以静电吸附,起到更好的阻隔作用。并且,根据鼻孔大小选择不同的型号,让佩戴更加舒适。

## 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,其原理是阻挡鼻周的过敏原,产品中的精油成分可以包裹住花粉颗粒,并且清凉的味道能够起到缓解鼻塞的作用。同款产品还有喷雾和贴片,可根据个人使用习惯选择。

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,从而进入鼻腔或接触眼结膜导致的过敏反应。

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。并且,有些产品因为使用方法错误或不当,反而导致了更严重的过敏反应。

## 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”。净化器通过进风、过滤、排风的方式过滤空气,滤网不断升级,通过电离科技释放电子吸附力“捕捉”灰尘,对于尘螨、花粉以及宠物毛发皮屑的阻隔效果得到了明显提升。此外,由于在室内无空气扰动的情况下,空气污染物除了部分悬浮在空气中,还有大部分颗粒通过沉降作用分布在房间底部,比如宠物毛发、甲醛等,一些新型的空气净化器产品将进出风道设计在正反两面,开启时在室内形成空气循环,低空过滤下层污染物。

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。除了及时用湿抹布清理灰尘之外,还可以用加湿器使得花粉难以漂浮。不过,选择加湿器也要注意,喷雾型的加湿器应添加纯净水使用,蒸发型的加湿器相对不挑水质,但也要及时清理或更换滤网,避免因为水质原因造成空气二次污染。

## 眼睛过敏也需防护 湿房镜佩戴更舒适

过敏性结膜炎和过敏性鼻炎往往相伴而生,因为眼睛也是易被过敏原“攻击”的部位。因此防花粉的护目镜、眼镜也可根据情况选择佩戴。相对于普通眼镜来说,护目镜采用的包围式结构,贴合脸部,防护更加严密。从日本传入的湿房镜还可以通过配套的储水贴片添加纯净水或眼药水,形成湿房环境,在干燥的春季为眼部环境保湿。

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;花粉季来临前备好抗过敏药,等过敏季来临的时候,再持续用药。如果对尘螨过敏,被褥要常清洗、常晒;如果对霉菌过敏,格外留意卫生间、墙角等潮湿的地方;如果对动物皮屑过敏,建议不要养宠物。

(来源:新华网)




# 骨折病人饮食上如何调理



□临海市中医院骨伤科 翁岳嵩

俗话说:“伤筋动骨一百天”。骨折病人的痊愈确实是一个相当缓慢的过程,人们往往强调多休息和适当功能锻炼,却忽视了骨折患者的营养需求。

为了更快更好地促进骨折愈合,骨折病人还应根据骨折愈合的早、中、晚三个阶段,根据病情的发展,配以不同的食物,以促进血肿吸收、骨痂生成。

早期(1至2周)。此时受伤部位肿胀疼痛明显,经络阻滞不通,气血运行不畅,此一时期的治疗以活血化淤,行气消肿为主。饮食上以清淡为主,宜多食蔬菜、蛋类、豆制品、水果、鱼汤、瘦肉等。忌食酸辣、燥热、油腻,尤其不应过早地进食肥腻滋补的食品,如骨头汤、肥鸡、牛羊肉等,否则可能导致淤血积滞难以消散,使骨痂生长迟缓,影响日后关节功能的恢复。

推荐食疗方——桃仁粥:取桃仁15克,红糖适量,将桃仁捣烂,水浸后研汁去渣,加入红糖、粳米,加水400毫升,一起熟烂成粥即可。每天吃2次,连续吃7至10天,具有活血化淤、消肿止痛的作用。

中期(2至4周)。此时骨折处的淤肿有所减轻,但淤伤尚未化尽,骨痂开始形成。治疗应以和营止痛、祛淤生新、接骨续筋为主。饮食上宜由清淡转为适当的高营养补充,可在初期的食谱上增加骨头汤、田七煲鸡等,以补充更多的维生素A、D,钙及蛋白质。

推荐食疗方——当归排骨汤:取当归10克,骨碎补15克,续断10克,新鲜猪排骨或牛排骨250克,加水炖煮1小时以上,连汤带肉一起服用,每天1次,连吃1至2周。有助于祛淤续断。

后期(4周以上)。此时,骨折部淤肿已基本吸收,骨痂开始生长,治疗上讲究一个“补”字——通过补益肝肾、气血,促进更牢固的骨痂生成。饮食上可以补虚为主,食谱可再配以老母鸡汤、猪骨汤、羊骨汤、鹿筋汤、炖水鱼等。

推荐食疗方——当归生姜羊肉汤:取当归20克,生姜12克,羊肉300克,加水1500毫升,一起放入锅中煮烂至熟即可。食肉喝汤,每天1次。本方具有养血活血、温经散寒、止痛的作用,特别适于骨折后期及年老体虚患者。

在生活中如何防治骨折。

1.从饮食上来说要均衡饮食。骨骼维持正常生长发育需要平衡的饮食,饮食结构注重荤素搭配,同时要加强优质蛋白和维生素的摄入。

2.适当运动。运动是骨重建的决定性因素,运动应根据个人运动能力选择,适合中老年人运动包括散步、打太极拳等。

3.养成健康的生活方式。吸烟、酗酒、高盐饮食、过量咖啡、活动过少或过度运动等均是骨折的危险因素,要尽量避免。此外,一部分中老年人,轻微的外伤就可能发生骨折,生活中需预防跌倒、坠床与意外损伤。

# 脑出血的征兆

□市二医院急诊科 朱慧琴

伴随着气温的骤降,急诊就诊患者中,脑出血的患者越来越多。那么,脑出血有哪些典型征兆呢?

第一:头痛。头痛是脑出血里最明显的征兆,当患者出现脑出血时,血液会流进蛛网膜下腔,刺激脑膜,会出现剧烈的头痛,其特点是,一开始头痛,只出现在一侧,随着颅内压的上升,逐渐会出现整个头部的头痛。

第二,眩晕。很多脑出血的患者在发病前都出现不同程度的眩晕,症状较轻,会出现类似于醉酒后站立不稳的感觉,症状较重的则会出现突然看东西有晃动感,眼前一片黑,甚至有晕倒的情况。

第三,呕吐。呕吐也是脑出血比较常见的一种症状,通常为喷射性的呕吐,吐完后头痛并不能缓解,如果呕吐物呈咖啡色,那么可能是伴随有消化道出血。

第四,一侧身体的麻木。如果感到一侧身体麻木无力,活动不便,而且说不出话来了,就要警惕脑出血的可能。

脑出血是一种急性出血性脑血管病,70%的脑出血是由于高血压造成的,大部分患者为急性起病,病情发展迅速,严重者会出现昏迷等,因此,当患者出现上述征兆时,需要尽早去当地医院进行检查和治疗,不可擅自进行处理而延误治疗时机。

# 小心,糖尿病足!

□临海市第一人民医院普外科 毛 魁

糖尿病是一种复杂的疾病,有许多严重的并发症,如大血管动脉疾病和微血管功能障碍。糖尿病患者因下肢神经和血管病变导致的足部感染、溃疡或深部组织的破坏称糖尿病足。我国50岁以上糖尿病患者的糖尿病足发病率高达8.1%。

据统计,糖尿病患者一生中发生足部溃疡的风险达25%,其中有14%–24%的足部溃疡患者需要截肢,糖尿病足溃疡患者年死亡率高达11%。

## 糖尿病足血管病变如何治疗?

1.养成健康生活习惯

管住嘴,迈开腿,保证睡眠,清淡饮食,戒烟、戒酒。勤锻炼,如散步、健步走等运动。

2.药物治疗

使用抗血小板药物、他汀类药物稳定斑块。

3.介入手术治疗

如球囊扩张、斑块切除、支架等。

4.开放手术治疗

现在应用较少,适用于短期再闭塞、严重钙化、支架内狭窄、支架断裂等。

我院血管外科已常规开展以上手术,同时每月邀请浙江省人民医院血管外科主任蒋劲松教授及陈乐高教授坐诊、手术。有相关症状患者可到医院普外科就诊咨询。

## 选择鞋袜有哪些注意事项?

俗话说没有不合适的脚,只有不匹配的鞋。不合适的鞋袜会影响足部的血供,造成足部肿胀,皮肤压红、破溃,导致足部感染,所以糖尿病患者更要选择大小合适,穿着舒适的鞋袜,且平时穿鞋子要检查里面是否存在粗糙的接缝和异物。新鞋穿20–30分钟就要脱下,检查足部皮肤有无压红、破损。

如何护理足部皮肤?

1.注意足部清洁,洗脚后涂抹润肤霜,避免干裂;

2.细心修剪趾甲,避免修剪过深,损伤皮肤;

3.勤观察皮肤变化,如有无角化、增厚、趾甲异常、红肿、破溃;

4.避免足部损伤。

# 番茄和圣女果,谁更有营养?



说起番茄,大家都不陌生,市场上一年四季都有,可蔬可果,可生吃可做熟,是饭桌上的宠儿。番茄有大小之分,其中小番茄又叫圣女果,那么,番茄VS圣女果,谁更有营养?生吃熟吃?

番茄和圣女果,营养价值都很丰富。

一、抗氧化、防衰老

番茄红素是强抗氧化剂,可以有效地清除人体内的自由基,保持细胞正常代谢,辅助延缓衰老,还能对抗紫外线的损伤。

二、保护心脑血管健康

番茄红素能够对抗血管内的自由基,辅助预防血液内脂类物质氧化,让血液顺畅流通,从而降低心脑血管疾病的发生几率。

三、辅助防癌:

早期日本研究学家发现,血浆中的番茄红素浓度越高,胃癌的发生率越低;而美国哈佛大学的跟踪研究发现,体内番茄红素浓度高的女性,患宫颈癌的概率也比较低。

番茄和圣女果,也各有优势。

一、从微量元素角度:

据研究数据显示,圣女果的叶酸含量是大番茄的10倍还多,维生素C、E的含量则是大番茄的2倍多。

二、从热量角度:

大番茄的热量略低于圣女果,更适合减肥人群食用。因此,莫以大小评好坏,根据自己的需要和喜好选择即可。

番茄是生吃好还是熟吃好?

美国学者做过一项人体吸收番茄红素的研究,得出的结论是:摄入未加工的番茄等富含番茄红素的食物,血浆中番茄红素的浓度变化不大;而摄入经加热、加工的制品,血浆中番茄红素的含量增加了3倍。这是因为生番茄的番茄红素可能被截留在基质中,而加工后可以使细胞壁破裂,番茄红素等抗氧化剂更容易释放出来。因此,相对而言,熟吃更好一点。

提示:酸会使番茄红素不稳定,因此在烹饪时应注意少放醋。

选购烹饪建议。

一、要挑选颜色深的番茄

番茄的颜色来自果实中的番茄红素、胡萝卜素等天然色素,含量越高,颜色越深。因此建议大家选择自然成熟的、颜色偏红的番茄,可能会获得更丰富的营养物质。

二、要挑选应季的番茄

应季蔬菜不仅糖分含量高,香味物质多,能带来浓郁怡人的口感和风味,而且各类维生素的含量也更高。因此购买应季番茄,现吃现买最好。

三、烹饪番茄有技巧

很多人在炒番茄时要用沸水烫去表皮,其实并没有必要。常规清洗后不用担心番茄皮上残留农药。而且沸水去皮过程很容易让番茄红素流失,或让维生素C遇高温失活。

圣女果是沙拉中的常客,但是,沙拉酱的脂肪含量一般在60%以上,是不利于心脑血管健康的饱和脂肪。

因此,番茄和圣女果营养价值不分高下,大家可根据自己的需求和喜好选择食用。同时,经过专家研究显示,熟吃能更好地吸收番茄红素,而且营养价值是生吃的三倍,所以在条件允许的情况下,能熟吃尽量不要生吃。

科学与生活
临海市科学技术协会协办