

春景烂漫,你却无心欣赏

过敏高峰期到来,如何应对

本报记者 吕增霞

花粉过敏发作时间以清晨及上午较重

花粉过敏的病人往往表现为发作性喷嚏,流清水样鼻涕,鼻部奇痒,甚至延及眼部、咽部、耳部、气管等多个部位。由于以上痒处均为无法搔痒的部位,故患者往往揉耳、擦鼻、挤眉、眨眼,并频作干咳以解痒感。喷嚏数分钟可连续数10次,以致眼泪及鼻涕大量流出。发作时间以清晨及上午较重,晴天及起风的日子症状加剧,雨天则症状减轻,户外及郊外逗留时一般症状较重。

由于上述症状与感冒酷似,所以很多人以为是患了感冒,便自行服用感冒药,症状也有所缓解,那是因为感冒药里含有扑尔敏等抗过敏药物,但并不能解决根本问题。除了呼吸系统症状外,还有人表现为皮肤过敏。它们大多数出现在暴露部位,包括头面部、颈部及四肢等。花粉过敏引起眼部症状者也不少,病人有眼痒、眼红、流泪等症状。如果一旦出现上述症状,那就需要到医院检测过敏源,从而判断你是否过敏,以及对何物质过敏,从而进行诊断治疗。这样既可以为患者减少不必要的烦恼,而且可以减少滥用药物引起的不良反应。

漫天飞舞的毛絮絮,竟有可能成为伤害宝宝眼睛的“杀手”

天一暖,风一起,杨絮柳絮梧桐絮……各种毛絮絮就沉不住气,漫天飞舞起来。这些絮絮如果不小心吸入鼻腔,肯定会让人打喷嚏,如果是过敏性体质的人,还容易有皮肤病和鼻炎,除此之外,你可能还不知道,这些让人欲罢不能的毛絮絮,有时会成为伤害宝宝眼睛的“杀手”!

通常每年一到“漫天飞絮”的时候,医院每天都能遇见几十个角膜炎患者。春天风大,沙石、灰尘、小飞虫、“毛絮絮”常会飞入人眼,宝宝一旦用手揉,就很容易划破脆弱的角膜。如果异物嵌入还会加重对角膜的损伤,增加感染几率,治疗不及时可能对视力带来永久损伤!

所以爸爸妈妈如果带宝宝出门玩,请一定要注意做好防护。如果是容易过敏的宝宝,可能需要戴口罩、防护镜,或者干脆就减少出门。另外,外出回来还要及时换衣服、洗脸、洗手,这样可以减少过敏风险。

万一毛絮絮飘到宝宝眼睛里,妈咪们也别慌,可以这么处理。异物不大时:异物较小、刺激不大,反射性流泪会将其排出。此时只要管好宝宝,别让他揉眼睛就好。不能排出时:若流泪不能排出,要在保证无菌的前提下,可请他人把上下眼睑翻开,找寻异物,用消毒棉轻轻擦出。

毛毛入眼时:若是毛毛钻进眼睛里,千万不要用热水敷,以免损伤角膜,可以用清水冲洗,把异物冲洗出来,如果没有把握,应及时到医院请专科医生处理。爸爸妈妈切记,手揉、嘴吹、舌头舔,都很容易造成感染,千万别这么做。另外,即使宝宝感觉眼睛没有太大的不适,也不要让异物在眼内停留过久,以免造成永久性的伤害。

【防过敏技能】1.武装出门:戴口罩,戴眼镜,穿外套2.勿在室外晾衣:尤其是湿衣服3.清洗鼻腔:过敏性鼻炎者、花粉柳絮敏感者,每天清洗鼻腔2-3次3.多吃生姜:烹饪时,多放些生姜,能帮助减轻因过敏导致的身体炎症,也可以备一些姜糖,有缓解过敏症状的功效。

防蚊灭蚊刻不容缓

通讯员 薄其秀

蚊子可传播哪些传染病?

蚊子可传播疟疾、乙脑、黄热病、登革热、基孔肯雅热、寨卡病毒病等多种疾病,其中寨卡病毒病主要是由埃及伊蚊和白纹伊蚊传播。埃及伊蚊分布于我国海南省、台湾南部、广东省雷州半岛、云南省的西双版纳州、德宏州及临沧市等地区;白纹伊蚊分布于北至辽宁省沈阳市、大连市,西至陕西省陇县和宝鸡市,西南至西藏墨脱一线及其东南侧大部分地区。

如何使用驱蚊剂?

将驱蚊剂喷、涂抹在头部、四肢等裸露皮肤处,特别是耳后、颈部等部位,要避免药物进入眼睛和嘴里。一般室外环境间隔2-4个小时涂抹一次驱蚊剂。一般具有我国农药登记证的商品驱蚊剂可以用于婴儿,但不要用于小于2个月婴儿。

蚊虫叮咬后如何处理?

一般蚊虫叮咬的处理主要是止痒,可外涂清凉油、风油精等止痒、抗炎。如果发生局部肿胀、感染、及发热、皮疹等症状,须及时去医院就诊。

感染蚊媒传染病后,如何避免传染给家人和朋友?

若被蚊虫叮咬并出现不适症状,应及时就医,并主动采取防蚊隔离措施,避免蚊虫叮咬,以防家人和朋友感染;尽量避免外出活动,如外出必须使用驱蚊剂,穿浅颜色的长袖衣裳和长裤;住所要安装纱门和纱窗,避免蚊虫入内。

居民家庭如何防治蚊虫?

家庭灭蚊可采用物理、化学方法综合治理,在采用清除积水、安装纱门纱窗、电蚊拍灭蚊的同时,可使用蚊香、杀虫气雾剂驱蚊灭蚊,对无法清除的积水用灭蚊幼剂处理。

加装纱门纱窗:房间可安装纱门,纱窗以阻止蚊虫长驱直入,在高发期可用滞留喷洒的杀虫剂涂抹纱窗,效果更好。休息时使用蚊帐减少人蚊接触。

清除孳生地:居民家庭花瓶和水养植物至少每星期彻底换水一次,要彻底清理空凋托盘、花盆底碟(托盘儿)积水,有盖子的盖上。每周检查卫生间和厨房的地漏或者更换具有防渗等功能的安全地漏,保持地漏处无积水,并时常喷洒杀虫剂,不给蚊子生存空间,垃圾桶应加盖。

正确使用各类卫生杀虫剂:可使用蚊香,按使用说明驱蚊灭蚊,将蚊香放在通风处上风向。还可使用杀虫气雾剂灭蚊,使用杀虫气雾剂时尽量不要朝衣物、床单、家具、皮肤上直接喷洒,喷洒之前要收藏好食品和餐具,喷洒完毕后最好关闭门窗半小时到1小时,然后再开窗通风。杀虫气雾剂喷洒过量对人体会有一定的毒性,所以在家中使用杀虫气雾剂时一定要注意安全,不要让婴幼儿接触,如果不慎将药液喷到皮肤上,要及时清洗。

企事业单位、社区如何防治蚊虫?

孳生地处理是防制蚊虫重要的基础,需要广泛开展清除蚊虫孳生地的群众性爱国卫生运动。在全面治理孳生地的基础上,合理使用各类生物及化学杀虫剂。

清除孳生地:主要包括清除各种废旧杂物,将房前屋后所有可能积水的瓶子、水桶、花盆等容器进行彻底清理,将空容器倒置存放,防止蚊虫孳生。盆景、喷水池、养鱼池等各种社区室外景观水体要全面清理垃圾漂浮物,并经常换水。要定期疏通社区内的沟渠、沙井,排水沟保持不积水,水井要密封,下水井盖可使用防蚊贴,定期检查地下室,及时排除积水,防止蚊虫孳生。要定期疏通居民楼天台等处排水孔及管道,雨后应及时清疏,避免积水。

生物防治:喷泉、水池等不能排放的大型水体可采用生物灭蚊方式,饲养如柳条鱼、金鱼、鲤鱼、鲤鲫鱼、中华斗鱼、非洲鲫鱼等能够吞食蚊幼虫的鱼种,达到灭蚊目的。也可以使用苏云金杆菌或球形芽孢杆菌等生物灭蚊幼剂。

化学防治:在专业技术人员指导下,对重点部位进行滞留喷洒杀灭成蚊。对无法清除的积水或水体,不能密封的水井、下水道、喷水池等室外景观水体,投放灭蚊幼剂杀灭蚊幼虫。对成蚊密度较高的场所,可在成蚊活动高峰时间用超低容量喷雾或热烟雾作空间喷雾处理,快速杀灭成蚊。

外出旅行如何避免蚊虫叮咬?

外出旅行特别是有寨卡病毒病、登革热、基孔肯雅热和黄热病流行的地区旅行,应避免蚊虫叮咬而感染。要穿浅颜色的长袖衣裳和长裤,裸露皮肤涂抹驱蚊剂,特别是耳后、颈部等部位;有条件可穿戴应用菊酯类杀虫剂处理过(如浸泡)的长袖衣裳、长裤和袜子,可更有效保护;租住卫生条件好、最好有空调的宾馆。

全面推行卫生行政指导

转变学校托幼卫生监督方式

2016年,东营市以学校托幼机构卫生监督为载体,采取三项措施,全面推行卫生行政指导,完善常态化卫生监督机制,以实际行动转变卫生监督方式,强化卫生行政执法监督,规范卫生行政执法程序,解决选择性卫生行政执法、运动式卫生行政执法问题,深入贯彻落实《山东省人民政府办公厅关于改进和加强行政执法工作的意见》。

一是推进学校卫生安全信用度评估工作。以评估为抓手,增强学校托幼机构卫生安全第一责任人意识,控制卫生安全风险,推进内设卫生机构适应性建设,规范消毒产品进货验收、使用、管理,提升卫生与应急救援水平,探索学校突发公共卫生事件预警、应对机制。

二是加强传染病管理工作。推广垦利县、河口区、东营区中小學生飲用溫開水的經驗和做法,改善學校托幼機構開水供應條件,增加溫開水設施設備,提高溫開水供應能力,提升學生溫開水飲用覆蓋面。清理自建設施供水和二次供水,停用自建供水設施,確保飲用水設施遠離污染源30米,提供有效期內集中供水末梢水衛生檢驗合格報告復印件和繳費證明復印件。

推广胜利学校卫生区域联防联控机制的经验和做法,严格执行晨检、午检、预防接种证查验、传染病信息报告制度,逐一登记学生患病治愈复课医学证明,促进责任医疗机构及时报告法定传染病信息,有效减少学校托幼机构传染病信息报告压力。

加强校舍和公共场所卫生管理,保持良好通风,在建筑体量大、空气循环不良的校舍和公共场所必要时实施机械正压净化空气通风,有效控制气溶胶浓度,确保光照等微小气候符合卫生安全要求。

三是促进信息公开。更新学校托幼机构清单,在卫生监督有关网站上公示;强化现场学校卫生安全管理,落实有关标识,张贴学校卫生危害因素、操作流程、应急程序示意图。(赵大江)

止咳小偏方,给需要的你!

春季是呼吸道传染病的高发季节,自然界各种微生物也开始活跃起来。近来,天气多变,时暖时寒,气候仍然寒冷、干燥,容易咳嗽感冒,胜利医院中医科收集了10个止咳小偏方,现将此方与大家分享。

萝卜葱白 风寒咳嗽

萝卜1个,葱白6根,生姜15克。

用水三碗先将萝卜煮熟,再放葱白、姜,煮剩一碗汤。连渣一次服。宣肺解表,化痰止咳。治风寒咳嗽、痰多泡沫、伴畏寒、身倦酸痛等。

红糖姜枣汤 治伤风咳嗽

红糖30克,鲜姜15克,红枣30克。

以水三碗煎至过半。顿服,服后出微汗即愈。驱风散寒、治伤风咳嗽、胃寒刺痛、产后受寒腹泻、恶阴等。

白萝卜蜂蜜 治风寒咳嗽

大白萝卜1个,蜂蜜30克,白胡椒5粒,麻黄2克。

将萝卜洗净,切片,放入碗内,倒入蜂蜜及白胡椒,麻黄等共蒸半小时趁热顿服,卧床见汗即愈。发汗散寒,止咳化痰。治风寒咳嗽。

鲜梨贝母 治咳嗽肺病

鲜梨500克,贝母末6克,白糖30克。

将梨去皮剖开,去核,把贝母末及白糖填入,合起放在碗内蒸熟,早晚分食。

清热化痰,散结解表。用治咳嗽或肺病,症见胸痛、寒战,咳嗽,发热,口干,咽燥,痰黄腥臭或脓血痰等。

冰糖燕窝粥 治肺虚久咳

燕窝10克,大米100克,冰糖50克。

将燕窝放温水中浸软,摘去绒毛污物,再放入开水碗中继续涨发。取上等大米淘洗干净后放入锅内,加清水三大碗,旺火烧开,改用文火熬煮。将发好纯净的燕窝放入锅中与大米同熬约1小时,加入冰糖溶化后即成。

滋阴润肺,止咳化痰,治肺虚久咳及咳嗽伤阴。

豆腐糖 止咳化痰平喘

豆腐500克,红糖、白糖各100克。

把豆腐当中挖一窝,纳入红、白糖,放入碗内隔水煮30分钟,一次吃完,连服4次。

清热、生津、润燥、治咳嗽痰喘

萝卜猪肺止咳汤 止咳平喘

萝卜1个,猪肺1个,杏仁15克。

加水共煮1小时,吃肉饮汤。清热化痰,止咳平喘。治久咳不止,痰多气促。

香油炒羊肝 治久嗽

羊肝60克,香油30克,盐少许。

将羊肝切片,锅内放入香油至八成热,下羊肝及盐翻炒即成。

润肺止咳,治久咳不止。

猪肉杏仁汤 治咽痒咳嗽

瘦猪肉50克,杏仁10克,北沙参15克。

共煎煮汤饮,日服2次。清肺,化痰,生津。治咳嗽少痰,口渴咽干,咽痒等。