

健康话题

春日花粉飘 过敏早防护

■谢华

春暖花开,有的战友在野外训练或外出时,容易出现打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒以及咳嗽、胸闷等不适症状,这很可能是花粉过敏所致。

春季花粉过敏指免疫系统对花粉产生的过度反应。春季是多种植物的传粉高峰期,树木(如杨树、柏树、桦树)及草本植物(如蒿草、豚草)会释放大量花粉。当花粉颗粒通过呼吸或皮肤接触人体时,过敏体质个体的免疫系统会将其误识别为有害物质,促使免疫球蛋白E大量合成,并引发组胺等炎症介质的释放,从而导致鼻黏膜充血、眼结膜水肿等典型过敏临床表现。北方地区花粉过敏的高发期为3-5月,南方为2-4月。

花粉过敏具有个体易感性。既往有过过敏史的人群,如已有湿疹或食物过敏史的个体,更易发生花粉交叉过敏反应。此外,熬夜、心理压力或感染等因素,可能削弱免疫调节功能,导致免疫状态失衡,从而加剧过敏反应。

花粉过敏会诱发过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、皮肤过敏症状,主要表现为过敏患者在花粉季节出现鼻、眼、皮肤等部位的相应症状。鼻部症状一般包括以下方面:阵发性喷嚏、清水样鼻涕、鼻塞、鼻痒。眼部症状主要表现为“红、肿、痒、泪”。花粉颗粒刺激皮肤黏膜,也会导致皮肤发生过敏反应,主要表现为皮肤暴露部位红肿、瘙痒,严重的还会伴有疹子,甚至出现渗液。这些过敏反应通常是暂时的,一旦远离花粉,症状就会得到缓解。

在花粉季采取科学的防护策略,能有效降低过敏的发生率。建议大家日常生活中注意以下几点。

减少接触。时间上避开花粉高发



姜晨绘

时段。上午10时至下午4时花粉浓度较高,过敏体质人群在这一时段可尽量减少外出。官兵在野外训练时,可根据实际情况,尽量将高强度户外训练安排在清晨或傍晚。遇到沙尘天气伴随花粉预警时,最好进行室内训练。空间上远离花粉重灾区。过敏体质人群要尽量避免在植物繁茂的区域(如公园的杨树林、油菜花田)长时间逗留。白天尽量少开窗户,同时保持室内湿润,使室内花粉浓度维持在相对较低的水平。野外驻训选址时,尽量避开蒿草、桦树等高致敏植物的分布区域;帐篷入口尽量背风设置,以减少花粉随风涌入。行为上切断花粉“传播链”。建议花粉过敏人群外出返回后及时洗手、洗脸,更换干净的衣

物,防止将花粉带入室内。

做好防护。花粉过敏人群外出时要做好个人防护,佩戴密封式护目镜、口罩等,避免接触花粉。花粉过敏人群可选择N95或KN95口罩,有条件的还可使用防花粉面罩。护目镜应选择密封式防花粉护目镜,其边缘应配有硅胶密封垫,避免使用普通太阳镜。此外,建议每日用镜片清洁湿巾擦拭护目镜,以防花粉残留。定期冲洗鼻腔,对预防花粉过敏也有一定的作用。花粉过敏人群可每日使用鼻腔冲洗器配合0.9%生理盐水冲洗鼻腔,以去除鼻腔中的花粉。必要时,还可在鼻腔局部使用花粉阻隔剂,通过阻断花粉与鼻黏膜的直接接触,防止过敏症状发生。此外,建议官兵在野外

训练时尽量穿长袖衣物,扎紧袖口、裤脚,减少皮肤暴露。暴露部位可涂抹物理防晒霜,既能防紫外线又能阻挡花粉黏附。

提前预防。对于明确存在花粉过敏的患者,在春季花粉到来前,可进行预防性药物治疗,以减轻过敏症状。一般建议在过敏季到来前1-2周开始使用抗过敏药,如过敏性鼻炎患者可以提前使用鼻用糖皮质激素(布地奈德鼻喷雾剂、糠酸莫米松鼻喷雾剂),减轻鼻黏膜的过敏性炎症,降低鼻黏膜的敏感性,预防和缓解打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等症状。此外,可遵医嘱口服第二代抗组胺药,如氯雷他定、西替利嗪等。

及时治疗。过敏反应不是“忍忍就能过去”的小问题。若发生花粉过敏后未能及时干预,可能使炎症进展为哮喘,甚至危害心肺功能。因此,一旦出现花粉过敏症状,除在日常生活中做好防护外,还要及时采取针对性治疗措施。如出现鼻部症状,可使用鼻喷抗组胺药(如氮卓斯汀)或减充血剂(如氢化可的松乳膏),严重时口服抗组胺药。若花粉过敏严重,出现喘息或呼吸困难等症状,应立即就医,进行肺功能检查。反复花粉过敏的人群,还可遵医嘱通过舌下含服花粉提取物等方式重塑免疫耐受,一般需要持续3-5年。

花粉过敏虽然常见,但不能轻视。建议花粉过敏人群通过提前预防、及时治疗、长期管理等方式,有效控制症状,避免病情加重。

(董良毅、白天任整理)

健康讲座

军营中充满了各种各样的声音,有“嘟嘟”的哨声、“隆隆”的发动机声、“滴滴”的电台声、“砰砰”的枪炮声……这些多彩的声音交织成了一首“军旅交响曲”。但在感受这些军营特色声音时,还要注意听力的潜在杀手——噪声。

噪声对人的听力影响很大。噪声性听力损失发生时,不仅会使人出现听力下降、耳鸣等不适症状,甚至会影响官兵的作战能力。如果长期暴露于高强度噪声环境中,还会导致缓慢进行性感音神经性耳聋,也就是我们常说的噪声性耳聋。

噪声是如何影响听力的?我们的耳朵是一个精密而复杂的器官,由外耳、中耳、内耳构成。外耳收集到的声音经过中耳鼓膜、听小骨传入内耳,引起内耳淋巴液波动,振动基底膜,内耳毛细胞受到刺激而感音。随后,毛细胞把声音的机械信号转化为电信号,经听神经传入大脑听觉中枢,我们就听到了声音。由此可见,毛细胞是听觉系统的关键感受器。声音达到一定强度,才能产生听觉。但如果声波过度强烈,就会损伤毛细胞,从而导致听力下降。一般来说,噪声强度越大,听力损失出现得越早、越严重;暴露在噪声环境中的时间越长,听力损伤程度越高。同等分贝下,高频噪声较低频噪声损害大,脉冲噪声(突然爆发、持续时间极短的高声压级噪声,如爆炸声、枪声、雷声)比稳态噪声(长时间稳定存在,且强度变化较小的噪声,如发动机噪声、空调运行声、工厂机器轰鸣声)损害大。

战友们在日常工作、训练中,可通过以下3招远离噪声性听力损失。

噪声分级标识。一般来说,每天在85分贝以下噪声作业环境中的暴露时间不超过8小时,听力是相对安全的。如果作业场所超出这一噪声限值,应设置噪声分级标识,同时还可使用吸音材料减轻噪声带来的危害。处在噪声暴露岗位的人员,应佩戴防护器材;也可通过科学轮岗的方式,避免长时间接触持续的噪声刺激。

采取防护措施。官兵长时间暴露在一般噪声作业环境下,如飞机机舱内的噪声、装甲车的噪声,可使用耳塞、耳罩等被动降噪防护装置,保护听力。在机场、甲板等强噪声作业环境下,需使用主动降噪型耳塞或耳机等主动降噪防护装置。在爆破、机械运作、飞机起落等突发噪声环境中,如果不能及时远离或者佩戴防护装置,可以通过闭口捂耳,使用棉花、海绵、卫生纸等堵塞耳朵的方法进行防护;也可以张大嘴巴,通过打哈欠或做吞咽动作,平衡外耳与中耳压力差,防止外部压力过大损伤鼓膜。

和您谈谈噪声性耳聋

■黄文捷 于宁

及时就医治疗。官兵一旦出现听力下降、耳鸣等不适症状,应第一时间远离噪声并及时就医。一般在噪声性听力损失发病的72小时内就诊,听力恢复的可能性最大、效果最好。治疗过程中,患者应克服恐惧、焦虑心理,积极配合医生治疗。临床上常见的治疗噪声性听力损失的药物有糖皮质激素、抗氧化剂、营养神经药等。若合并鼓膜外伤、耳内感染等病情复杂的患者,需由专业医生评估后,决定是否进行手术治疗,必要时需要佩戴听力辅助装置。

耳朵是我们感知世界的重要器官,保护听力也是维护部队战斗力的重要环节。建议战友增强听力保护意识,掌握防护方法,科学应对各种噪声。

第83集团军某旅卫生所提升医疗服务质量——

官兵健康保障更有力

■徐钧

为兵服务资讯

前不久,第83集团军某旅卫生所进行升级改造,引进多种新型医疗设备,满足了广大官兵的就诊需求。

“现在很多伤病都能在营区内就诊,方便了不少。”军医刘昌介绍说,以往卫生所设施不够全面,官兵有时出现急性伤病,只能到与营区相距较远的体系医院就诊,十分不便。

场地和设备受限,是制约医疗服务水平的主要原因。为帮助官兵解决就医难题,经过机关统一协调,卫生所重新选址,根据官兵就医需求逐步增添X光、理疗仪、运动康复器具等医疗设施。骨折、轻微骨折等训练伤病,都能

第一时间在营区内得到诊治。“医疗设施要与时俱进,医生的诊疗能力也需要同步提升。”该旅进一步加强对军医进修学习、培训力度,不断提高基层军医的看诊能力和器械操作水平。此外,为更大程度提升基层官兵就医的便捷性、简化就医流程,该旅还加强与体系医院的交流合作,邀请体系医院专家通过远程视频连线 and 定期巡诊的方式,与基层军医一起为官兵看诊,不仅提高了治疗方案的准确性,基层军医的水平也在潜移默化中得到提升。

“满足官兵医疗需求,努力打造更高质量的医疗服务平台。”该旅领导表示,下一步他们将持续优化医疗资源,强化军医队伍建设,不断提升基层官兵就医满意度。



近日,新疆军区某团组织卫生救护课目考核,检验官兵的战场应急救护能力。图为官兵进行心肺复苏项目考核。本报特约记者 李江摄

健康链接

有的人在春季外出后,会出现眼睛发痒、发红、流泪、异物刺激感等不适症状,很可能是患了过敏性结膜炎。

过敏性结膜炎是一种常见的眼科疾病,一般在春夏季发病,秋冬季症状缓解或消失。过敏性结膜炎的本质是人体免疫系统对过敏物质的过度反应。当过敏物附着在结膜(眼白表面的透明黏膜)时,免疫细胞会释放出一种叫作组胺的物质,导致眼结膜血管扩张、神经敏感,从而引发眼痒、红肿、分泌物增多等症状。常见的过敏物质包括花粉、尘螨和霉菌等。春季植物花粉浓度飙升,杨柳絮随风飘散,易黏附在眼表;潮湿环境中滋生的微生物,如尘螨和霉菌,也容易接触到眼睛。此外,春季紫外线增强,还会加重眼表

的敏感性。

过敏性结膜炎与个人体质有关,没有传染性。有的人误认为过敏性结膜炎有传染性,可能是由于处在同一工作环境中,接触致敏原后,引起了相同的过敏性结膜炎反应。

过敏性结膜炎患者要尽量明确过敏物质,避免接触过敏原,并遵医嘱配合药物治疗。目前,治疗过敏性结膜炎的药物主要包括以下几类:抗组胺类眼药水,如富马酸依美斯汀滴眼液;肥大细胞稳定剂眼药水,如

色甘酸钠、咪唑司特钾等滴眼液;双效药物眼药水,如盐酸奥洛他定滴眼液;非甾体抗炎药眼药水,如双氯芬酸钠滴眼液;糖皮质激素类眼药水,如醋酸可的松、地塞米松等滴眼液。需要注意的是,糖皮质激素类药物虽然在短期内能有效控制过敏症状,但不能长期、大量使用,否则可能引起眼压升高,继发青光眼、白内障和视神经损害等。如果过敏症状比较严重,局部用药后未得到有效控制,则需要遵医嘱全身用药。

“眼痒”可能是过敏性结膜炎

■陶海

疏通经络养好肝

■郝东红 安方静

健康小贴士

春养肝、夏养心、秋养肺、冬养肾。春天万物复苏,阳气生长,正是养肝护肝的好时节。肝气舒畅,气血调和,有利于愉悦心情、缓解疲劳,提升人体免疫力。战友们在闲暇之时,可以通过按摩穴位、拍打经络等方法,疏通肝经,调理肝气,促进肝脏健康。

按摩穴位。刺激太冲穴、肝俞穴、期门穴等特定穴位,可以促进气血运行,调节肝脏功能。中医学认为,太冲穴是肝经的原穴,位于足背第一、二跖骨结合部前方凹陷处。每天坚持按摩此穴,有助于缓解压力、改善睡眠。具体按摩方法如下:用拇指指腹以顺时针、逆时针的方向各按揉50次,力度以穴位处感到酸胀为宜。肝俞穴位于背部,第九胸椎棘突下,后正中线旁开1.5寸处。用按摩球在肝俞穴上缓慢滚动,或用经络拍拍轻轻拍打肝俞穴10-15分钟,可起到疏肝利胆、调理气血的作用。期门穴是肝气汇聚于胸腹的位置,位于胸部第6肋间隙,乳头正下方。双手拇指分别放在两侧期门穴,轻轻按揉3-5分钟,可达到疏肝理气的作用。

拍打经络。腋窝藏着一个“解郁

大穴”——极泉穴。拍打腋窝,可疏通肝经,促进气血运行。以适中的力度用掌心轻轻拍打两侧腋窝各50次,以拍打处感觉微微发热为宜,建议每日早晚各1次。此外,肝经与胆经互为表里,敲打胆经可促进肝胆排毒、改善气血循环。从臀部开始沿大腿外侧敲打,直至膝盖;左右腿各敲打50次,力度以感到酸胀为宜。

伸展腰肢。经常做一些伸展腰肢的动作,可以拉伸胆经,促进肝胆代谢。在此,为大家介绍一个伸展侧腰的动作:保持站姿,双脚与肩同宽,右手向上伸展,身体向左侧弯曲,维持10秒后换另一侧进行相同的动作,建议两侧各做5次。

调理肝气。中医将肝的整体活动和调节功能统称为肝气。肝气与身体健康密切相关,肝气足则身体健康;情绪波动、压力过大可能造成肝气郁结。当感觉情绪不佳时,可通过深呼吸的方式调和肝气、舒缓心情。保持站姿或坐姿,将双手置于腹部,吸气时鼓起腹部,呼气时收缩腹部;重复深呼吸5-10分钟,有利于放松身心、缓解紧张压抑的情绪。此外,大家在睡前可将双手重叠放在肚脐上,先顺时针揉腹50圈,再逆时针揉腹50圈。



近日,联勤保障部队第910医院与体系部队联合开展“空地接力救治‘伤员’”训练,有效提升了紧急条件下的卫勤保障能力。图为该院医务人员快速转运“伤员”。巴涛摄