抖一抖冬被,鼻炎就犯? 原来是尘螨霉菌在作祟



近日,重庆各地持续阴雨,气温不断下降,一些人在整理换季衣物、床 品时,可能会面临灰尘过敏、鼻炎发作、皮肤不适等问题,这该怎么办呢? 重庆大学附属沙坪坝医院皮肤科主任、主任医师陈征,耳鼻咽喉头颈外科 主治医师席中云给出了自我防护小秘诀。

为何导致不适?

陈征和席中云介绍,引发不适的 原因主要是厚衣物和冬季用床品中, 可能累积了大量灰尘,灰尘中有着各 种过敏原。

陈征介绍:"换季衣物长期存放, 会吸附大量灰尘。灰尘里藏着各种过 敏原,一旦接触皮肤,就可能导致皮肤 发红、瘙痒、起疹子,严重时还会出现 水疱、糜烂、渗出等情况,还可能伴随 鼻塞、咳嗽、气喘等呼吸道症状,以及 眼睛瘙痒、红肿等。"

"久存的羽绒服、毛衣等在温暖潮湿 的环境中,极易成为尘螨繁殖的温床。 整理衣物时抖动,尘螨排泄物会悬浮在 空气中,被吸入后直接刺激鼻黏膜,引发 过敏性鼻炎,出现打喷嚏、流清涕等症 状。要是衣柜通风不好,湿度超过60%, 羊毛、丝绸等面料就容易发霉,产生霉菌 孢子。这些霉菌孢子不仅会让人过敏, 还可能诱发鼻炎,导致流脓涕,接触皮肤 也可能引发过敏反应。"席中云说。

另外,两人还表示,衣物上残留的 洗衣液、樟脑丸等,就像一个个"小刺 头",挥发后会加重鼻黏膜的刺激反应, 还可能刺激皮肤,让人感觉又干又痒。

如何自我防护?

为了尽可能避免这些情况发生, 陈征和席中云为市民准备了小秘诀。

他们建议,首先进行高温除螨。天 气晴朗时,把衣物摊开在阳光充足的地 方暴晒4~6小时,能杀灭90%的尘螨。 注意要定时翻转衣物,让每一面都能被 充分暴晒。如果遇到阴雨天,可以用 55℃以上的烘干机烘干衣物30分钟。 过敏体质的市民,还可把贴身衣物用 55℃热水加中性洗衣液清洗一遍。

其次,在整理衣物床品时要提前 打开门窗,保持良好通风可以减少灰 尘和过敏原在空气中的浓度。第三, 整理时戴上防护性能较强的口罩和手 套,减少与过敏原和化学物质的直接 接触。整理的时候,动作要轻缓,避免 剧烈抖动衣物扬起灰尘。

另外,在来年收纳时用密封箱或 者真空袋来收纳衣物,减少与外界的 灰尘和过敏原接触。还可以用薰衣草 等较为温和的干花替换樟脑丸,既能 防虫又能减少刺激。

在完成整理之后,还有一些步骤 也不能省略。陈征和席中云建议,整 理结束后,用湿抹布将衣柜、桌面等再 擦拭一遍,清理残 留的灰尘。按照 "七步洗手法"及时 认真洗手,洗掉手 上的过敏原,防止 它们接触到口鼻和 皮肤。用生理盐水 冲洗鼻腔,清除残 留的致敏原。

应当如何应对?

如果在整理过 程中如果出现发 红、瘙痒、起疹子等 皮肤不适,陈征建

议,可以用干净的毛巾包裹冰块或者用 冷水浸湿毛巾进行冷敷,减轻红肿和瘙 痒。同时,涂抹温和无香料的保湿霜, 给皮肤补充水分,修复皮肤屏障。

"如果出现打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、咳 嗽、气喘、眼睛瘙痒、红肿等症状,要及时 离开灰尘环境,用生理盐水冲洗鼻腔和 眼睛,减轻过敏原的刺激。"席中云说。

要是症状比较严重,经过简单处 理后症状没有缓解,一定要及时就医, 避免加重病情。

上游新闻-重庆晨报记者 何艳

三个月减重30斤 女子咳断肋骨

10月20日是世界骨质疏松日。 很多人不知道,骨质疏松与个人体重 也息息相关,过重或过轻都可能导致 骨质疏松。近日,陆军军医大学西南 医院接诊了一位因为减肥过度导致骨 质疏松的患者。

陆军军医大学西南医院内分泌科 副主任医师胡炯宇介绍,患者刘女士 今年40多岁,一个多月前,刘女士突 然感到胸部疼痛,辗转来到医院检查, 发现居然是肋骨骨折了,但是她



时候只是出现在因为感冒等原因引起 的剧烈咳嗽时。

经过进一步检查,刘女士患上了 骨质疏松症,正是骨质疏松引起她的 骨骼脆性增加,最终导致骨折发生。

"可是我之前体检,也没有骨质疏 松的毛病呀!"随后,刘女士和胡医生进 行了详细沟通,胡医生发现,身材纤细 的刘女士此前经历过短时间的"高强度 减肥",在3个月内减重30斤,身高164 厘米的她从140斤快速减到了110斤。

胡炯宇分析,刘女士的骨质疏松 与短时间内高强度的减重关系密切, 急速减重过程中,是骨质疏松的高发 阶段,"体重是影响人体代谢和骨骼健 康的重要因素,在生命的各个阶段都 会影响骨骼健康。"胡炯宇说,越来越 多的研究表明,低体重和过度肥胖都 会对骨骼健康造成不利影响。

胡炯字表示,低体重是骨质疏松和 脆性骨折的重要危险因素,人体体质指 数(BMI)如果低于19,应积极通过增加 能量摄入和加强运动等方式促进体重 增加。人体在健康体重或体重适度增 加时,体重与骨密度呈正相关,但体内 脂肪含量过高时会导致骨转换失衡,使 成骨细胞活性减低,破骨细胞活性增 加,从而导致骨丢失加快,增加骨质疏

松风险。尤其是腹型肥胖人群,腹部脂 肪量的增加与骨密度呈负相关。

此外,超重、肥胖人群由于行动灵 活性受限,在骨质疏松的情况下,更容 易发生跌倒,导致骨折风险明显增加。

随后,刘女士在陆军军医大学西 南医院进行了对症治疗,胡炯宇还建 议她要进行力量训练,增加肌肉。经 过近一个月的调整,刘女士的症状得 到了很大的缓解。

那么,什么样的体重是维护骨骼 健康的理想状态呢?胡炯宇介绍,"肌 肉型微胖"是维护骨骼健康的理想状 态。具体而言,这是指人的体重指数 处于正常偏高范围(BMI24-27),但 体脂率可控、肌肉量充足的状态。此 类人群因肌肉对骨骼的机械应力较 强,骨密度通常更高。

此外,对于如何保持骨骼健康,胡 炯宇也给出了自己的建议。首先,要注 重力量训练,如每周进行两至三次抗阻 运动(如哑铃、深蹲、弹力带训练),可显 著增加肌肉量和骨密度。其次,要高蛋 白均衡饮食,可每日摄入足量优质蛋白 (如鸡蛋、牛肉、豆制品)和钙(800至 1200mg), 并辅以维生素 D (600 至 800IU)促进钙吸收。最后,要避免极端 减重。"快速减肥可能导致肌肉流失,反 而不利于骨骼健康。肥胖者应在医生 指导下循序渐进地减重。"胡炯宇说。

上游新闻-重庆晨报记者 石亨

每日科普

科学防治变应性鼻炎 让儿童自由呼吸

重庆医科大学附属儿童医院耳鼻喉科

秋冬交替之际,家长们常发现孩子早起 时捂鼻缩头、喷嚏连连,甚至不自觉地揉鼻子 或推鼻尖;因严重鼻塞,夜里只能用嘴呼吸, 这些可能都是儿童变应性鼻炎(俗称"过敏性 鼻炎")的信号。它不只影响孩子的安稳睡眠 和学习注意力,还可能埋下哮喘、腺样体肥大

孩子的鼻子为何总"闹脾气"

当尘螨、花粉进入鼻腔时,身体的免疫系统 就会迅速反应,产生"IgE抗体",并释放组胺、 白三烯等炎性物质,导致鼻黏膜炎症。这时会 出现四大典型症状:顽固的鼻塞、清水样鼻涕、 频繁揉鼻和抠鼻、早晚阵发性连续打喷嚏。

过敏原与预防处理

在湿热的南方,吸入性过敏原常为尘螨、 花粉、宠物毛发与皮屑;食物性过敏原可能藏 在牛奶、鸡蛋里。以下方式可预防孩子变应 性鼻炎的发生:

每周用55℃热水烫洗并充分晾晒床单被 套等与孩子亲密接触的日用品;给枕头和床 垫套上防螨罩;孩子睡觉时远离毛绒玩具;出 门前关注花粉预报,高峰期可戴上口罩和护 目镜;回家后及时用温盐水冲洗鼻腔,注意防 呛水入耳。

若孩子对猫狗皮屑过敏,请避免饲养带 毛宠物;如已饲养需牢记:宠物不进卧室、每 周洗澡两次、使用宠物专用空气净化器。

梅雨季前需清洁空调滤网、保持卫生间 通风、用小苏打膏处理墙角霉斑、保持室内湿 度适宜。搬家或旅行时做到:新居入住前深 度清洁地毯窗帘、携带惯用的枕套、入住低楼 层房间以减少花粉飘入。此外,请过敏宝宝 远离可能暗藏霉菌的地下室和阁楼。

科学应对有奇效

若孩子鼻塞严重,可选择鼻喷激素。使用 时需喷头朝向鼻外侧壁且避开鼻中隔。花粉 季前两周可口服新一代抗组胺药,以应对鼻痒 和喷嚏。若同时伴有哮喘或腺样体肥大,睡前 嚼服一片孟鲁司特缓可缓解夜间鼻塞。

6岁以上反复发作的孩子,可尝试免疫脱 敏治疗——每天1次舌下含服粉尘螨滴剂; 皮下注射则需定期去医院,坚持三至五年更 稳固。这是从根源降低鼻腔敏感度的方法。

针对儿童变应性鼻炎,父母需做到早发 现、早检查、早行动——如果流涕鼻塞超过四 周且每周发作四天以上,需尽快就医;通过鼻 内镜和皮肤点刺试验,可揪出过敏"元凶";父 母有过敏史,湿疹宝宝,更需作好日常防护。

哮喘和腺样体肥大的孩子,书包应常备 支气管扩张剂,并注意睡眠方式。睡眠呼吸 暂停最危险,若孩子突然憋醒、白天暴躁易 怒,可能已长期缺氧,需尽快就医。

过敏性鼻炎是场"持久战",大部分孩子 进入青春期后症状会自然减轻,在科学管理 下也能让孩子快乐生活!

专家点评

重庆医科大学附属儿童医院耳鼻喉科 姚红兵 本文选题实用,医学知识准确无偏差,从 临床视角解读健康问题、以通俗语言拆解专 业概念。逻辑清晰易读,严谨又富趣味性。

际拍卖有限公司拍卖公

023-65909440

夫秋渝物流有限公司渝BS3856 道◆濃失銅梁区美力 章编码:5001078133438,声明作废 比冀东建设工程有限公司重庆分公司遗失营业执照 ,统一社会信用代码91500105MA61LFT33L,声明作废。

日刻制公章的印章备案回执遗失,声明作员 ◆遗失重庆广界房地产营销策划有限公章一枚,编号5001038010510声明作

庆生物城柏欧智慧水条科特有關 背算组联系人:牟霜;联系电话 ☆☆・車床市円南区木洞箱水口

重庆市忠县烟草专卖局公告

联条电话: 1888年01622 **债权转让通知书**,吴小伟、盛小英、刘六俊、刘毅、李雯、重庆市-有限责任公司、重庆市开州区惠帝隆百货超市4 ,四川广达雷业有限公司、重庆桑园置业有限公 (四川广达雷业有限公司、重庆秦园置业有限公 (1889年2月12日 建筑设计 (1897年118日 1897年1

司营业部开户许可证,核准号: 6530018577205,声明作废

联系电话:18084015256(X 债权转让通知书 ,吴小伟、何桂、盛小英、杨文明、刘六修、 、重庆市宁宇门业有限责任公司、四川 ,公司、开县浩丰农业开发有限公司、重 债权转让通知书

债权转让通知书

联系电话:18084015255(邓 重庆市双桥经济技术开发区生态环境局遗约 银行开户许可证,开户行:重庆农村商业银 大足双桥支行,账号:22380101200100

湯失吉明, 重庆顺和资产管理有限

重庆市巴南区烟草专卖局送达公告

公告 致:各供应商、客户、合作伙伴及社会公众

重庆市忠县烟草专卖局公告

重庆市江北区烟草专卖局关于案件调查处理的公告