



春暖花开,本应是踏青的好季节,但有的人却会一直打喷嚏、流鼻涕,还不断地咳嗽。当出现这种状况时,很多人会误认为是因为外出着凉感冒了。其实,这些症状很可能都是花粉惹的祸。

为此,我们采访了首都医科大学附属北京康复医院头颈康复中心耳鼻喉科主任医师韩任杰,请她来聊聊这美丽的烦恼——花粉过敏。



春季“感冒”老不好 当心过敏来烦扰

□本报记者 陈曦

记者:韩医生,花粉过敏都有什么症状呢?

韩医生:花粉过敏的主要症状为打喷嚏、流鼻涕、鼻、眼及外耳道奇痒,严重时还会发生哮喘、呼吸困难,甚至休克等症状。

记者:如何预防花粉过敏?

韩医生:1.避开产生花粉的环境。春天最好少出门,刮风的天气更要加强防护。出门要穿长袖衣服,最好戴口罩,或罩一个纱巾。野外作业或外出春游,最好带些抗过敏药物,如开瑞坦、西替利嗪等抗过敏药物。

2.花粉多时关闭门窗,农村早晨花粉最多,城市则傍晚最多。

3.保持居室空气湿润是消除花粉影响的最佳办法。

4.在阳光充足且刮风的天气里,最好把湿窗帘或湿纱网挂在门窗上,以防花粉进入室内。睡觉时应把外出时穿的外衣放在客厅或另外的房间。

5.一旦出现过敏或哮喘症状时,则应及时到医院诊治。

记者:我可能就有花粉过敏,每到春季就会鼻涕一把泪一把,太痛苦了,我该怎么办?

韩医生:其实您不用担心,如果您符合以上症状,您可以直接去医院,挂耳鼻喉科或变态反应科。有明显症状时避免接触过敏原,先用一些抗过敏的药物控制症状,等过敏症状好些后可以查过敏原,明确过敏物质。

记者:我这种情况就是过敏性鼻炎吧?

韩医生:是的,您这种情况考虑过敏性鼻炎,但需要相关专科检查才能最后确诊。

记者:怎么区别感冒和过敏



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院头颈康复中心耳鼻喉科主任医师 韩任杰

性鼻炎呢?

韩医生:感冒在发病初期症状和过敏性鼻炎非常相似,都有鼻塞、鼻涕、喷嚏多及流清水鼻涕的症状。一般感冒一周之内病情就会好转,症状也会随病情好转而逐渐减轻。但过敏性鼻炎一般病程较长,特别是一些常年性的过敏性鼻炎,经常反复发作,通常不伴有发烧、咽喉痛等其他症状。

记者:现在这个季节过敏的人很多,过敏性鼻炎每个季节都会犯,可以根治吗?

韩医生:过敏性鼻炎不治疗容易加重而根治比较棘手,患者必须做好持久的准备。

在临床中有许多种药物可以对症治疗,起到很好的缓解症状的效果;一些患者可以通过脱敏治疗缓解过敏症状。

住酒店女孩遇袭 遇到类似的事情你该怎么办?

近日,“女子曝在北京住酒店遇袭”的新闻在各种社交媒体上炸了锅。同为女性,编者看到后的第一反应就是以后女性谁还敢一个人住酒店?当时这个女孩处理和应对的方式很理性和正确,才避免了悲剧的发生。如果我们遇到类似的事情应该怎么办?

遇到一个冒充你男友跟你吵架想把你带走的人该怎么办?请记住以下六条技能:

呼救。大声呼救,引发围观。

尽量认准某一两个最积极乐观的特定的人呼救。如果你的呼救没有指向性,所有的路人就会都有一种“反正别人会救她”

的逃避心理。而呼救有了指向性,会对施救者产生一种责任感,促使其真的采取行动。

喊出自己的名字。“我叫xx,是xx单位的”……这样即使被人带走,也能尽可能留下线索。

尽量躺下。一个躺在地上全力乱蹬腿完全不配合的人是很难被一两个人弄走的,记住一定要拿出撒泼的决心,用全身力气把“事”闹大。

想办法报警。找机会想办法报警,或大声呼叫路人报警。

尽可能记住对方外貌特征和穿着。为事后破案留下线索。



九成老人因“未镶先拔”后悔 松动牙“拔改留”是众望所归

“要想镶假牙,先拔松动牙。”这是众多中老年患者,在镶牙期间遇到的一道“坎儿”,患者们纷纷坦言,就是因为自己不敢拔牙或不能拔牙,而耽误了镶牙进程,没有抓住最佳镶复时期,拖到最后,嘴里情况更加复杂——好牙越来越松、松牙越掉越多!

中老年口腔专科医院的金主任称:“针对松动牙患者,我们建议用附着体技术改变现状,它能最大限度保留松动牙,免除拔牙痛苦的同时镶上缺牙,一举两得。据门诊统计,光3月份到门诊咨询治疗的中老年人,已经超过了1000人,大家对附着体技术十分感兴趣。”

处理松动牙,别依赖“拔”

“我是拔牙拔怕了,一到医院就让我拔牙,我就剩这十多颗牙了,虽然有点松动吧,但没有别的问题啊,拔了多可惜,可是不拔又不能镶挂钩假牙,愁死了!”

“拔牙根本解决不了松动的的问题!”另一位患者讲述了他的经历,“镶挂钩假牙前,我拔过2颗松动牙,在等待愈合期间,缺牙旁边的牙又松了!医生说,还得拔,因为挂钩假牙对基牙要求高,松动牙是挂不住假牙的,这一下让我又损失了几颗真牙,很无奈……”

金主任总结了中老年口腔特点——复杂多变,且自身修复能力差。“拔牙,尤其是一次性拔掉多颗松动牙的老人,愈合期至少要拖延4到6个月的时间,甚至更久。在这期间,口腔环境发生新的变化,必然会直接影响后期镶牙,所以拔牙并不是处理松动牙的最佳办法。”

中老年镶牙,重点在“留”

“传统的镶复技术对基牙要

求高,它只会让患者进入一个循环拔牙的怪圈,很难解决实际的口腔问题。”在金主任看来,为中老年镶牙,更重要的是留住自然牙,延长自然牙的使用寿命,这一点与中老年人的镶复诉求一致。

“套筒冠式附着体义齿可以最大限度地保留松动牙,并且利用‘夹板’原理,实现松牙再固定。”他介绍道,套筒冠是附着体中的一种,它不带挂钩,利用内外双套冠之间的摩擦力固定松牙,不用拔牙就能镶牙,不仅免除了拔牙痛苦,还让患者重享舌尖肉,特别适合松牙较多的中老年人。

68岁的陈女士是套筒冠义齿的受益人,以前牙齿松动得很厉害,吃苹果从来不敢啃,必须用刀先切成小块,然后才敢嚼,前牙基本就是个摆设。自从镶上了套筒冠式附着体义齿,不但前边的松动牙一个没拔,而且咀嚼力也回来了,现在啃苹果、啃玉米、就连以前不敢碰的瓜子,现在吃着都没问题了。

无挂钩镶牙是未来发展方向

“无挂钩的附着体技术,最大的优势就是能满足各种不同的口腔状况。”金主任说道,除了“套筒冠”能固定松动牙以外,还有“磁附体”可以保留残根;“栓道式”能让假牙更稳固防脱落;超级省钱的“种植式”,可以解决半口乃至全口牙缺失的苦恼……它完全可以称作是中老年复杂口腔镶复的优选技术。

金主任提醒广大中老年朋友,由于附着体类型较多,患者必须先到门诊进行详细的检查,才能设计出最适合的解决方案,可直接拨打64320880电话预约或咨询。

健康在线
协办
首都医科大学附属北京康复医院

本周33种生活必需品价格走势

采集日期:2016年4月6日

单位:元/公斤

品名	市场									日均价	环比涨幅
	崇文门菜市场	白纸坊物美超市	府右街物美超市	双井店家乐福超市	新华百货物美大卖场	公益西桥物美超市	太阳宫店京客隆超市	太平桥店永辉超市			
鸡蛋/公斤	7.76	7.76	7.98	6.96	7.76	7.70	7.36	7.18	7.56	5.92%	
土豆/公斤	4.36	7.76	6.96	5.98	7.76	7.96	7.96	5.98	6.84	12.78%	
白萝卜/公斤	4.36	/	5.16	3.98	3.98	3.96	3.36	3.98	4.11	27.41%	
胡萝卜/公斤	5.98	5.16	4.36	4.78	5.16	6.96	5.96	4.78	5.39	17.24%	
大白菜/公斤	5.16	/	5.16	6.90	5.98	7.56	3.98	3.98	5.47	-11.57%	
西红柿/公斤	11.16	9.38	9.96	7.38	10.76	15.36	11.98	7.98	10.50	3.73%	
黄瓜/公斤	5.38	4.98	4.96	7.98	4.78	3.98	4.56	3.98	5.08	-17.63%	
葱/公斤	13.98	15.98	13.16	11.98	15.98	16.56	19.80	13.98	15.18	1.54%	
姜/公斤	6.36	/	4.56	5.38	7.98	5.16	7.32	7.98	6.39	1.38%	
蒜/公斤	13.98	13.98	13.96	15.60	17.98	24.96	17.98	15.98	16.80	3.07%	
圆白菜/公斤	7.98	6.76	5.96	5.98	7.98	8.56	5.96	5.98	6.90	5.06%	
芹菜/公斤	7.36	7.16	5.36	3.56	5.98	10.96	5.98	7.98	6.79	-2.48%	
菠菜/公斤	5.98	5.98	6.36	3.56	7.98	7.96	5.16	7.38	6.30	-9.48%	
油菜/公斤	3.98	7.16	6.36	3.56	7.98	9.56	4.76	3.38	5.84	-14.93%	
富强粉/公斤(古船)	3.10	3.98	4.38	3.10	3.98	3.98	3.96	/	3.78	-6.17%	
大米/公斤	4.18	4.98	5.56	3.78	4.18	4.74	5.56	4.58	4.70	-2.99%	
玉米面/公斤	3.96	3.76	4.36	11.60	3.96	5.16	4.78	5.98	5.45	-0.37%	
绿豆/公斤	11.96	13.96	14.80	11.98	11.96	11.96	13.98	11.98	12.82	-11.16%	
花生油/升(鲁花一级)	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.96	27.98	0.01%	
大豆油/升(金龙鱼)	9.70	9.68	8.76	8.58	9.68	8.70	8.58	/	9.10	0.03%	
香油/升(古币)	57.56	57.56	/	55.56	57.56	50.88	57.11	53.11	55.82	1.59%	
后臀尖/公斤	41.80	29.96	31.60	31.98	21.96	23.60	31.20	31.96	30.51	-4.90%	
前臀尖/公斤	41.80	23.96	31.60	26.60	27.96	31.60	31.96	25.96	30.18	-0.18%	
五花肉/公斤	57.00	25.96	31.60	27.42	25.96	27.60	53.80	31.96	35.16	-6.98%	
牛腩/公斤	87.60	37.96	67.60	99.60	55.96	105.60	58.20	55.96	71.06	4.47%	
羊肉片/公斤	87.60	/	73.60	57.60	71.60	79.60	58.20	77.60	72.26	2.85%	
鲤鱼/公斤	19.60	17.98	21.60	11.98	13.98	19.80	/	11.98	16.70	-3.31%	
整鸡/公斤	25.80	23.96	25.60	15.96	21.98	17.98	15.98	23.96	21.40	0.56%	
鸡翅中/公斤	67.60	43.96	59.60	47.60	43.96	45.60	/	47.96	50.90	2.30%	
鸡胸/公斤	25.80	13.76	13.20	13.20	19.98	11.96	/	17.96	16.55	-12.43%	
三元加钙(袋)243克	2.10	2.20	2.10	/	2.20	2.10	2.10	2.10	2.13	0.07%	
加碘低钠盐(限价)(400克)	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	0.00%	
白糖/公斤	10.98	5.98散	12.40	10.00	13.00	11.80	13.00	12.40	11.94	2.98%	

说明:表中各商品价格为该市场最低价。*为会员价

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)