

过敏性鼻炎不能忍忍就算了

专家提醒:当心哮喘找上门

新华社天津4月11日电(记者张建新栗雅婷)每到换季,不少"过敏星人"会被过敏性鼻炎困扰,鼻塞、鼻痒、流鼻涕、打喷嚏等症状让人"苦不堪言"。专家提醒,过敏性鼻炎严重影响生活质量,不能"忍忍就算了",长期不控制可能引发鼻窦炎、中耳炎甚至哮喘,应引起重视,及时就医。

天津市第一中心医院耳鼻咽喉头颈外科主任王巍表示,预防过敏性鼻炎的关键是"避、洗、防、治"四步法:避开过敏原、坚持鼻腔冲洗、药物预防、必要时进行脱敏治疗。如果症状严重影响生活,务必及时到医院就诊。

专家介绍,目前对于过敏性鼻炎患者,一般采取药物治疗、免

疫治疗等治疗方式,同时可通过穴 位按摩等中医手段辅助治疗,对于 严重病例还可采取生物制剂治疗 和手术治疗等附加治疗手段。

避免接触过敏原是预防过敏 性鼻炎的核心。王巍表示,过敏 性鼻炎患者应通过皮肤点刺试验 或血液检测明确过敏原,如花粉、 尘螨、霉菌、宠物皮屑等。对于花 粉过敏的人,在花粉季可减少户 外活动,外出可佩戴 N95 口罩和 护目镜。回家后可用生理盐水或 海盐水立即冲洗鼻腔,洗脸并更 换衣服。

对于尘螨过敏的人每周可用 60℃以上热水清洗床单、枕套,使 用防螨面料寝具,定期清洗空调 滤网。 此外,鼻腔冲洗是缓解过敏 性鼻炎症状最简单有效的方式之一,患者可以使用鼻腔喷雾或洗 鼻器,每天1-2次用生理盐水冲 洗鼻腔,可有效清除过敏原和炎 性介质。

王巍提示,患有过敏性鼻炎的 患者还应尽量打造"低敏"家居,例 如可以使用HEPA滤网空气净化 器,定期除尘。避免使用地毯、毛 绒玩具等易积灰物品。室内禁烟, 避免烟雾加重鼻黏膜刺激。

专家表示,增强免疫力是从根源降低敏感的有效方式,患有过敏性鼻炎的患者应规律作息,适度运动,避免熬夜,饮食均衡,根据医生建议适度补充维生素D等营养元素。

手抖是患了帕金森病吗?

新华社沈阳4月11日电(记者高爽)4月11日是世界帕金森病日。专家提醒,帕金森病不仅只有手抖等运动症状,一些非运动症状易被忽视,造成漏诊,错过最佳干预时机。

沈阳市第五人民医院神经内 科主任医师张雅娟表示,导致手 抖的病因有很多,最常见的是老 年性震颤,其次才是帕金森病。 "二者的区别是老年性震颤通常 发生在患者进行某个动作时,如 手拿筷子夹菜、伸手拿杯子等;而 帕金森病则是在安静未进行任何 动作时,手部抖动明显。"

帕金森病是一种常见的神经系统变性疾病,老年人多见,平均发病年龄在60岁上下。"一提起帕金森病,人们的印象多为出现手抖,肌肉紧绷、表情呆板,走路抬腿不利索、一侧手摆动幅度小等症状。"沈阳市红十字会医院神经内

一科副主任医师苑园表示,在上述运动症状出现前的5年甚至更长时间,便会出现一些非运动症状,包括嗅觉减退、失眠或睡眠中大喊大叫、便秘、认知障碍及出现幻觉等。"出现上述症状,应尽快到神经内科进行检查评估治疗。"

专家表示,目前帕金森病仍无 法根治,但早期诊断结合药物、手术、运动等治疗手段,能极大改善症 状、延缓病情发展、提升生活质量。



居民群众通过 VR 眼镜,体验发 生地震时的场景, 学习掌握地震逃生 自救实用知识。

记者 胡凌云通讯员 王英浩 摄

叶黄素是"护眼神器"还是"智商税"

近期,叶黄素在网络平台备受热议,部分消费者将其称为"护眼神器",也有人质疑其实际效果。记者走访发现,不少市民因眼疲劳或保健需求尝试服用叶黄素,但对效果褒贬不一。

天津医科大学眼科医院邵彦 主任医师指出,叶黄素是一种类 胡萝卜素,天然存在于视网膜黄 斑区,可过滤蓝光并发挥抗氧化 作用,保护视觉细胞免受氧化损 伤,对延缓老年黄斑变性等眼底 病变有一定益处。年龄增长或家族性黄斑病变风险较高者,如50岁以上人群,适当补充叶黄素可减缓黄斑功能退化。

然而,针对"缓解眼疲劳" "预防近视"等宣传,邵彦明确表示,叶黄素对近视防控及短期眼疲劳无直接作用。近视主要由遗传、用眼习惯及户外活动不足等因素导致,而眼疲劳多与用眼强度相关。

对于健康人群,邵彦建议无

需额外购买叶黄素产品。均衡饮食即可满足每日叶黄素需求,如深绿色蔬菜、蛋黄、玉米等食物中均富含叶黄素。不要过量补充叶黄素,通常一天10毫克之内。

对于50岁以上老年人、有家族性黄斑病变或早期黄斑变性患者,可在医生指导下适量补充叶黄素,以延缓疾病进展。但若无眼底疾病或遗传风险,普通人群无需刻意补充。

记者 宛艳峰



荧屏早知道

电视剧

■ 天津卫视

19:30 三叉戟2(3-4)

几经周折,由三叉戟和小吕组成的工作室,终于正式成立。让三叉戟始料未及的是,郭局竟将楚冬阳调来兼管工作室的思想工作。老冤家重聚首,这让崔铁军、徐国柱和潘江海都郁闷不已。更意想不到的是,省厅的徐蔓前来报到,表示想从老三位身上学一些真本事。然而老三位却对徐蔓放弃省厅大好前途,调来三叉戟工作室的举动心生狐疑。

■ 都市频道

20:55 父母爱情(18-20)

老丁准备来岛上工作,江德福带着全家人来码头迎接,让众人不解的是,老丁仅带了儿子和两条狼狗来岛上,妻子王秀娥没有出现,在江德福的追问下,老丁将妻子难产逝世的事情说了一遍。安杰有意让江德华与老丁在一起生活,江德福不赞同,以前与老丁同在一个宿舍的时候,江德福早就对老丁的为人一清二楚,老丁肚子里面有点墨水,多年前被家人逼迫与农村妇女结婚,王秀娥死后老丁自然不愿再娶农村女人。

电视节目单

■ 天津卫视

19:30 剧场:三叉戟2

21:20 你看谁来了

■ 新闻频道

18:30 天津新闻

18:57 都市报道60分

■ 文艺频道

18:45 多彩剧场:桃花劫

20:15 每日笑吧

■ 影视频道

17:30 傍晚剧场:正阳门下

19:00 强档剧场:我的铁血金戈梦

■ 都市频道

18:20 津津有味

20:55 都市生活剧场:父母爱情

■ 体育频道

15:30 直播:2025年中超第6轮 大连英博 VS天津津门虎

18:00 旗开得胜

■ 教育频道

18:20 二哥说事儿

19:25 问律师

(节目如有变动 以当天播出为准)

明日演

★**剧目:中外名曲专场音乐会** 明日 15:00 天津音乐厅

★剧目:舞剧《天下大足》

明日14:30 天津大剧院歌剧厅

★剧目:评书《哪吒》

明日14:00 中国大戏院相声剧场

★剧目:说唱津门相声大会

明日19:30 中国大戏院相声剧场 ★**剧目:相声专场**

明日19:30 名流茶馆

★**剧目:儿童剧《三个和尚》** 明日10:30 光华剧院小剧场

。 (么家佳)