

尘螨最烦人 真菌浓度高 花粉溜进屋 其实你家中藏着大量过敏原

常年过敏 先查室内

花粉过敏有很强的季节性,春夏树木花粉、秋季杂草花粉,常让人五官同时发痒。北京协和医院变态反应科主任助理、副主任医师王子焘指出,若是全年不间断的反复过敏,基本可以锁定致敏源头在室内。室内过敏原种类更多、更隐蔽,还能叠加致敏,长此以往的慢性伤害被低估了。目前,居家最常见、危害较大的过敏原主要有3种:



尘螨位居首位 尘螨是居家排名首位的过敏原,但肉眼不可见,以皮屑为食,最喜欢温暖潮湿的环境。床垫、枕头、被褥、布艺沙发、厚地毯、毛绒玩具等,都是它的聚集地。王子焘表示,尘螨过敏有典型的“晨起症状”,即起床后突发连续打喷嚏、流鼻涕、鼻塞,或躺在床上就开始咳嗽、胸闷。与花粉过敏的区别是,尘螨过敏极少出现五官同时瘙痒的情况。

真菌易被忽视 真菌是最易被忽视的室内高危过敏原,近年来的致敏率上升较快。王子焘表示,目前已知与过敏相关的真菌菌属超过100个。真菌孢子是真菌的主要繁殖器官,广泛存在于自然环境和生物体表面。它悬浮于空气中,在潮湿、温暖、通风不好的环境中浓度较高。与花粉相比,真菌孢子的直径仅十几微米,体积更小,能直接穿透上呼吸道进入肺泡,不仅会引发常规鼻炎症状,更易诱发顽固性干咳、喘息,甚至哮喘急性发作等更严重症状。

宠物皮屑易误诊 很多人认为宠物毛发是过敏元凶,但首都医科大学附属北京中医医院耳鼻喉科主任医师闫新宇说,真正致敏的并不是它,而是宠物皮屑、唾液、排泄物中的特异性蛋白。这类过敏原的颗粒极小、黏附性极强,能在空气中悬浮数月,即使家里没养宠物,也可能通过接触养宠人群被带入室内。需警惕的是,宠物蛋白过敏的进展速度更快,可在短时间内从鼻炎发展为哮喘。

角落可能藏着过敏原

室内过敏原不是均匀分布的,而是在湿度、通风、房间功能的影响下,把不同房间变成了专属致敏重灾区。**玄关:入户第一道防线** 玄关是室外过敏原进入室内的关键通道。鞋底会携带大量的花粉、真菌孢子和灰尘,外出穿着的外套、背包也会黏附过敏原,如果穿着进屋、随意挂在卧室或客厅,这些过敏原可在室内存在数天,持续扩散污染家中其他区域。

客厅:过敏种类叠加区 客厅的过敏原种类最复杂,尘螨、真菌、室外花粉、宠物皮屑可能在这里聚集。导语所提研究中,真菌孢子在家中最为常见,常藏在盆栽土壤、地毯、沙发缝隙、书籍和墙纸中。即使是更易清洁的真皮沙发,皮革的缝隙里仍然会藏匿尘螨和真菌,成为长期致敏源头。

浴室:霉菌污染最严重 枝孢属真菌是家庭检出率最高的气传真菌,十分偏爱潮湿积水环境,浴室瓷砖缝隙、窗框边角、浴帘、水龙头底座、地漏是主要滋生地。此外,洗衣机橡胶

密封圈凹槽、牙刷刷底、洗护瓶盖内侧、卫生间垃圾桶底部,只要残留少量积水,就可能快速滋生大量真菌。通常,如果在室内闻到轻微霉味,代表空气中真菌孢子浓度已超标。

厨房:高危真菌滋生地 青霉菌、曲霉菌是引发过敏性肺炎、侵袭性真菌感染的高危菌属,厨房正是它们最主要的滋生地。发霉的粮食、果蔬、调味品,冰箱密封条、橱柜死角、下水道口,以及长期潮湿的抹布、洗碗布,都是它的温床。

卧室:尘螨真菌双致敏 卧室是日常停留时间最长的空间,也是全屋尘螨浓度最高的地方,床垫、枕头、被褥、毛绒玩具、厚重窗帘里,常年囤积大量尘螨及其排泄物。同时,卧室空调滤网是隐形真菌聚集地,滤网使用1个月,真菌浓度可超标10倍,开机吹风时,大量孢子会扩散至全屋。

如何防控室内过敏原

物理隔离带 建立入户防护习惯,把室外过敏原挡在门外,坚持进门“换鞋→脱外套→洗手→洗脸→更换家居服”,外出衣物、鞋子统一放置

在玄关区,不要带入卧室、客厅,花粉季、大风扬尘天气回家后,可简单冲洗鼻腔、面部与外露皮肤,减少过敏原附着。养宠家庭尽量做到宠物不进卧室,每周固定洗澡、清洁,优先由非过敏体质的家人照料,接触宠物后洗手。

严控湿和潮 尘螨、真菌的生存依赖潮湿环境,控制湿度等于从源头切断滋生。日常将室内湿度控制在40%至60%,最不利于尘螨和真菌繁殖。洗浴后,浴室排气扇至少开30分钟,或开窗通风干燥,浴帘要完全拉开晾干,避免褶皱处积水发霉;每周用稀释的漂白剂擦拭瓷砖缝隙、地漏、墙角,杀灭真菌孢子。除常规防潮外,洗衣机洗完衣服后,敞开门门、拉开密封圈,风干残留水分;卫生间地面、洗手台积水随手擦干。

清洁做到“深” 清洁不能只做表面功夫,卧室床上用品要每周清洗,枕头、床垫、被褥可套上防螨套,每3至6个月在阳光下暴晒半小时;空调滤网在夏季首次使用前彻底深度清洁,每2周清洗一次;加湿器需每日换水,每周彻底清洁一次。

客厅尽量减少厚地毯、飘窗垫、布艺挂饰、厚重毛绒摆件;少种盆栽,且避免使用腐殖土,可在土壤表面铺上鹅卵石,阻断真菌孢子扩散,托盘积水要及时倒掉。

厨房每周深度清洁一次,重点擦拭冰箱密封条、门槽、橱柜死角、水槽下方、下水道口,所有食材密封存放,及时丢弃霉变食物;清洁抹布、洗碗布、海绵擦要每日清洗晾干、每月及时更换。

最后一步是关注症状,若自己或家人晨起反复喷嚏、流鼻涕、干咳、皮肤瘙痒,症状在室内加重、在室外缓解,且持续超2周,可判定为室内过敏原超标诱发的过敏反应,需及时到正规医院变态反应科、过敏科就诊,避免过敏反复发作发展为慢性鼻炎、哮喘、过敏性咽炎等顽固性疾病。

韩金序(据《生命时报》)

孤独是场“回忆杀” 不影响智力

孤独感对认知健康有着不可忽视的影响。英国同行评审期刊《衰老与心理健康》的一项多国联合研究发现,孤独感会损害老年人的记忆力,但这种影响不会随着时间推移加速其整体智力的衰退。

该研究由哥伦比亚罗萨里奥大学、西班牙纳瓦拉临床大学、瓦伦西亚大学与瑞典卡罗林斯卡学院联合完成。团队基于“欧洲健康、老龄化与退休调查(SHARE)”项目,对12个欧洲国家中年龄65岁至94岁的10217名老年人数据展开分析,时间跨度从2012年持续到2019年。研究期间,所有患有痴呆症(含阿尔茨海默病)、日常活动能力受损者均被排除在外。

研究人员将参与者按孤独程度分为低、中、高三等级,结果发现,与孤独感中低水平的人相比,高孤独感参与者在记忆测试中的得分明显更低;长达7年的追踪期内,高孤独感参与者的记忆衰退速度,与中低水平孤独感参与者并无显著差异,尤其是在研究进行到第3年至第7年期间,所有人的记忆衰退速率基本相同。

“孤独感会显著影响记忆力的初始状态,但不会加快记忆的衰退速度。”研究主要作者、哥伦比亚罗萨里奥大学医学与健康科学学院博士萨纳布里亚认为,“这表明,孤独感在记忆初始阶段可能扮演着重要角色,但其本身不一定是痴呆症的风险因素。”研究者建议,应将定期的孤独感筛查纳入老人心理能力评估中,并作为制订最优老龄化策略的一部分。李伟

男性为何容易吃完就拉



很多男士一放下碗筷就跑厕所大号,这未必是肠胃毛病,而可能是“胃结肠反射”比较强——进食后胃部膨胀,会反射性引起结肠蠕动加快,进而产生便意。

食物进入口腔后先被咀嚼磨碎,与唾液混合初步消化,经食道进入胃部。在胃酸和胃蠕动作用下变成食糜,再进入小肠,通过胆汁、胰液和肠液进一步分解,将糖、脂肪、蛋白质、维生素等营养物质吸收进入血液,剩余残渣进入大肠,水分被吸收后形成粪便,最终排出体外。整个过程一般需6至24小时,具体因人而异。

相比女性,男性饭后更易马上排便,常与以下因素有关:一是反射更强,男性的胃和结肠反射普遍更敏感、更强,吃完饭肠道“反应快”,容易立刻想上大号;女性的反射相对温和,饭后如厕没那么频繁。二是生理结构差异,男性腹肌与盆底肌力量通常更强,直肠走行较直,排便推力足、阻力小,便意来得快和直接;女性直肠位置迂曲,盆底肌力量相对薄弱,且受雌激素、孕激素周期性影响,肠道蠕动容易减慢,因此女性更常见便秘倾向。三是生活习惯差异,男性整体饮食常偏油腻、辛辣,或饮酒较多,这会额外刺激肠道,加快蠕动。还有的男性吃饭较快,导致胃分泌更多的胃酸,也会刺激肠道加快蠕动。

若排便频繁(如一天超过3次),可能源于饮食刺激、肠易激综合征或感染等。需要警惕以下迹象并及时就医:大便带血、黏液或呈黑色;形状突然变细;不明原因体重下降;持续腹痛、腹胀,甚至夜间痛醒;排便习惯持续改变超过两周;总有排不尽感,伴随发热、呕吐、贫血等。

日常保持肠道健康,建议注意几点:三餐规律,减少辛辣、油腻及腌制食物,避免暴饮暴食;多吃蔬菜水果与粗粮;每日饮水1.5至2升,少喝啤酒、冰饮、浓茶与浓咖啡;避免久坐,适当活动。姚欣

耳后有条“降压沟”

换季时,很多人的血压就像坐上了过山车,忽高忽低。这时先别焦虑,我们的耳朵上就藏着一条天然的“降压沟”,不妨每天顺手揉一揉。

中医认为,耳朵不仅仅是听觉器官。《灵枢》记载:“耳者,宗脉之所聚”,全身十二条正经都直接或间接上达于耳,五脏六腑在耳廓上都有对应反射区。血压波动多与肝肾功能失调有关,换季时阳气升发或收敛不定,易致肝阳上亢、气血上冲,血压便起伏难稳。刺激耳部特定部位,可平肝潜阳、引血下行,从而帮助稳定血压。

在耳郭背面,有一道凹陷沟,这就是对稳定血压最关键的“降压沟”。持续温和地刺激这一区域,有助于调节自主神经,辅助舒张外周血管。具体操作可分成四步,每天晨起和睡前各做一遍,坚持就能感受到效果。

第一步,搓热全耳。两手掌心捂住双耳,搓到发热,此时气血开始活跃。
第二步,点按重点耳穴。三角窝内的神门穴可安神、减慢心率,耳甲腔中央的心穴能养心通脉,耳甲艇后下方的肝穴能降肝火,每个耳穴按压10至60秒,有酸胀感即可。
第三步,推擦降压沟。食指弯曲,用指关节自耳背顶端沿着降压沟向下推擦,每次2至3分钟,力度以舒适为度。
第四步,牵拉耳郭。握住耳尖向上提,再捏住耳垂向下拉,一上一下为一次,做15次,然后用手掌紧压双耳再突然松开,重复3次,能疏通耳部经气,调畅气滞。

揉耳只是辅助调理之法,不能替代降压药物,若出现明显头晕、头痛、言语不利、肢体麻木,需及时就医。何怀阳

本版所载验方,不能代替医生诊疗,使用时应经医生指导。

草酸配高钙 扬长避短吃

国际期刊《营养素》刊发新研究称,草酸的潜在危害可能不仅局限于肾脏,也可通过氧化应激、慢性炎症、内皮损伤、血管钙化四条路径,促进心血管疾病的发生发展。

日常生活中,高草酸食物很常见,如菠菜、苋菜、甜菜叶、空心菜、茭白、竹笋、羽衣甘蓝等蔬菜,以及杏仁等部分坚果。对于肾功能正常的普通人,多余的草酸大多可通过尿液排出。但以下三类人群食用往往面临更高风险:一是有肾结石病史者;二是有慢性肾脏病或透析患者,因为肾功能下降会导致草酸排泄障碍,引发全身性蓄积;三是长期遵循高草酸同时低钙饮食者,若缺乏足

够的钙质在肠道内与草酸结合,可致使其吸收率升高。

针对上述新研究,建议理性看待,切勿因噎废食。因为菠菜、坚果等部分高草酸食物,同时也是公认的“护心食物”,富含膳食纤维、维生素及不饱和脂肪酸。平时可通过以下科学的摄入方式,兼顾其营养益处与潜在风险:

合理搭配富钙食物 进食高草酸食物时,建议同时摄入豆腐、牛奶或奶酪等富含钙质的食物,可使钙在肠道内与草酸结合为不被吸收的草酸钙,随粪便排出体外,减少草酸的肠道吸收与血液蓄积。

采用焯水等烹饪方法 食用菠

菜、苋菜、竹笋等蔬菜时,用沸水焯烫1至3分钟,可去除大部分草酸。

保持膳食多样化 建议将高草酸食物与低草酸蔬菜,如西兰花、黄瓜、生菜等轮换食用,避免大量摄入单一食物。

保护心脑血管健康,除了要控制传统认知中的脂肪、钠盐以及“添加糖”等饮食因素外,草酸作为一类可调控的饮食风险因子也应得到重视。平时建议通过合理搭配与科学烹饪,在获取高草酸食物营养价值的同时,有效规避其对血管健康的潜在危害。

天津市第一中心医院心血管内科主任医师 孙小强

有些药服用后“身体不受控制”

王女士服用抗精神病药已十余年,病情一直控制得不错,但最近她的嘴唇总是不自觉地颤动,像在嚼东西。检查发现,这是出现了药源性运动障碍。经医生调整用药并加用药物治疗后,患者嘴巴恢复正常。

药源性运动障碍,指因服用某些药物而引发的身体活动失控现象。一种情况是不该动的地方总在动,比如手脚、口唇等部位停不下来;另一种是想动的时候却动不起来,比如动作变慢、身体僵硬。药源性运动障碍主要包括以下四种类型:1.急性肌张力障碍,常在刚开始服药或加量后的几天内突然发生,表现为某个部位肌肉的持续收缩现象,如脖子歪向一边、眼球向上翻、张嘴困难等。2.类帕金森综合征,表现为人的动作整体慢下来,走路时手臂不摆动、面部表

情变少、身体发僵,有时手或头部在安静时会不由自主地抖动。3.不能静坐,一种难以描述、忍受的烦躁感,让人控制不住地来回踱步、坐着时身体晃动,没法安静待着。4.迟发性运动障碍,通常在长期服药(几个月或更久)后慢慢出现,典型表现集中在面部,比如不自觉地咧嘴、咀嚼、皱眉、伸舌头等,还有的表现为手脚不自主地扭动。

根据临床观察,使用以下几类药物时可能会引起运动障碍,需特别注意:

抗精神病药 如利培酮、阿立哌唑、氟哌啶醇等,用于治疗精神分裂症、双相情感障碍等疾病。

抗抑郁药 如治疗抑郁症的某些药物,以及用于稳定情绪的锂盐,都可能引起震颤(手抖)等运动障碍



表现。
胃肠道药 如用于止吐、促进胃动力的甲氧氯普胺,会影响神经系统。

此外,某些抗癫痫药、抗过敏药等也可能引起类似问题。出现以下情况建议及时就医:用药初期突然眼球上翻、脖子歪斜、嘴巴张不开;手脚发僵,或出现控制不住的扭动、晃动,甚至影响日常生活,如写字越来越

小、走路不稳、说话含糊;烦躁得坐不住,必须来回走动;脸上或肢体小动作变多,总不自觉地咧嘴、伸舌头等。

需要提醒的是,如果怀疑出现药源性运动障碍,应慎重停药,尤其是精神科用药,突然停药可能会让原来的病情复发或加重,药物引起的运动障碍也可能恶化。

李田(据《健康报》)