

烟雨三月花自开 勿把过敏当感冒

阳春三月，清风拂柳，花朵缤纷，正是踏青赏花的好时节。不少人出游回来就出现了鼻塞、流涕、喷嚏不断、咳嗽等不适，按照感冒来处理，吃了一些药效果没那么好，没想到其实是花粉过敏。如何区分花粉过敏和感冒？广州中医药大学第一附属医院国际医疗部刘琼主任中医师和唐艳辉主管护师来支招。

花粉过敏症状有不同

刘琼介绍，花粉过敏是指花粉过敏影响到眼、鼻、下呼吸道和皮肤等多器官而出现的一系列急性卡他性炎症和呼吸道过敏性症状。花粉过敏“攻击”的部位不同，症状也有所不同。

花粉过敏性鼻炎 鼻痒、打喷嚏、流涕、鼻塞、呼吸不畅等。

花粉过敏性结膜炎 眼睛发痒、眼睑肿胀，还常伴有水样或脓性黏液分泌物。

花粉过敏性皮炎 全身或局部红斑、丘疹、细小鳞屑，有瘙痒感或灼热感。

花粉过敏性哮喘 突发性哮喘发作时会出现阵发性咳嗽、喘息、呼吸困难，缓解后与正常人无异。

如何区分感冒和花粉过敏

花粉过敏与普通感冒有类似的症状，加上春天是感冒、流感的高发季节，所以常常会被人们混淆。刘琼介绍，普通感冒除了流鼻涕、打喷嚏、鼻塞、咳嗽

症状外，时常还伴有全身症状，如乏力、头晕、倦怠、头疼、发热等，持续时间一般为一周左右，一年四季皆可出现。然而，花粉过敏的症状会持续一月甚至更长时间，在特定季节出现。

多为阳虚体质，中医调理有高招

刘琼介绍，中医对于花粉过敏的治疗有一定的优势，不论发作期和缓解期都可应用，治疗时也可采用外治法和内治法相结合的方式。花粉过敏患者多为阳虚体质，通过适当延长缓解期，并同步调整患者的体质，减少发生其他症状的机会。

下面就介绍两种操作简便的中医外治方法，可用于治疗花粉过敏。

穴位按摩

按摩穴位 迎香穴、百会穴、风池穴、大椎穴、肺俞穴、足三里穴。

操作方法 自行点按以上穴位，每个穴位按3-5

分钟，有酸胀感觉即可。

艾灸

物品准备 艾条、小盘（接艾灰）、打火机等。

艾灸穴位 百会穴、肺俞穴、气海穴、足三里穴、涌泉穴。

操作方法 悬灸，将点燃的艾条对准施灸部位，距离皮肤2-3cm，使皮肤局部有温热感为宜，每处灸10-15分钟，至皮肤出现红晕为适宜，艾灸频次可每两日一次。操作时要及时将艾灰弹入小盘，防止灼伤皮肤。

预防花粉过敏你可以这样做

唐艳辉介绍，生活中加以注意，花粉过敏是可以预防的，一旦出现胸闷、哮喘等危急情况，赶紧服药并及时到医院就诊。

●避免直接接触花粉，尽可能选择清晨、夜晚或雨后等花粉浓度较低的时候外出。

●加强防护，出门戴好口罩、帽子、护目镜，穿长袖的衣服。外出回家后注意洗手、洗脸，必要时用淡盐水清洗鼻子、眼睛，更换衣物。

●注意清淡饮食，多食青菜及适量植物蛋白，忌辛辣、油炸、生冷的食物。

●可在花粉期到来的前两周按医嘱使用抗过敏药物。

据《羊城晚报》

牙疼或是心梗在预警

前几天，70岁的王女士打麻将时跟人争执几句后，就隐隐觉得牙疼。她以为又是龋齿引起的，就像往常一样自己买了些消炎药吃。但这次药效不太理想，牙疼时好时坏，胃口也变差了，腹胀呃逆。女儿要带她去医院看看，王女士死活不肯，直到晕倒在卫生间。紧急送医后，医生诊断为心肌梗死，为她放了心脏支架。

牙疼怎么就引起了心梗？王女士疑惑不解。其实，不是牙疼引起了心梗，而是心梗的预警信号可表现为牙疼。那什么样的牙疼可能是心梗的预警信号呢？首先，普通牙疼，可能患者以往本身有牙齿疾病，包括龋齿、牙神经暴露等，在各种酸、冷刺激的情况下，可以出现牙疼；而心肌梗死表现出的牙疼，可伴有高血压、糖尿病等慢性疾病的危险因素，通常在劳累、刺激、精神紧张等应激原的刺激下出现。其次，普通牙疼与某一个定位有关，比如某颗牙有龋齿，则在酸、冷刺激的情况下会出现疼痛，在给予牙科的对症处理后，疼痛能明显缓解；但心肌梗死引起的牙疼通常没有定位，且给予心脏相关的处理，牙疼才可能缓解。

建议有慢性病的中老年人在劳累、刺激、精神紧张后出现牙痛、下颌痛、上腹痛、左肩臂痛、后背痛等情况，要及时就医。

文/刘芳

春季，是各种流感高发季，乌鲁木齐市疾病预防控制中心传染病防制科主任医师陈薇表示，甲流是甲型流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病，在人群中传播快，尤其老年人要引起重视。

甲流的防与治

近期呼吸科门诊有一类疾病，发病率和患者关注度都很高，那就是甲流，全称甲型流感病毒感染。

甲流不是第一次在中国流行了。春季，类似甲流和诺如之类的病毒感染明显增多。有些成人因家庭内部传染后发热来到医院就诊，有些人甚至不知道怎么得病的，只觉得浑身酸痛，四肢乏力。其实这就是提示流感，发热、咽干、咽痛、鼻塞、流涕等，类似一般感冒的



症状。特点在于流感潜伏期常在1至3天，流感是自限性疾病，多数人在3至5天之后，发烧和全身症状能够自行好转。

健康的年轻人一般不需要过度担心，即便不使用抗病毒药物，只要没有疾病加重的趋势，对症用药缓解症状，多加休息，也能自行痊愈。

一听说甲流，个别人又开始盲目囤药，好端端地拼命吃各种处方抗病毒药物，试图“预防”，实在是大错特错。真正有效的预防措施是及时接种流感疫苗，接种流感疫苗不是一劳永逸的，而是每年都要接种。

高度警惕和及时用药的人群主要有老少病弱孕，65岁以上的老人，5岁以下的孩子，慢性病（特别是心、肺、肾、神经内分泌等病症）患者及孕妇等。建议这些高危人群在感染后，最好48小时内尽快服用抗病毒药物。

门诊最常见的口服抗病毒药物有奥司他韦、阿比多尔、玛巴洛沙韦等。高热时候也可以使用布洛芬及对乙酰氨基酚等药物退热治疗。如果反复高热不退，或出现了明显气促和心悸，建议去医院检查，排除病毒性肺炎及病毒性心肌炎等重症。

据《新民晚报》