

防治过敏性鼻炎 除了宅还要捂

打喷嚏、流清水鼻涕、鼻塞、眼睛红肿……暖阳和煦的三月，偏偏有一群人出现了类似感冒的症状，吃了感冒药还不管用。别着急，您这是过敏性鼻炎。

过敏感冒千万别弄混 青壮年更易花粉过敏

春季是过敏性鼻炎的高发季，除了鼻子痒之外，过敏性鼻炎的其他症状都与典型的感冒症状相同。所以，出现鼻部症状时别着急吃感冒药，先要做好判断，对症下药，做好防护，才能有效缓解症状。

一般来说，春季的过敏性鼻炎多是源自花粉过敏，最早的症状往往是眼部结膜红、痒，甚至眼睑红肿，然后出现流鼻涕、打喷嚏、鼻子痒、鼻子堵等鼻部症状。今年因为疫情防控的原因，大家一直佩戴口罩，有效阻碍了花粉与鼻黏膜的接触，所以今年大部分鼻炎过敏者的早期症状都以眼部症状为主。

还有许多人对自己过敏非常困惑，因为自己以前并不过敏，甚至接触了花粉也没事，为什么忽然就过敏了呢？这是因为所有的致敏都需要一个过程。对花粉过敏的人们至少需要经过一至两个花粉季节以上才会过敏，所以5岁以下儿童发生花粉过敏比较少，15至45岁的青壮年阶段反而是花粉过敏的高峰年龄，50岁之后的新发病例也比较少。

目前过敏性鼻炎尚不能彻底治愈，一旦过敏，日常就要做好综合防治，尽量避免接触过敏原。

随着大众健身的热潮，越来越多的体育爱好者参与其中，但也有一些伤病随之而来。例如在跑马拉松的运动人群中，膝关节疼痛就很常见。究其原因，许多都是因膝关节积液导致。

三四五月花粉飘 外出游玩要躲树

每年的三月中下旬至五月中下旬，是花粉的第一个高峰期。也是过敏性鼻炎的高发期。做好防护，可以有效减轻过敏症状。

许多人都说，我知道花粉容易导致过敏，所以都躲着花走……但其实导致花粉过敏的主角，并不是花，而是树。

据统计，3月中下旬到4月期间，过敏患者出现春季发作性喷嚏、流清鼻涕、眼耳痒或咳嗽症状来就医的患者，大多是因为柏树花粉造成过敏。

过了柏树花粉的“高峰期”，5月份，桦树、白蜡树、臭椿树、梧桐树的花粉又将接踵而至，同样会造成过敏反应。

所以，有过敏性鼻炎的人外出游玩时一定要注意，许多公园中花不多但树很多。还有寺庙中、山上也是树木集中的地方，应尽量减少去这些地方出游。如果出游，要佩戴有效的防护口罩和可以防花粉的护目镜。

今年春天，时有沙尘暴来袭，空中悬浮的颗粒物会吸附花粉使花粉停留在空气中的时间更长，加之空气中一些悬浮颗粒本身就是过敏原，所以，空气污染严重时要更加注意防护。



做好日常防护 减轻过敏症状

过敏性鼻炎的治疗不是一两天的事，需要自己保持良好心态，在日常生活中养成好的生活习惯，加强锻炼，提高机体抵抗力，增加营养，积极预防和治疗感冒，养成良好的生活及卫生习惯。

针对近期过敏性鼻炎高发的情况，且花粉过敏患者眼部过敏严重的情况，发出健康提示，有相关症状的市民也可遵照如下做好防护减轻过敏症状——

■尽量待在室内。关注花粉指数预报，在每天花粉指数高的时间尽量避免外出，此时做宅男宅女比做户外健身达人更有利于身体健康。

■戴眼镜和口罩。眼镜和口罩可以大大减少眼睛和鼻腔正面接触花粉的机会，尤其是在骑车的时候，可以戴专业护目镜和有

防护效果的口罩。

■关紧门窗。白天要关上门窗，以防止花粉飞入。

■在家里和车里使用空气净化器。花粉直径一般在30至50微米左右，家里常用的空气净化器和车载空气净化器均有过滤效果。

■避开其他污染物，停止吸烟。避免会让你症状加剧的所有污染物，有过敏症状的吸烟者应停止吸烟。

■避免感冒。花粉过敏或有哮喘和其他过敏症状的患者，应注意适当增减衣物，避免着凉感冒，防止加重过敏症状。

■及时就医。对于既往已有过敏史的患者，应提前去医院就诊，接受专业医疗建议和采取预防性用药措施。文/李晓雨



膝关节积液多种原因造成

膝关节积液是由于各种原因致使的膝关节内软组织损伤。长时间、高强度的过度使用膝关节，膝关节创伤、骨性关节炎和痛风等都可以导致膝关节出现积液，也有部分患者在使用抗凝药物后会出现膝关节内血性积液。

运动中较常见的易导致膝关节损伤的损伤有半月板损伤和髌骨下脂肪垫损伤。

半月板损伤常见于膝关节下落时，胫骨屈曲伴随胫骨内外旋转导致不同程度的内侧(外侧)半月板撕裂，游离物或破损处发生炎症反应，易致膝关节积液。

髌骨下脂肪垫在屈伸活动受到髌骨反复摩擦及卡压后，会出现脂肪垫增厚发炎的症状，炎症因子会使膝关节发生水肿，也易致膝关节积液。

牵拉热身后运动 避免损伤膝关节

处理积液须得法 情况复杂要就医

一般来讲，处理膝关节积液的方式分为侵入式处理和非侵入式处理。

侵入式处理即进行关节手术，去除膝关节体内游离体，或者采取注射器将膝关节积液抽取。

非侵入式处理方式角度，包括——

■非甾体类抗炎药物的使用。

■PRICE法。按照PRICE原则进行冰敷，降低损伤处的发热以及炎症物质的渗出，将患者抬高与心脏水平，加速淋巴组织液回流，达到消肿的效果。

■按摩。从下肢远端往近心端推，促进淋巴回流。

■物理治疗。可使用超声波、电刺激等物理治疗手段达到消炎镇痛的效果，当然也要根据症状的严重程度来判断治疗疗程的次数。

需要注意的是，膝关节积液病因复杂，若出现膝关节积液、肿胀并且长时间疼痛得不到缓解，应及时就医治疗。

做好防护和热身 防止双膝受损伤

日常运动中，一定要做好保护和锻炼，尽量避免膝关节积液。

运动前，做好防护，先进行动态牵拉、肌肉激活等热身运动，还可以佩戴辅助器具，配合肌肉胶贴、白贴等胶布的使用进行预防。

运动中可以对膝关节周围肌肉进行力量练习，通过稳定肌肉作用来减缓膝关节在下落时产生的外力，防止出现膝关节在屈曲过程中发生过度旋转，也可以进行膝关节的本体感觉训练，增加膝关节的稳定性，促进神经肌肉控制，达到保护关节的作用。