

五月天“飘雪”？小心杨絮过敏

五一前后，随着气温逐步攀升，人们似乎已开始慢慢开启入夏模式，但最近，天空突然飘起了“雪花”——漫天飞舞的杨絮，给大家带来了诸多困扰，有的人过敏性鼻炎犯了，有的人则患上过敏性结膜炎……关于“过敏元凶”杨絮的那些事儿，且听安徽省针灸医院专家李飞来讲一讲。 □唐何勇 王津淼 记者 马冰璐 文/图

杨絮易引发过敏性疾病

每年春季都有一段杨絮洋洋洒洒、漫天飞舞的时期，虽然杨絮本身没有毒，但是它的毛状物会有刺激性，而且在它飞舞的过程中会附带大量的灰尘和细菌，给一些过敏体质的人带来强烈的刺激。

最近，漫天飞舞的杨絮让呼吸道疾病患者有所增加，尤其是一些体质敏感的成人和儿童。有人表现出打喷嚏、流清鼻涕、鼻塞、鼻痒等过敏性鼻炎的症状，或出现喉痒、咳嗽甚至哮喘的症状，严重影响工作、学习和睡眠。因此，绝对不能轻视。

此外，杨絮还会引发过敏性结膜炎，过敏性结膜炎主要症状表现为眼睛瘙痒，一般发病比较急，数小时内可以发病，常伴有眼部充血红肿。日常生活中，有的市民把过敏性结膜炎当成“小事”看待，便自行到家门口药店选购眼药水一滴。李飞提醒，出现一些眼部症状后，不要擅自用药，现在很多的药店眼药水是缓解眼睛疲劳或者消炎，自行购买的有可能不完全对症甚至会加重症状，一定要先到医院找专业医生确诊后再用药。除此之外，眼药水做到专人专用，开封以后最好一个月内滴完。

减少与杨絮的接触是最直接有效的方法

那么，如何预防杨絮过敏呢？“减少与杨絮的接触是最直接有效的方法，此外，市民切记勿在室外久留，并多补充维生素。”李飞还提醒广大市民，一旦过敏症状严重要尽快就医。

1. 减少与杨絮的接触

有过敏史的人尽量少去杨柳树繁茂的地方，外出郊游时最好戴上帽子、口罩和穿长袖的衣物，可涂抹适用过敏体质的隔离霜。若大风天气去杨树多的地方，要扣好衣扣，闭上嘴巴。进门时记得把身上的杨絮清理干净，如果清理不干净，进入室内后要及时清洗沾有杨絮的衣服。皮肤上也会沾到杨絮，记得及时清除，最好用温水洗脸。

健康提醒

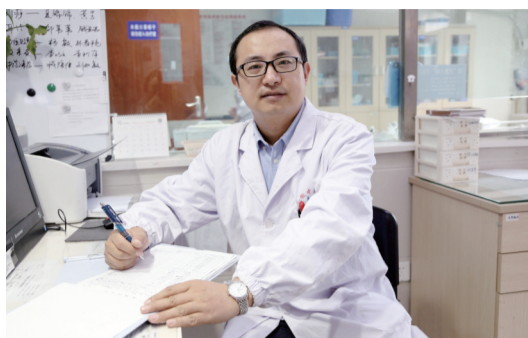
动作变慢就是衰老吗？不，可能患了帕金森病！

星报讯(夏鹏程 记者 马冰璐) 生活中老人动作会变得迟缓，走路颤颤巍巍，容易跌跤，这是常识，但也需要警惕他/她是不是得了帕金森病。安徽省第二人民医院神经内科主任医师陈长春提醒，老年人如果出现动作变慢，伴有或不伴有肢体震颤，都需要及时到医院就诊，看是否得了帕金森病，以便早期诊断，早期治疗，改善症状，提高病人生活质量，延长寿命。

帕金森病又称为“震颤麻痹”，是一种常见的老年神经系统退行性疾病。在我国65岁以上人群中，每10万人约有1700人患病，随着年龄增加而显著升高，男性更多。早期症状主要表现为动作减慢，可以伴有震颤，开始多从一侧起病，所以会被误诊为脑卒中、脑供血不足等其他疾病。病情逐渐进展，以致病人出现严重的生活困难，不能行走、起床、进食、如厕，甚至不能在床上翻身，给病人生活带来极大困扰，也可能因并发肺部感染而危及生命。因此早期识别和诊断该病，给予及时治疗，能够改善病人症状，减轻痛苦，延长寿命。

下面这12道题，如果超过3个以上回答“是”，就有必要去医院找神经内科医生诊断了！

1.您从椅子上起立有困难吗？2.您写的字和以前相比是不是变小了？3.有没有人说您的声音和以前相比变小了？4.您走路容易跌倒吗？5.您的脚是不是有时突然像粘在地上一样抬不起来？6.您的面部表情是不是没有以前那么丰富了？7.您的胳膊或者腿有颤抖吗？8.您自己系扣子困难吗？9.您走路时是不是脚拖



名医简介：

李飞：副主任医师，硕士研究生导师，安徽省第十批学术和技术带头人后备人选，安徽省卫生计生委第五周期学术技术带头人(青年领军人才)，安徽省“十二五”中医临床学术和技术带头人培养对象(第二层次)，全国老中医药专家学术经验继承人。擅长针灸结合现代康复治疗治疗神经系统疾病和痛症，如脑卒中、颅脑外伤、脊髓损伤、痴呆、运动损伤及劳损疼痛等。

2. 勿在室外久留

杨絮飘飞的高峰时间，白天尽可能少待在室外，要做户外活动及各种运动项目时，尽可能选在杨絮较少的时候，像是清晨或是一场阵雨之后。出门时尽量佩戴眼镜或者太阳镜，减少杨絮对眼睛的伤害。

3. 补充维生素

专家研究表明，随着生活水平的提高，人们摄入了更多的鸡蛋、肉制品等高蛋白、高热量饮食，结果导致体内产生抗体的能力亢进，因而遇到杨絮等抗原时，就更容易发生变态反应。因此，杨絮过敏者应尽量少吃高蛋白、高热量的饮食，少食用精加工食物，多补充维生素。

4. 过敏症状严重要尽快就医

在鲜花盛开的季节，过敏有时是不可避免的，此时应根据个人过敏特点及时对症处理，切不可盲目服用过敏药物，麻痹大意，特别是过敏症状较为严重或是伴有呼吸系统的过敏反应，如哮喘、过敏性鼻炎等，应该尽快就医，以免耽误治疗。

春夏交接，万象更新，花草树木陆续长出嫩绿新叶、盛开娇艳的花朵。欣赏美景的同时，也要悉心关注自己的身体，及时预防杨絮所带来的过敏反应，别让漫天“飞雪”扫了观赏的兴致。

着地走小步？10.您有嗅觉或味觉减退吗？11.您有便秘吗？12.您经常有睡觉时做噩梦，大喊大叫，甚至从床上跌落吗？

据陈长春介绍，帕金森病属于中枢神经系统变性疾病，具体病因目前仍不清楚，与遗传和环境因素都有关系，病变主要累及中枢神经系统黑质多巴胺能神经元，得病后病情逐渐进展加重，临床主要表现为运动迟缓、静止性震颤、肌张力增高和姿势障碍等运动症状，可以伴有抑郁、睡眠障碍、便秘、流涎等非运动症状。目前没有根治的方法，但早期治疗可以改善病人症状，尤其是运动症状，同时给予神经修饰治疗可能延缓病情进展。适当加强运动功能锻炼也可以减轻残疾，注意照护可以减少并发症发生。到疾病后期，运动症状非常严重，药物治疗效果不好，甚至出现一些运动并发症时，可以通过手术治疗，包括脑深部电刺激治疗仍然可以改善症状，减轻病人痛苦。

目前没有办法预防或避免疾病发生，但做好以下几点有一定预防效果：1.适当加强体育运动及脑力活动，不但有益身心还能延缓脑神经组织衰老；2.发现老年人有手抖、动作迟缓等帕金森病先兆征象时，及时送医就诊；3.避免或减少接触对人体神经系统有毒的物质；4.避免或减少应用诱发震颤麻痹的药物；5.认真治疗高血压、糖尿病、高脂血症等慢性疾病。所以，对于老年人，如果出现动作变慢，伴有或不伴有肢体震颤，都需要及时到医院就诊，看是否得了帕金森病，以便早期诊断，早期治疗，改善症状，提高病人生活质量，延长寿命。

生活小妙招

洗脸最好用30℃左右的温水

星报讯(记者 马冰璐) 有的人认为用热水洗脸更好，觉得这样可以减少对皮肤的刺激，有的人则认为用冷水洗脸能起到美容保健作用。对此，专家表示，洗脸最好用30℃左右的温水，这样不仅能轻松洗掉面部灰尘，还有利于皮肤的深层清洁。

据了解，用热水洗脸容易使皮肤产生皱纹，让皮肤变得更干，所以要控制洗脸水温，尽量凉一些。同样的，冷水洗脸也不可取，过冷的水会使面部的血管收缩，皮脂分泌也会明显减少，这样做的直接后果就是皮肤更干，此外，冷水洗脸还可能导致面瘫。

专家建议，洗脸最好用30℃左右的温水，这样不仅能轻松洗掉面部灰尘，还有利于皮肤的深层清洁。

医疗新闻

我省首例双胎脐带血穿刺成功开展

星报讯(陈禹舒 李军军 记者 马冰璐) 近日，中国科大附一院(南区)产前诊断中心联合该院超声医学科成功为一马来西亚籍孕妇进行双胎脐带血穿刺，以更好地帮助该孕妇进行胎儿产前诊断。据了解，该例穿刺为我省首例同时对双胎的2个胎儿分别行脐带血穿刺。

马来西亚籍孕妇于连媵(化名)双胎妊娠，在怀孕21周时超声检查发现“胎儿1双侧肾囊分离，胎儿2左侧肾积水，右侧肾囊分离”。2个月后，该孕妇经推荐前往中国科大附一院(南区)产前诊断中心就诊。

中国科大附一院(南区)产前诊断中心汪菁主任联合超声医学科刘卫勇主任在超声引导下分别对双胎进行了羊水和脐带血穿刺，整个过程和孕妇沟通良好，穿刺顺利完成，成功获取了胎儿标本。预计2周后即可获取检测报告。

健康饮食

这四种蔬菜吃之前一定要焯水

不少人会在烹调食物之前将一些食材在开水里焯一遍，特别是蔬菜，认为这样可以去除农药残留，吃起来更健康。那么究竟哪些蔬菜吃前需要先焯水呢？对此，广东省第二中医院中西医结合主任医师黄汉超提醒，以下4种蔬菜吃前一定要焯水。

1.草酸含量高的蔬菜：像菠菜、马齿苋、苋菜、鲜竹笋、苦瓜、茭白等草酸含量较高，焯水后可削减30%到80%的草酸含量。

2.易产生亚硝酸盐的蔬菜：如香椿、西芹等都是易产生亚硝酸盐的蔬菜，存放越久亚硝酸盐越多，还会形成致癌物亚硝胺。

3.自带毒素的蔬菜：豆角、芸豆、扁豆等含皂素和植物血凝素，没有熟透会引起中毒。鲜黄花菜含秋水仙碱，也会引起中毒。

4.不易清洁的蔬菜：菜花、西兰花等花菜的构造使其花朵中容易残留虫卵和污物，富含农药残留，所以也要用水焯一遍。 □据《羊城晚报》

公告

薛华岭，男，汉族，1978年8月出生，2000年3月参加工作；王军，男，汉族，1979年9月出生，2000年3月参加工作；李胜兰，女，1982年9月出生，1999年12月参加工作。以上三人均属八斗镇事业单位编制内工作人员。

三人自2015年元月起至今，未到单位上班，单位也无法联系到本人，根据《事业单位人事管理条例》第四十五条之规定，经2019年8月27日镇党委研究，决定解除薛华岭、王军、李胜兰三名同志的聘用关系。上述人员如有异议，请自本公告后七个工作日内与肥东县八斗镇组织办联系，联系电话：0551-67886781。

特此公告

八斗镇人民政府
2020年5月9日