

老伙计们的“抗敏保卫战”

有些人一到夏秋换季时节,就犯过过敏性鼻炎,喷嚏连连、清鼻涕一直流、鼻子堵得晚上睡不着。过敏性鼻炎的发生不止关乎外在的花粉、尘螨、霉菌、粉尘等这些诱因,更多的是与人体内在状态息息相关,要补养内在体质,把身体的防御屏障补扎实。



误以为感冒

70岁的张建喜欢养花,光月季就有十多个品种。往年入秋他都要犯一阵子“感冒”:早上起来连打七八个喷嚏,清鼻涕擤得手帕都湿了,有时候眼睛还痒得直揉。每次他都自己冲点感冒冲剂,喝上半个月才慢慢好,严重了还得吃点抗生素,他总觉得是自己年纪大了抵抗力差,“秋风一吹就着凉”。

上个月的“感冒”却格外凶,持续了快三周还没好,甚至开始喘上了。张建慌了神,以为自己得了肺炎,赶紧挂了呼吸科的号,大夫听完症状直接让他转去变态反应科,做了过敏原检测才知道,他对栎树花粉、蒿草花粉都过敏,这么多年的“感冒”其实都是过敏性鼻炎发作。

过敏性鼻炎的“痒”是典型特征,鼻痒、眼痒,有时候连耳朵根、上唇都发痒,而感冒往往伴随嗓子疼、发热、浑身酸痛这些全身症状;再者感冒最多一周到十天就好了,他这每次都拖半个多月,明显是过敏的季节性发作。

张建说:“以前总觉得打喷嚏、流鼻涕就是感冒,乱吃了不少感冒药啊!上次大夫说我再拖下去都要发展成过敏性哮喘了,真是后怕。”

现在张建已经把阳台上开花的月季都搬到了楼下小花园,入秋之后只要空气质量预告里花粉浓度高,他出门必戴口罩和防风眼镜,回家第一件事就是用生理盐水冲鼻子。他还跟老伙计们炫耀:“我这俩礼拜喷嚏都没打一个,搞明白毛病在哪,比吃多少补药都管用。”

尘螨攻坚战

66岁的李桂兰养了20年的猫,前一段时间却跟老伙计们念叨要把猫送去女儿家。不是不爱猫了,实在是鼻炎犯起来太遭罪:“半夜鼻子堵得只能张嘴喘气,早上起来嗓子干得像要冒烟,喷嚏打得震得头疼,去医院查才知道,我对猫毛、尘螨都过敏。”

李桂兰是个爱干净的人,家里每天都擦得一尘不染,可医生告诉她,尘螨藏在被褥、地毯、沙发缝隙里,肉眼看不见,光擦地板没用。回来之后她就开始了“全屋大扫除计划”:首先把客厅的羊毛地毯撤了,沙发套、窗帘全部拆下来用60℃以上的热水烫洗,床上的被褥每周都拿到楼下晒两个小时太阳,还特意买了个除螨仪,每周吸两次床褥。

养猫的事她纠结了好久,还是女儿给她出了主意:把猫的窝移到阳台,不让猫进卧室,每天给猫梳毛的时候戴口罩,每周给猫洗一次澡。她还买了个湿度计,把家里的湿度控制在50%左右,“大夫说太潮了容易长霉菌,太干了鼻子不舒服,这个湿度刚好”。

最让李桂兰受益的是盐水洗鼻子的办法。一开始她不会用,洗的时候呛得直咳嗽,练了三四天才熟练。现在每天早晚各洗一次,“洗完鼻子里凉丝丝的,特别通透,比喷那些药舒服多了”。她还把这个办法教给了同小区的老姐妹,现在大家见面都互相问:“今天你洗鼻子了吗?”

“以前总觉得过敏是天生的,没办法治,现在才知道,防过敏原,就能少遭好多罪。”李桂兰现在鼻炎发作的次数少了,猫也不用送走了,每天下午抱着猫在阳台晒太阳,鼻子舒舒服服的,日子过得特别惬意。

提高免疫力

68岁的王德福退休前是会计,常年坐办公室,运动少,还喜欢吃红烧肉,体重一度到了180斤。他的过敏性鼻炎是常年性的,一年四季都犯,冬天冷空气一吹更是严重,去年冬天甚至因为哮喘住了一次院。

“大夫跟我说,过敏就是免疫力乱套了,自己人打自己人,得把生活习惯改过来,把免疫力调顺了才行。”王德福从那之后就开始了自己的“健康改造计划”。首先是管住嘴,以前无肉不欢的他,现在每天的菜谱都是一半青菜一半粗粮,红烧肉改成了清蒸鱼,偶尔吃点瘦肉,还每天吃一个橙子补充维生素。

然后是迈开腿,一开始他跑两步就喘,就从每天慢走半个小时开始,慢慢加量,现在每天早上都跟小区里的老伙计们打半个小时太极拳,晚上吃完饭再走40分钟,体重半年就减了20斤,整个人精神多了。他听专家说,规律作息也很重要,以前他总熬夜看球赛,现在每天晚上10点准时睡觉,早上6点半起床,生活特别规律。

最让王德福高兴的是,今年入秋以来,他连药都没吃,鼻炎只犯了一次,喝了点热水,休息了一天就好了。

“以前一到换季我就得备上一堆药,今年啥事儿没有,看来这内调真的比啥都强。”他现在还成了小区里的“健康宣传员”,经常跟其他有慢性病的老人说:“别总想着靠吃药治病,把生活习惯改过来,比什么灵丹妙药都管用。”

用药明白账

67岁的赵秀琴有高血压、糖尿病,还有过敏性鼻炎。以前她一犯鼻炎就自己买氯雷他定吃,有时候不管用就去药店买点滴鼻净,一开始滴完鼻子马上就通了,可后来越来越不管用,鼻子堵得更厉害了。

“我以前一听激素就害怕,觉得用了会发胖,会骨质疏松,大夫给我开的鼻用激素我扔在家里半年都不敢用。”赵秀琴说,上次去医院复查高血压,耳鼻喉科的大夫跟她聊了半天,她才知道鼻用激素是局部给药,全身吸收的量特别少,只要按照医嘱用,根本不会有全身副作用。

滴鼻净属于减充血剂,不能长期用,最多用一周就得停,不然会得药物性鼻炎。而鼻用激素虽然起效慢,得用三四天才能看到效果,但能从根本上减轻炎症,副作用还小。现在她都听医生的,花粉季来临前一周就开始用鼻用激素,每天喷一次,症状缓解了也不马上停药,再巩固用一周。

因为有基础病,赵秀琴吃药特别小心,每次开新药都要问问医生和她现在吃的降压药、降糖药有没有冲突。上次医生给她开了孟鲁司特,她特意去问了老年科的大夫,确认和她的药没有相互作用才放心吃。她还做了个小本子,把每天吃的药、吃药时间都记下来。

“咱们老年人基础病多,吃药可不能瞎吃,也不能听别人说什么药好用就跟着买,得听医生的,适合自己的才是好的。”赵秀琴现在鼻炎控制得特别好,血压血糖也稳,她常跟老伙计们说:“别谈激素色变,也别硬扛着不吃药,合理用药,咱们才能少遭罪,过得舒服。”

上周社区组织老年人健康体检,四个老伙计的身体指标都比去年好了不少,鼻炎也都控制得稳稳的。

本报记者 李由

糖友何时运动

合理运动不仅能帮助控制血糖、减轻体重,还能改善胰岛素敏感性,减少并发症风险。运动时间不合理,不仅控糖效果打折扣,还可能诱发低血糖、血糖波动等问题。糖尿病患者什么时候运动最好?

安全控糖、避免血糖大幅波动,是选择运动时间的核心原则。空腹时,身体没有新的糖分摄入,肝糖原分解供能,此时运动易导致血糖快速下降。尤其是使用胰岛素、磺脲类、格列奈类降糖药的糖友,低血糖风险很高。一旦出现心慌、手抖、头晕、出冷汗等低血糖症状,若不及时处理,可能引发意识模糊、跌倒,甚至危及生命,因此不建议糖友盲目空腹运动。

饭后,身体正处于消化吸收阶段,食物中的碳水化合物逐渐转化为葡萄糖,血糖处于上升期。此时适度运动,能直接消耗餐后升高的血糖,降低血糖峰值,避免血糖居高不下,同时降低胰岛素工作压力,控糖效果更显著,也能最大限度规避低血糖风险。

饭后半小时内,体内血液主要集中在胃肠道,帮助消化食物,此时立刻运动,会分流血液,影响肠胃消化,出现腹胀、腹痛等不适,还可能因运动强度不当导致血糖波动。这个时段心血管系统的负担也较重,餐后马上运动还可能诱发心脏病。而饭后1小时,肠胃消化趋于平稳,血糖达到峰值前后,此时进行中等强度运动,既能有效消耗多余血糖,让餐后血糖平稳下降,又不会给肠胃和心血管造成过多负担。

郭艺芳