

# 花粉过敏的“元凶”并非鲜花

本报讯(YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 王婧)随着天气转暖,越来越多的人到郊外和公园踏青赏花。近期烟台毓璜顶医院接诊的过敏患者明显增多,过敏人群健康防护进入关键期。记者在医院变态反应科采访时,副主任医师贺宁提醒市民,易过敏体质者应尽量错开花粉浓度高的时段外出,在享受春光的同时,做好个人防护,减少过敏困扰。

“但花粉过敏的‘元凶’并非鲜花。”面对如何做好科学防护的问题,贺宁也给出了答案。

春季花粉过敏的“元凶”并非观赏类鲜花(如桃花、樱花等),而是杨树、柳树、柏树、梧桐等通过风媒传播花粉的树木类植物。“风媒花的花粉小而轻,易随风扩散,接触后易引发过敏;而观赏类鲜花属于虫媒花,花粉颗粒大、黏性

强,主要依靠昆虫传播,空气中浓度较低,通常不易引起过敏反应。不少人未直接接触鲜花却出现过敏症状,多是因接触暴露于空气中的风媒花粉所致。”

贺宁告诉记者,花粉过敏与普通感冒症状相似,常常让人难以分辨。“普通感冒伴有不同程度发热,还可能出现咽痛、头痛、肌肉酸痛等全身不适,病程多为3天至7天,鼻涕初期清稀、后期会变黄稠。”

而花粉过敏主要表现为反复发作的鼻痒、打喷嚏、流清水样鼻涕、眼痒、皮疹等局部症状,可能伴有全身疲乏倦怠,病程可持续数周至数月,且抗生素治疗无效,局部或口服抗过敏药可缓解症状。若进食水果、蔬菜、香料等出现口咽干痒、嘴唇肿胀等表现,需警惕花粉-食物过敏综合征。

对于防护,贺宁提醒若要减少过敏原接触,需做好“躲、护、清”三步。“预防花粉过敏重在科学防护、提前预防、及时

干预,从而减少发作、有效缓解症状,平稳度过花粉高发期。”贺宁说,过敏患者要避免上午10点至下午4点的花粉浓度高峰,尽量减少外出,避免前往树木密集区域;外出时佩戴密封良好的口罩、护目镜,穿长袖衣裤,居家和开车

时关闭门窗,可使用空气净化器降低室内花粉浓度;外出回家后及时脱掉外衣、清洗鼻腔,减少花粉残留。

此外,有明确过敏史者,可在花粉季前2周至4周使用预防性药物,切勿硬扛过敏症状,症状加重时需及时就医。



## 纳豆不仅能护血管 还能促进肠道健康

纳豆虽小,功效却很强大。只需要每天早餐时多加一勺黏糊糊的纳豆,潜伏在血管里的血栓就有可能“悄悄融化”……纳豆的历史悠久,是一种源自中国的传统发酵食品,现在受到国人的热烈追捧。纳豆本质上是一种发酵的黄豆制品,吃起来有一种特殊的发酵香味,也略带酸味和咸味,具有黏稠和拉丝的质地,有点像秋葵的口感。

纳豆既有大豆富含的优质蛋白质、脂肪酸和膳食纤维,又有经过纳豆芽孢杆菌发酵后的纳豆激酶、杆菌肽酶、维生素K、皂素和异黄酮等成分,对健康十分有益。其中最核心的功能成分即纳豆激酶,被称作“血管清道夫”,可以有效分解血液中血栓的主要成分——纤维蛋白,具有一定的溶解血栓的作用。同时,它还能促进人体自身产生的尿激酶原转化为尿激酶,通过抑制血小板聚集和纤维蛋白原的活化,从源头上防止新血栓的形成。

纳豆可以抗氧化和抗炎。纳豆中的多酚类物质和维生素E具有很强的抗氧化能力,可以清除体内的自由基,减缓细胞老化。同时,纳豆中的一些活性肽具有抗炎作用,对于缓解慢性炎症性疾病有一定帮助。

纳豆还能促进肠道健康。纳豆中的膳食纤维和益生菌有助于改善肠道菌群平衡,维护肠道健康,增强免疫力。 据人民网



# 专家答疑关于根管治疗那些事儿

当患者牙齿剧烈疼痛、夜间无法入睡,在就诊时常常被建议进行根管治疗。然而,许多人对此一治疗过程心存疑虑:什么是根管治疗?什么情况下需要根管治疗?根管治疗后必须戴牙冠吗?关于根管治疗的那些事儿,专家来答疑。

## 什么是根管治疗?

西安交通大学口腔医院牙体牙髓病科主任医师蒋月桂介绍,根管治疗就是一针对牙齿内部的“救命手术”。牙髓是牙齿内部容纳神经、血管、淋巴管和结缔组织的软组织,被称

为牙齿的“生命维持系统”。当深度龋齿、外伤或折裂、中度牙周炎、楔状缺损、中重度磨损等原因导致细菌侵入牙髓,引起牙髓感染甚至坏死时,就需要通过根管治疗来挽救牙齿。

“很多人误以为根管治疗就是简单的‘杀神经’,实际上这是一个精细的‘清创填充’过程。”蒋月桂说,医生会在牙齿上钻开小孔,用精密器械将发炎坏死的牙髓组织尽可能取

出;同时用化学冲洗剂反复冲洗;最后用特殊材料严密堵塞根管,杜绝细菌再次进入根管。根管治疗的核心目标是尽可能彻底清除感染,保留牙齿功能。

## 出现哪些信号可能就需要进行根管治疗?

蒋月桂表示,当患者出现自发性牙痛尤其是夜间加重的疼痛,冷热刺激后疼痛持续,咀嚼食物时疼痛,牙龈反复肿胀或出现小脓包以及牙齿变色等情况,都可能是需要进行根管

治疗的信号。此时,患者应及时就医,但最终如何治疗,还需要口腔医生面诊后确定。

“大多数情况下,根管治疗后需要戴牙冠,这是为了牙齿长期健康行使功能所做的必要

保护。”蒋月桂介绍,根管治疗的牙齿一般本身都有较大缺损,治疗过程中也需要去除部分牙体组织,牙齿失去了来自牙髓的营养供给和神经对咬合力大小的反馈,很容易劈裂。

戴牙冠就像给牙齿穿上“铠甲”,可以最大程度减少因咀嚼硬食物而导致的劈裂。当然,也不一定都必须戴包绕所有牙面的全冠,高嵌体等其他类型的修复体也具有类似的功能。

## 如何科学保护牙齿?

西安交通大学口腔医院牙体牙髓病科副主任医师董茜茜表示,根管治疗是现代口腔医学保留牙齿的重要手段,但它终究是“亡羊补牢”的补救措施。真正的健康之道,在于日常细心呵护与定期专业检查,让每一颗牙齿都能陪伴我们更长久。

首先,科学清洁,坚持早晚刷牙、饭后漱口,使用牙线或牙缝刷清洁牙缝。

第二,定期检查,每半年到

一年进行一次口腔检查,及时发现和处理龋齿等问题,可以避免其发展至牙髓。儿童可进行窝沟封闭,预防龋齿发生。

第三,避免伤牙习惯,不用牙齿开瓶盖、咬核桃等硬物,减少牙齿隐裂风险。

董茜茜提醒,牙齿的健康关乎全身健康。当牙齿发出“求救信号”时,应尽快寻求专业牙医的帮助,切勿因恐惧或拖延而错失最佳治疗时机。 据新华社



## 特定人群多吃肉 或能降低痴呆风险

瑞典卡罗琳医学院研究人员领衔的一项新研究发现,在携带阿尔茨海默病高风险基因型人群中,较高肉类摄入量或与更慢的认知功能下降及较低的痴呆症风险相关。

卡罗琳医学院近日发布公报说,已知载脂蛋白E(APOE)基因与阿尔茨海默病风险有关。该基因存在3种等位基因,可组合形成6种基因型,其中APOE3/4和APOE4/4基因型与较高患病风险相关。阿尔茨海默病患者中,有近70%携带这两种基因型。

这项研究对瑞典2100余名60岁及以上参与者进行了最长达15年的跟踪调查。结果显示,在肉类摄入量较低情况下,携带上述两种基因型人群患痴呆症风险是未携带者的两倍以上;而在肉类摄入量最高的20%参与者中,未发现携带上述基因型群体患痴呆症风险高于其他人群。

研究人员表示,总体来看,在携带这两种高风险基因型人群中,肉类摄入量较多者认知功能下降更慢,患痴呆症风险更低。研究还发现,无论APOE基因型如何,加工肉类在肉类总摄入量中占比越低,痴呆症风险就越低。

这项研究表明,遗传特征方面属于痴呆症高风险的人群有望通过饮食等生活方式的改变降低发病风险。研究人员同时指出,这项研究属于观察性研究,反映的是统计关联,仍需进一步开展干预性研究才能明确因果关系。 据新华社