



花丛里撒欢 小心花粉 袭人

春色正好,邀上三五好友,相约踏春是极好不过了。然而过敏体质的人是又爱又恨,因为看花的时候难免美并痒着。这不,近段时间,不少市民脸上也出现了干痒、泛红、脱屑、红肿等过敏反应。究竟如何防范皮肤过敏 闹心?专家认为,预防过敏,最重要的是正确认识花粉过敏以及采取针对性的预防方法。

记者 施美园
应玲菲

● 多吃新鲜蔬菜、水果

容易过敏的季节,过敏人群应饮食清淡、均衡,粗细搭配适当,荤素配伍合理。

不宜食用荞麦、蚕豆、白扁豆、茄子、牛肉、鹅肉、鲤鱼,更应避免虾、蟹、海鲜、腥膻发物及含致敏物质的食物,亦不宜食用酒、辣椒、浓茶、咖啡等辛辣之品。

平时多吃新鲜蔬菜、水果能补充大量维他命,增强身体抗过敏的能力。但也不是什么蔬果都吃,如,白天就要注意尽量避免食用木瓜、柠檬、白萝卜、油菜、茄子、芹菜、土豆、香菜、苋菜、紫菜、菠菜等感光食物。平时饮食上可吃一些糯米制品、黄豆、芝麻粉、花生、核桃等食物。春季皮肤很容易干燥,要注意给肌肤补充水分,适当多喝水。

● 避开花粉少种花

在花粉播散季节避免接触花粉是最理想的预防方法。

做户外活动时,尽可能选在花粉指数最低的时候,通常情况下,农村和郊区早晨花粉最多,而城市傍晚花粉最多,如果去郊区游玩,最好是选择中午风小的时候,那个时候空气中的花粉数量相对较少。外出散步最好在雨后,这个时候不仅空气会变得十分清新,同时空气中的花粉数量还会大量锐减,有助于预防花粉过敏。

外出游玩时最好避开花草繁茂的地方,戴口罩、帽子、太阳镜,穿长袖衬衫避免接触和吸入花粉。

此外,越来越多的人喜欢养花种花,但为预防花粉过敏,花粉过敏者最好不要在家养花。居室内特别不宜养如下花草植物:草木科中的天竺葵、万年青、龟背竹、松树;花木类的玫瑰、百合、夜来香、野菊花、水仙、五色梅、洋绣球、丁香、米兰、茉莉花等。这些植物都有强烈的花香气,容易引起过敏反应。

● 风起时紧闭纱窗

过敏者中,并不是所有人都在户外引发过敏的,也有人是在家里出现了过敏症状。

主要原因是平时不在家的时候窗户开得比较大,特别是没有关好纱窗,以至于风大的时候花粉大量涌入室内,回到家中后打扫卫生,使这些花粉扬起与皮肤接触后诱发过敏。建议起风时尽量紧闭纱窗,防止花粉、杨絮、柳絮等飘入。

过敏人群所居住的房子要保持室内清洁,被褥、床单经常晒洗,可防止对尘螨过敏;空调可安装花粉过滤网或者使用空气过滤设备,避免使用地毯,将垫子及其他易累积灰尘的物品移走;室内装修后不宜立即搬进居住,应打开窗户,让油漆、甲醛等化学物质气味尽量挥发干净。

● 赏花后及时清洗衣服

在户外时,花粉除了通过呼吸进入你的呼吸道,还可以在你的皮肤和衣物上长达几个小时而不脱落。

一些家长虽然对花粉不过敏,但是到处飘散的花粉可能被吸附在头发和外衣上被带回家中,如果近距离与孩子接触,可能会把这些过敏物质带给孩子,诱发过敏。所以建议大家进家门时,在门口把外衣抖一抖。进门之后则应该马上洗手、洗脸、清洁头发,冲洗掉散落在皮肤上、头发上的花粉,并换上干净的衣服,这样可以减少花粉的影响。

洗脸切勿选择碱性肥皂,也不要用水太冷或太热的水,洗脸的毛巾也要选择柔软舒适的,这样就会减少对肌肤的伤害。



儿童牙齿矫正 宜早不宜迟

记者 施美园

连日来,市康美诺口腔医院正在实施2016年的免费窝沟封闭项目。在给市区某小学的小朋友实施免费窝沟封闭的现场,工作人员注意到,有的小朋友存在牙齿严重咬合不严的现象,也就是我们常说的地包天。

工作人员介绍,日常遇到孩子地包天的情况为数不少,但是很多家长都没有重视起来,或者在认识上存在一些误区。为此,本期美牙课堂,特别邀请市康美诺口腔医院正畸科主任张耀五为大家讲解儿童地包天的知识。

Q1 什么是地包天?

正常前牙咬合关系,是上前牙覆盖在下前牙的前面。如果出现相反的现象,即下前牙位于上前牙的前面,就是人们常说的地包天,医学上称之为前牙反颌。张耀五介绍,地包天儿童常见的一种错颌畸形,对口腔功能、颜面美观和心理健康有较严重的影响,并且随着生长增龄症状逐渐加重,有可能演变成极为难治的异常咬合关系。

Q2 为何会出现地包天?

张耀五说,引起地包天的原因有很多,可归纳为遗传、先天疾病、后天的原因等。某些先天性疾病比如先天性唇腭裂也可引起地包天。后天原因包括全身性疾病如佝偻病,呼吸道疾病如慢性扁桃体炎,乳恒牙替换异常,口腔不良习惯比如伸舌、吮指、咬上唇、下颌前伸以及不正确的人工喂养等。

Q3 如何避免出现地包天?

首先,不要让孩子养成咬唇习惯,会造成上前牙前突或下门牙移向外面。其次,也不要让孩子养成吮指的习惯,吸吮时上下牙受压,使牙弓狭窄,可形成开唇露齿。另外,有些孩子喜欢咬被角、手帕、指甲、铅笔等,这样经常咬物会使牙齿有小开口畸形。

建议尽量母乳喂养,如若人工喂养,要让孩子侧卧吃奶,如果长期仰卧吃奶,会下颌骨及下牙弓前移,形成地包天畸形。

Q4 牙齿矫正几岁开始较合适?

张耀五提出,3~11岁的孩子,地包天做矫正最合适,而且非常方便,只需要做一个挂钩一样的活动矫治器挂在下牙上,两至五个月就可以完成。一旦变成骨性的咬合问题,可能就要伤筋骨了。

此外,张耀五透露,该院将不定期邀请浙江省口腔医院正畸专家到院开展孩子地包天相关知识讲解活动,最近一期为本月23日。



扫一扫
获取更多爱牙知识