

四位老人的过敏困扰

初夏,许多老人在外安然无事,回到家中却频频打喷嚏、流鼻涕。看似干净整洁的居家环境里,尘螨、真菌、花粉、宠物皮屑等过敏原悄然潜伏,成为困扰中老年群体的隐形健康威胁。



晨起喷嚏不断

最近,68岁的张先生早晨刚起床就连连打喷嚏,清水鼻涕止不住地流,鼻子堵得难受,有时候躺在床上还会莫名咳嗽、胸口发闷。

起初他以为是早晚温差大了,自行吃了感冒药,可一连半个多月,症状丝毫没有好转。白天出门散步时,不适感又明显减轻,这让张先生十分费解。儿女连忙带着他前往医院检查,经过专科问诊和过敏原检测,医生给出了答案:张先生是典型的尘螨过敏。

医生解释,尘螨是居家环境中排名首位的过敏原,它们体型微小,肉眼完全无法察觉,依靠人体脱落的皮屑生存,偏爱温暖潮湿的环境,床垫、枕头、被褥都是尘螨最主要的聚集地。尘螨过敏有鲜明的“晨起特征”,长时间躺在床上,皮肤近距离接触布满尘螨及其排泄物的床品,就会引发连续喷嚏、鼻塞、咳嗽等症状,这也是为何张先生一上床、一起身就难受,到了室外却有所缓解。

回到家中,一家人开始仔细打理卧室。张先生的床铺常年铺着厚棉褥,枕头、被子很少彻底清洗,床底也堆积了不少杂物,通风条件较差。按照医生的建议,家人先将所有床上用品全部拆洗,换上透气亲肤的纯棉织物,又给床垫、枕头、被子都套上了专用防螨套。每周都清洗床单、被罩,每隔一段时间就把被褥搬到阳光下充分暴晒。同时,他们清理了床底杂物,每日开窗通风,保持卧室干爽。一段时间后,张先生晨起打喷嚏、鼻塞的症状渐渐消失,胸闷咳嗽的情况也不再出现。

屋内常有霉味

72岁的李女士和老伴居住的老式居民楼一楼,房屋采光一般,室内常年潮湿。

近段时间,李女士总觉得喉咙发痒,时不时干咳几声,没有痰,嗓子内像是卡了异物,尤其待在家里时,咳嗽会明显加重,出门透气后便能舒缓一些。

起初她以为是慢性咽炎,喝了不少润喉茶,可顽固性干咳迟迟不见好转,偶尔还会出现喘息的情况。

细心的老伴发现,家里时常飘着一丝淡淡的霉味,尤其是卫生间、厨房和客厅角落,阴雨天霉味会更加浓重。

两人前往医院就诊后得知,导致李女士久咳不愈的元凶,是室内滋生的气传真菌孢子。医生介绍,真菌是极易被忽视的室内高危过敏原,每年5月-7月是真菌孢子暴发的高峰期,居家环境中真菌孢子浓度甚至能远超室外花粉。真菌孢子体积细小,能够直接侵入呼吸道深处,不仅会引发鼻炎,还极易造成顽固性干咳、喘息,严重时还会诱发哮喘,对于呼吸功能偏弱的老年人,伤害格外明显。

李女士每天定时开窗通风,洗浴后立刻打开排风扇,延长通风时长,将浴帘完全拉开晾干,杜绝褶皱处积水。每周用专用清洁剂擦拭瓷砖缝隙、地漏、墙角,清理洗衣机密封圈内的积水和污垢。厨房做到食材密封存放,及时扔掉发霉的粮食、果蔬,每日清洗晾晒抹布、洗碗布,每月更换新的清洁布。客厅里减少盆栽数量,留存的绿植在土壤表面铺上鹅卵石,及时倒掉花盆托盘里的积水。半个月后,李女士反复干咳、喘息的症状慢慢痊愈。现在老两口格外注重居家防潮。

爱宠导致过敏

65岁的王女士十分喜爱小动物,女儿家养了一只宠物小狗,她时常上门帮忙照料。

一段时间下来,王女士发现自己只要近距离接触小狗,没过多久就会鼻子发痒、打喷嚏,哪怕小狗只是在客厅待一会儿,她待在同一空间里就会出现鼻炎症状,严重时还会呼吸不畅。王女士一直以为,过敏是宠物毛发导致的,便刻意避开狗毛,可症状依旧反复。

后来到医院检查,医生解开了她的误区:真正引发过敏的并非宠物毛发,而是宠物皮屑、唾液、排泄物中含有的特异性蛋白。这类致敏颗粒极其细小,粘附性强,能在空气中悬浮数月之久,就算家中不养宠物,也可能通过接触养宠人群被带入室内。更需要警惕的是,宠物蛋白过敏进展较快,若长期接触,很容易从普通鼻炎发展为哮喘,对老年人健康威胁极大。知晓原因后,王女士开始调整相处方式。她尽量减少和宠物近距离接触,不再让小狗进入自己家中。若是去女儿家照料宠物,会提前做好简单防护,接触完之后第一时间认真洗手、清理衣物。女儿也十分重视,坚持每周给宠物洗澡、梳理毛发,做好居家清洁,减少皮屑扩散。与此同时,王女士对家中衣物、沙发、座椅进行全面除尘清理,避免外界携带进来的宠物蛋白残留。坚持一段时间后,她的过敏症状得到了有效控制。如今王女士依旧喜欢小动物,但学会了科学保持距离,做好防护与居家清洁,再也没有因为宠物皮屑引发过敏不适。她也常提醒身边同样养宠物、爱宠物的老伙伴,分清过敏根源,做好防护。

新居净敏舒心

70岁的赵先生和老伴最近搬了新家,家中布置温馨,客厅铺着厚地毯,沙发是欧式的布艺款式,卧室挂着落地厚窗帘,各个房间还摆放了不少绿植。

最近,赵先生的身体接连出现问题,晨起鼻塞打喷嚏,居家时干咳不止,偶尔皮肤还会发痒,多种不适叠加在一起,让他整日精神萎靡。外出活动时症状会减轻,一回到家中,各种难受的感觉就接踵而至。

医生判断赵先生属于多种室内过敏原叠加过敏,家中尘螨、真菌、室外带入的花粉、残留的微量宠物皮屑同时存在。玄关处,外出的鞋子、外套携带了室外花粉、灰尘与真菌孢子。客厅厚地毯、布艺沙发缝隙,聚集了大量尘螨与真菌。

针对全屋多处存在过敏原的情况,老两口按照医生给出的综合防控方法,一步步改造居家环境。

首先建立入户防护习惯,进门第一时间换鞋、脱去外出外套,将鞋子、外衣统一放置在玄关区域,绝不带入客厅和卧室。大风、花粉天气回家后,简单清洗面部和裸露皮肤,减少过敏原附着。

其次严格管控室内湿度,全天保持通风,将室内湿度维持在适宜范围,浴室、厨房做到随用随清洁,及时擦干积水,定期消杀霉菌。

为了减少尘螨滋生,家里撤掉了厚重地毯,多余布艺挂饰和毛绒摆件,卧室每周清洗床品、窗帘,定期暴晒家纺,空调滤网坚持定时清洗,杜绝滤网藏污纳垢,滋生真菌。客厅绿植精简打理,及时处理积水与腐殖土,阻断孢子扩散。全屋深度清洁,优化布局后,居家环境变得清爽干净。

经过一两个月的调理,赵先生身上多种过敏症状逐一消退,晨起不再喷嚏连连,干咳、皮肤瘙痒的问题也彻底解决。

本报记者 李由

夏护气虚 固本强身

近期暑气渐盛,加上连日阴雨,空气湿热交蒸,体感黏腻不爽。江苏省中西医结合医院治未病科主治医师樊欣钰表示,此时“温湿”当令,气虚体质人群身体不适应往往格外明显,建议重点关注。

《素问》有云:“气虚身热,得之伤暑,热伤气故也。”夏季暑热,主要消耗人的气和津液,气虚体质人群本就正气不足,遇上暑热则更容易“虚上加虚”,加上此时湿气偏重,内外湿邪交困,气虚者运化无力,还会进一步加重气机耗伤。因此,他们在夏季通常出现神疲乏力、少气懒言、心慌气短、食欲不振、头身困重等不适。

气虚体质是如何形成的呢?樊欣钰介绍,除了疾病、年龄及先天因素影响外,大多数人是通过后天不良生活方式一点一滴“积攒”出来的,比如长期熬夜、久坐不动、饮食不节、过度劳累、情志不畅等。

气虚体质人群过夏时,应在积极调整生活方式的基础上,遵循“春夏养阳”“补气固津”的原则。

饮食上要清淡,少食生冷油腻,可适当食用黄芪、党参、山药、大枣等益气健脾之品;起居上晚睡早起,不宜熬夜;运动时间宜选清晨或傍晚,强度以微微出汗为宜,推荐八段锦、五禽戏等,还可以通过按揉内关、足三里、神门、气海、涌泉等穴位,健脾益气、宁心安神。

气虚体质人群可以喝点莲子百合麦冬银耳汤。将银耳提前泡发,撕成小朵。把银耳、莲子、百合、麦冬一起放进锅里,加约1000毫升清水,大火烧开后转小火慢炖,直到银耳软糯出胶。

万惠娟