

打喷嚏、流清水鼻涕、鼻塞、眼睛红肿……暖阳和煦的春天，偏偏有一群人出现了类似感冒的症状，吃了感冒药还不管用。别着急，您这是过敏性鼻炎。

防治过敏性鼻炎 除了宅还要捂

过敏感冒千万别弄混
青壮年更易花粉过敏

春季是过敏性鼻炎的高发季，除了鼻子痒之外，过敏性鼻炎的其他症状都与典型的感冒症状相同。所以，出现鼻部症状时别着急吃感冒药，先要做好判断，对症下药，做好防护，才能有效缓解症状。

一般来说，春季的过敏性鼻炎多是源自花粉过敏，最早的症状往往是眼部结膜红、痒，甚至眼睑红肿，然后出现流鼻涕、打喷嚏、鼻子痒、鼻子堵等鼻部症状。今年因为疫情防控的原因，大家一直佩戴口罩，有效阻碍了花粉与鼻黏膜的接触，所以今年大部分鼻炎过敏者的早期症状都以眼部症状为主。

还有许多人对自己过敏非常困惑，因为自己以前并不过敏，甚至接触了花粉也没事，为什么忽然就过敏了呢？这是因为所有的致敏都需要一个过

程。对花粉过敏的人们至少需要经过一至两个花粉季节以上才会过敏，所以5岁以下儿童发生花粉过敏比较少，15至45岁的青壮年阶段反而是花粉过敏的高峰年龄，50岁之后的新发病例也比较少。

目前过敏性鼻炎尚不能彻底治愈，一旦过敏，日常就要做好综合防治，尽量避免接触过敏原。

三四月花粉飘 外出游玩要躲树

每年的三月中下旬至五月中下旬，是北方花粉的第一个高峰期。也是过敏性鼻炎的高发期。做好防护，可以有效减轻过敏症状。

许多人都说，我知道花粉容易导致过敏，所以都躲着花走……但其实导致花粉过敏的主角，并不是花，而是树。

据统计，3月中旬到4月期间，北方地区过敏患者出现春

季发作性打喷嚏、流清鼻涕、眼耳痒或咳嗽症状来就医的北京的患者，大多是因为柏树花粉造成的过敏。

过了柏树花粉的“高峰期”，5月份，桦树、白蜡树、臭椿树、梧桐树的花粉又将接踵而至，同样会造成过敏反应。

所以，有过敏性鼻炎的人外出游玩时一定要注意，许多公园中花不多但树很多，比如天坛公园，还有寺庙中、山上也是树木集中的地方，应尽量减少去这些地方出游。如果出游，要佩戴有效的防护口罩和可以防花粉的护目镜。

今年春天，北京时有沙尘暴来袭，空中悬浮的颗粒物会吸附花粉使花粉停留在空气中的时间更长，加之空气中一些悬浮颗粒本身就是过敏原，所以，空气污染严重时要更加注意防护。

做好日常防护 减轻过敏症状



过敏性鼻炎的治疗不是一两天的事，需要自己保持良好的心态，在日常生活中养成好的生活习惯，加强锻炼，提高机体抵抗力，增加营养，积极预防和治疗感冒，养成良好的生活及卫生习惯。

针对近期过敏性鼻炎高发的情况，且花粉过敏患者眼部过敏严重的情况，北京市疾控中心也发出了健康提示，有相关症状的市民也可遵照如下做好防护减轻过敏症状——

■尽量待在室内。关注花粉指数预报，在每天花粉指数高的时间尽量避免外出，此时做宅男宅女比做户外健身达人更有利于身体健康。

■戴眼镜和口罩。眼镜和口罩可以大大减少眼睛和鼻腔正面接触花粉的机会，尤其是在骑车的时候，可以戴专业护目镜和有防护效果的口罩。

■关紧门窗。白天要关上

门窗，以防止花粉飞入。

■在家里和车里使用空气净化器。花粉直径一般在30至50微米左右，家里常用的空气净化器和车载空气净化器均有过滤效果。

■避开其他污染物，停止吸烟。避免会让你症状加剧的所有污染物，有过敏症状的吸烟者应停止吸烟。

■避免感冒。花粉过敏或有哮喘和其他过敏症状的患者，应注意适当增减衣物，避免着凉感冒，防止加重过敏症状。

■及时就医。对于既往已有过敏史的患者，应提前去医院就诊，接受专业医疗建议和采取预防性用药措施。

据《北京晚报》

腿疼无力还抽筋？这个常见原因你未必知道

很多中老年人在行走活动一段距离后，出现了腿部或者臀部的无力、酸胀甚至疼痛，但是休息一会儿就好了。然而，继续行走活动一段时间后还会再次出现上述情况。可能有些人觉得这是“人老先老腿”的正常现象，生扛着。

其实，这其中最常见的一个原因，很多人未必知道——下肢动脉粥样硬化闭塞症。“走走停停”，是双腿最深沉的“呐喊”，请不要忽视，要去医院进一步检查下肢动脉是否存在狭窄或者堵塞。

下肢也会出现动脉硬化

很多人可能以为动脉硬化只是心脏的冠状动脉硬化，可能引起冠心病、心梗等，或者是动脉硬化引起脑梗、偏瘫等，却不知道动脉硬化是一种累及全身动脉的疾患。它不仅可累及心脑血管，而且还常常累及下肢动脉。

下肢动脉就是给下肢输送氧气的“管道”，当斑块增生，会导致动脉管腔狭窄甚至闭塞，被输送到腿和脚的氧气就少了，继而下肢肢体就会出现缺血缺氧的症状。这种情况称为下肢动脉粥样硬化闭塞症，是慢性下肢缺血最常见的原因。

下肢动脉粥样硬化闭塞症

的症状主要包括：

下肢或者足部感觉怕冷，腿部摸起来发凉；

活动后腿部或臀部肌肉酸胀或酸痛，行走活动后会感觉腿没劲儿，休息后可缓解；

足部、小腿甚至大腿出现抽筋，最常见的是小腿抽筋；

腿部感觉异常，可有麻木感、烧灼感；

皮肤苍白或发紫；

阳痿；

足部伤口愈合困难；

肌肉萎缩；

足部或者脚趾出现坏死；

爬楼上楼梯的时候腿酸胀无力或者疼痛。

这个姿势就是典型症状

很多下肢动脉硬化闭塞症的患者在初期并没有什么不舒服，但是随着动脉狭窄的加重，下肢远端肢体的供血不能满足持续的代谢需求，就会出现“间歇性跛行”的临床症状。

典型的间歇性跛行是由运动引起的特定肌群疼痛，并且疼痛可以在休息后缓解。间歇性跛行是下肢动脉硬化闭塞症的特征性表现，间歇性跛行症状的严重程度取决于病变血管狭窄程度、侧支血管循环等多方面因素。

“间歇性跛行”的具体情况

是什么样的？

典型的间歇性跛行

表现为行走活动一段距离后开始出现下肢无力、抽筋、劳累性疼痛，导致患者停止行走，站着休息几分钟就缓解，再接着继续行走，走一段距离后再次出现下肢无力、抽筋、劳累性疼痛等不适。

随着病情的逐渐加重，行走的距离会越来越短。从开始行走到出现疼痛的时间，称为跛行时间，行走的距离称为跛行距离，跛行的时间和距离越短，提示缺血的程度就越重。

不典型的症状

表现为行走一段距离后出现下肢酸胀、乏力、发凉等情况。

堵塞位置不同症状也各异

间歇性跛行可发生在单侧下肢肢体，也可以双侧下肢肢体都发生，常发生的部位为臀部、髋部、大腿、小腿或足部。根据堵塞动脉的位置不同，具体的症状会有所不同：

臀部和髋部

主髂动脉病变的患者可能会有臀部或者髋部的跛行，有些病人会合并有大腿跛行，行走活动后会出现臀部或者大腿的酸胀、无力。这样的患者查体的时候双侧股动脉搏动会减

弱或者消失。而在男性患者中，常常会引起勃起功能障碍，严重影响日常生活。

大腿

累及股总动脉的下肢动脉粥样硬化闭塞症患者可出现大腿、小腿的跛行现象，如果累及股总动脉，患侧的股动脉搏动会减弱或者摸不到；而如果病变在股浅动脉，则近端股总动脉搏动可触及，但是远端动脉搏动减弱或无法触及。

小腿

小腿跛行症状是下肢动脉粥样硬化闭塞症患者最常见的症状，运动后小腿的酸胀、无力甚至疼痛，休息后缓解，小腿间跛的情况大部分病变原因是在股浅动脉，小部分是由于腓动脉病变。

足部

脚或者说足部出现跛行症状很少单独出现在下肢动脉粥样硬化闭塞症患者中，常常会合并小腿的跛行症状。但足部的疼痛常见于糖尿病病人，大部分原因是小腿部位的腓动脉、胫前动脉或胫后动脉的硬化狭窄闭塞造成。

有针对这个的检查吗？有。医生会根据您的症状和查体，可能会选择以下一项或者多项检查：肢体动脉压测量、血管超声、动脉血管CT检查等等。

下肢动脉堵成啥样算严重？

间歇性跛行症状的严重程度取决于病变血管狭窄程度、侧支血管循环等多方面因素。问题就出现了，怎么去界定严重程度呢？针对慢性下肢缺血的患者，需要分期、分类。

对慢性下肢缺血的患者进行分期、分类，可提供客观的指标，临床可根据这些客观指标来随访患者，而且，还可以为医生之间更好地交流，或者做临床研究的时候，比较各种药物、不同治疗方法，来提供客观一致的指标。

在这里给大家介绍一个血管外科医生临床交流中最常用的症状性分类系统——Rutherford分类。我们现在看到的是1997年的版本。

- 0类：无症状；
- 1类：轻度跛行；
- 2类：中度跛行；
- 3类：重度跛行；
- 4类：静息痛；
- 5类：轻微组织缺损伴不愈合的缺血性溃疡或局灶性坏疽伴弥漫性前足部（包括足趾）缺血；
- 6类：大量组织缺损——组织缺损高于跖水平，足功能已无法挽救。

据《北京青年报》