

轻松击退春季恼人小毛病

皮肤瘙痒难耐、鼻子过敏遭罪、风湿腰腿痛高发、心脑血管患者头晕胸闷……春季烦心事可真不少！以至于很多人说，最不愿意过的就是春天。总结几个困扰中老年人的春季高发问题，分别请中西医专家支招防治方法，帮大家击退春季恼人的问题，过一个舒适健康的春天。

火：春季发怒易“上火”

春季肝火旺盛，极易“引火上身”。加上气候干燥、多风，易引发口腔溃疡、牙龈肿胀出血、口眼干燥、便秘等情况。

【案例】北京70岁的刘先生就诊时说：“最近老口干，喝水也解不了渴，为啥呢？”北京清华长庚医院中医科主治医师刘承告诉他，春季老年人口干在临床很常见，医生常会排查有无干燥综合征、内分泌病等。

【西医防治】济南市第一人民医院口腔科医师贾志远说，每年春季，口腔科都要接诊不少口疮、唇炎、牙龈肿胀出血的患者。他会建议这类患者多喝水，注意增加维C和B族维生素的摄取，多吃新鲜蔬果，保证充足的睡眠，保持口腔卫生，半年到一年洗一次牙齿。少吃荔枝、桂圆、榴莲等。

“很多患者一来就说自己‘上火’了，其实是患了嘴角炎。”江苏省人民医院皮肤科副主任医师侯麦花说，“烂嘴角”患者可适当摄入维生素，在患处抹红霉素眼药膏。

【中医防治】浙江省中医院中医内科主任陈意“上火”时，会忌口，禁酒，不吃辛辣、过咸的食物，多吃苦瓜、芹菜、黄瓜，保持大便通畅。他认为，冬天进补过度的人，春天应调节饮食下“火”。上火者别一开始就用药，如果能通过多喝水吃蔬菜的方式，或通过喝绿豆水解决最好。要想不上火，还需保持愉快的心情，不要发怒，因为心情不好易上火。浙江省中医院针灸科副主任医师徐福的“灭火”法是保持运动，运动可挥发阳气，提高抵抗力，达到阴阳平衡。

痛：腰腿痛、面瘫今春比较多

“这几天病号明显增多，今天(3月6日)上午来了16个，主要是颈肩腰腿疼、面瘫者。”济南市第一人民医院针灸科主治医师李兴超说。厦门大学中山医院康复科副主任洪文新说，入春后，因关节痛、不灵活等就诊者增多，老人春季最易复发关节炎。

【案例】黄先生是朋友圈的健身达人，疫情期间宅家也不忘爬楼健身，天气好了，每天步行2万步。一场春雨连下数天，黄先生出现右膝痛、不能完全下蹲的情况，就医后诊断为膝关节炎。

【西医防治】洪文新建议老年人做好保暖，局部用护膝、护腕、护腰、长袜等。温水洗手脸，睡前泡脚。天晴时出门晒太阳、散步，天冷时就当冬天过，少出门。多吃蛋、奶、豆制品、蔬果等，必要时可遵医嘱补充钙、硫酸氨基葡萄糖

糖、维D。腰腿痛患者急性期卧床，避免劳损加重。据病情程度采取阶梯治疗法。

【中医防治】中医常用中药、针推、打封闭等方法对付痹症。应对春季肩颈痛，北京东直门医院针灸科主任刘颖推荐在医师指导下自制寒湿肩痛膏外治：伸筋草、透骨草、千年健、川乌各30克，红花10克，葛根20克，打粉后与凡士林膏、姜汁拌成糊。取适量敷在患处，外用绷带固定，每次敷6小时，若瘙痒及时取下。可温经除湿通络。

江苏省苏北人民医院针灸科副主任申莉萍说，最近门诊一半以上患者来治面瘫，多因受凉、吹风引发，这在往年没出现过，可能与长期宅家免疫力降低有关。一旦面瘫，要立即治疗。面瘫发病看似突然，但有些人有面部僵硬、疼痛等细微变化，但往往不当回事。预防面瘫，建议不要太早穿低领衣。

过敏：远离致敏源度难熬季节

春暖花开、草长莺飞，本是让人赏心悦目的季节，但对过敏性鼻炎患者来说，是他们最难熬的季节。

【案例】杭州45岁的王先生连续两次因过敏性鼻炎打喷嚏，造成自发性气胸，“肺破了”，肺里的空气跑到胸腔，造成急性呼吸困难。杭州中医院耳鼻喉科主任陈志凌说，这位患者有十多年鼻炎史，本来身体弱，这次鼻炎也很厉害。近期，该科就诊的过敏性鼻炎患者比平时增加了两三倍。每天都有五六十位这样的患者，占总门诊量的1/3。最近大家出门都戴口罩，为什么过敏性鼻炎患者反而多了？“除季节因素，和疫情有一定关系。”陈志凌解释，戴口罩对吸入粉尘有一定防护作用，但疫情期间，大家长时间宅家，如不注意通风，尘螨过敏的概率会增加。

【西医防治】北京同仁医院耳鼻喉科主任王向东说，春天植物毛絮、花粉等飘散，过敏性鼻炎高发，要注意预防为主、规范治疗。患者确诊后，要尽可能找出过敏原，从而减少接触或用免疫治疗。对花粉过敏者，要把阳台花草移到室外，减少到杂草丛生的地方散步。可在花粉季开始前1-2周就用抗过敏药，直到花粉季结束。尘螨、蟑螂、宠物毛是常见的室内过敏原，建议清洁环境，定期清洗床上用品，经常吸尘。

【中医防治】北京西苑医院耳鼻喉科主任刘静说，过敏性鼻炎多与气虚、肺脾虚有关，可适当吃些玉屏风颗粒、山药薏米粥。青岛海慈医院耳鼻喉科医师陈晓宇建议患者用黄芪、党参(30克，一家五口的量)煲鸡汤，黄芪还可代



本版图片来自网络

茶饮，每天泡五六克，喝一两个月。

湖北省第三人民医院耳鼻喉科主任张志敏说，春季感冒后急性鼻炎、慢性鼻炎也多见，“家有鼻喷剂的可以喷，也可吃点中成药，如鼻炎片”。

晕：防心脑血管意外，该稳住血压

春天疾病多发，心脑血管病也在其中。南京玄武门社区卫生服务中心全科医生张春风介绍，心脑血管病每年有两次高峰期，一次为11-次年1月，一次为3-4月，现在正是第二个高峰期。春季，心脑血管病患者容易感到头晕、胸闷。

【案例】“我患高血压十几年了，一直正常服药。家里前几天有事没睡好，这两天感觉头晕、头疼，赶紧来看看！”吴女士找张春风看病。张医生诊治后叮嘱她：“回去后按时服降压药，注意休息。如果仍头晕、头疼，及时去上级医院就诊。”张春风说，春天虽然越来越暖和，但气温变化非常大，人们常会出现血压升高，有动脉硬化、高血压、糖尿病等基础病的老人适应能力较差，极易在春季发生脑溢血、心梗等。同时，感冒也会诱发心脑血管病。

【西医防治】张春风建议高血压患者规律服药，控制血压，避免血压波动。老年朋友早上不要猛然起床，注意保暖，预防感冒。要切记晨练不要太早，晨练前要热身，避免突然进入运动状态导致受伤或血压剧变而引发危险。此外，老年人宜定期体检。

【中医防治】河北省中医院心血管病科主任苗华为说，在春季，心脑血管病患者要特别注意做到“两保”：一是保持情绪稳定，二是保暖。减衣服不要减得太快，即使要减，也要最后才减裤子。此外，高血压患者可中西医结合共同调理血压，多喝水，宜多喝梨水、菊花茶，多吃山药、芹菜等。

痒：皮肤痒未必是皮肤的事

春季，很多老人直呼：痒！痒！常被诊断为：瘙痒症、湿疹、股癣。

【案例】长沙68岁的陆大爷说，近半个月来，他身上总会无缘无故到处发痒，有时会抓出血来，但也没看到哪里长了疹子。长沙市中心医院皮肤科主任田立红诊断陆大爷患的是瘙痒症，一种仅有皮肤瘙痒而无原发性皮损的皮肤病。该病发病机制不明，患者反复搔抓，造成瘙痒——搔抓——瘙痒的恶性循环。老年人皮肤干燥是主因，焦虑、忧郁等精神因素也是诱因。建议老年人要心静，这样皮肤才静。

【西医防治】预防瘙痒症，田立红建议：1.遵医嘱用口服药(如扑尔敏、氯雷他定等)、外用止痒剂(如炉甘石洗剂等)、糖皮质激素软膏(如卤米松、艾洛松等)；2.老年人在医生指导下用医学护肤品保湿润肤；3.日常生活预防，避免过度搔抓造成人为性瘙痒(可轻轻拍打患处止痒)，避免热水洗澡、肥皂洗浴，洗碗、洗衣服戴手套，忌酒、忌食辛辣刺激食物、不嚼槟榔(食用它们后身体易燥热，使瘙痒加重)，穿棉质、透气的衣物，保持良好的心态和睡眠；4.控制好诱发瘙痒的原发病，临床发现，患糖尿病(与血糖控制不良有关，小腿有蚂蚁爬行感)、甲亢(常夜间瘙痒)、肝胆疾病(肝炎、肝硬化等)、尿毒症(腹透、血透者)等病的老人常伴皮肤瘙痒。

【中医防治】上海中医药大学附属龙华医院皮肤科主任李咏梅说，广泛发作的顽固瘙痒者可遵医嘱服乌蛇止痒丸、润燥止痒胶囊等中成药，也可外搽三黄洗剂、复方黄柏液、黄柏霜、清凉油乳液等，每日2-3次；也可用荆芥、黄精、蛇床子、川芎、赤芍、苦参、土茯苓、地肤子各20-30克，水煎成2000毫升，微温外洗。来源：快乐老人报