

尘螨过敏 家里这些地方要“大扫除”

春季回暖、夏季潮湿,不少人出现打喷嚏、流鼻涕、皮肤瘙痒、眼睛发红等症状,经检查发现并非感冒,而是尘螨过敏在作祟。尘螨是一种肉眼看不见的微小生物,体长仅0.1至0.5毫米,却广泛存在于居家环境中,是引发过敏性疾病的最主要“元凶”之一。做好日常清洁、精准清除尘螨滋生地,是预防和缓解过敏的关键。

尘螨:“过敏原之王”

尘螨属于蛛形纲动物,喜温暖、潮湿、通风不良的环境,以人体脱落的皮屑为食。其排泄物及死亡后的尸体碎片均为强致敏原,可随空气飘散,被吸入后易诱发过敏性鼻炎、哮喘、特应性皮炎和过敏性结膜炎等疾病。

相关数据显示,全球有10%至20%的人口受尘螨过敏困扰,在已确诊的过敏人群中,对尘螨敏感的比例高达60%。儿童和老年人因免疫系统发育不完善或功能下降,更易成为高发人群。症状常在夜间或清晨加重,这是由于人体长时间卧床,持续接触床垫、枕头中积聚的尘螨过敏原

所致。严重者可能出现睡眠障碍、注意力不集中,甚至影响学习与工作效率。了解尘螨的生存规律并开展针对性清洁,对守护全家健康至关重要。

尘螨易滋生的“重灾区”

床

床是尘螨最主要的滋生地。人体每天在床上停留数小时,脱落的皮屑积聚在床垫、被褥和枕头中,为尘螨提供充足的食物。一张使用多年且长期未清洁的床垫,尘螨数量可能累积至数十万甚至上百万只。

床单、被套、枕套等床品每周用55℃以上的热水浸泡10分钟后清洗,高温可有效杀死尘螨;床垫及枕头可定期在阳光下暴晒4至6小时,配合拍打有助于清除尘螨尸体和排泄物,这正是主要的致敏成分。日晒对杀灭深层活螨效果有限,但能降低湿度、抑制其繁殖;对于使用时间较长的床垫和枕头,建议每1至2年更换一次。

靠垫

沙发靠垫、床头靠垫、车载

靠垫等多由棉、化纤或海绵填充,结构蓬松,极易积聚灰尘、皮屑和汗渍。由于日常清洁频率不高,且常被人体直接接触,成为尘螨繁殖的“温床”。

定期将靠垫的外罩拆卸,用热水清洗;若靠垫无法拆卸,使用吸尘器的除螨刷头对表面及缝隙彻底吸尘,清除尘螨与灰尘;也可将靠垫置于通风处晾晒,抑制尘螨生长。

地毯

地毯纤维结构复杂,易吸附灰尘、皮屑、毛发等杂物,难以彻底清洁。潮湿季节更易受潮,加速尘螨繁殖,还可能滋生霉菌,加重过敏症状。

若家中有过敏体质者,尽量避免铺设地毯;已铺设的地毯每周用吸尘器做深度清洁,着重打扫边缘及角落;每3至6个月请专业人员对地毯进行深度清洁,重点清除尘螨过敏原;平时保持室内通风干燥,防止地毯受潮。

空调

空调滤网常被忽视,却是尘螨潜在滋生地。运行时吸入的灰

尘与皮屑堆积在滤网上,加上内部潮湿环境,为尘螨繁殖提供条件。开启空调时,致敏原随气流扩散至全屋。

每年夏季和冬季启用或停用空调时,务必清洗滤网;使用期间建议每月清洗一次,可用清水冲洗或中性清洁剂,晾干后装回;定期请专业人员对空调内部进行清洁,重点清除积尘和过敏原;如有霉味或潮湿问题,可同步进行杀菌消毒处理。

床、靠垫、地毯和空调滤网是尘螨滋生的四大“重灾区”。将室内相对湿度控制在50%以下,能从根本上抑制尘螨生存和繁殖。通过定期高温清洗、保持环境干燥通风、及时更换寝具等措施,可显著降低室内尘螨过敏原浓度,有效缓解或预防过敏症状。尤其家中有过敏体质成员时,更应将清除尘螨过敏原纳入日常家务重点。

(作者:胡恩忠 漳州市芗城区妇幼保健院 主治医师)

中医调理肺腑气 慢阻康复不添忧

秋冬季一到就咳喘不停?爬个三楼比登泰山还费劲?这些并非年纪大了的正常现象,很可能是慢阻肺发出的呼吸警告。这种呼吸道疾病会在不知不觉中损害正常的呼吸功能。不必慌张,在中医康复治疗帮助下,可以实现温和养肺的目标。

中医如何看待慢阻肺

在中医理论中,慢阻肺属于“肺胀”“喘证”的范畴。中医认为,慢阻肺并非肺这一个器官单独“罢工”,而是与肺、脾、肾三脏密切相关。肺主气、司呼吸,肺气虚会导致胸闷、气短乏力;脾为生痰之源,脾的运化功能降低,水湿失于疏导,凝聚成痰;肾主纳气,若肾的纳气功能不足,气就“漂浮”不定,导致气喘、腰膝酸软。

慢阻肺患者的中医肺康复治疗

穴位贴敷

穴位贴敷是将配制好的中药方剂贴敷在患者的特定穴位上,药物通过皮肤逐渐渗透入穴位,发挥温肺散寒、化痰平喘的功效。针对长期暴露于厨房油烟、二手烟或粉尘环境的患者,

可在方剂中加入薄荷、藿香等清热化浊成分,增强对气道黏膜的保护作用。

常见贴敷穴位包括肺俞、膻中等。贴敷时间一般控制在6小时以内,若局部出现红肿、瘙痒、水疱等情况,应停止贴敷,以免影响健康。

耳穴压豆

耳穴压豆是将王不留行籽粘贴在患者耳朵的肺区、气管区、脾区等部位,通过对耳尖、神门穴的按压刺激,协同调节机体应激反应。此法尤其适合长期吸烟的慢阻肺患者,可在增强免疫力的同时减少尼古丁残留对气道的损伤。患者每日闲暇时轻轻揉捏、按压耳穴,能够起到调节气血、改善呼吸功能的作用。

中药封包

中药封包是将紫苏、陈皮、生姜等具有温肺化痰、益气平喘功效的中药加热后装入布袋,然后放在患者肺俞、定喘、风门等穴位处热敷。针对接触氨、硅等环境污染物的慢阻肺患者,可加入桔梗、川贝母等宣肺散结药

材,强化对肺络瘀阻的改善作用。这种方法尤其适合受凉后咳嗽加重、痰量增多的患者,搭配室内陈皮生姜蒸汽熏蒸,可减少环境刺激引发的急性发作。

针灸疗法

针灸疗法分为针刺和艾灸两种。针刺疗法常选穴位有肺俞、列缺等,医生将毫针刺入相应穴位,激发人体经气,调节脏腑功能。艾灸则是用点燃的艾绒熏烤相应穴位,对于合并肺结节风险的患者,可增加对膏肓穴的艾灸,起到扶正祛瘀、预防病变的作用。艾草的温热之力不仅能够温肺化痰,还可以滋补脾、肾之气。

推拿按摩

专业中医师会推揉患者背部的膀胱经,配合从尾椎至大椎穴分段的捏脊疗法,增强肺、脾、肾三脏协同功能,促进气血流通,改善患者呼吸功能。

饮食调护

中医讲究“药食同源”。日常饮食中,患者应多食补肺益气、固本培元、健脾化痰的食物,如山药、莲子、茯苓等。适量摄入蓝莓、西兰花等富含抗氧化成分的

食物,可减少气道炎症损伤。避免油腻、刺激性食物,以免加重慢阻肺咳嗽、咳痰症状。

远离烟草烟雾、厨房油烟等刺激源,避免高盐饮食诱发气道黏膜水肿。有条件的患者可制作食疗方,如百合银耳羹、黄芪枸杞炖乌鸡等,适当加入蒲公英、金银花,辅助清热化痰,降低气道感染风险。

运动调养

每日进行腹式呼吸和缩唇呼吸训练;每周进行3至5次低强度有氧运动(如快走、骑车);结合肌肉力量练习。循序渐进增加运动强度,监测身体反应,通过科学锻炼改善呼吸功能与生活质量。

中医康复治疗是帮助肺康复的有效手段,但不能替代常规的西医治疗。慢阻肺患者应积极听取医生建议,遵医嘱规范用药,定期复查,让呼吸更轻松的同时,提高生活质量。

(作者:阙小玲 福建中医药大学附属康复医院 主治医师)