

回避变应原与治疗齐下 告别过敏性鼻炎痛苦

■ 徐汇区中心医院耳鼻咽喉科 王萌

秋季是过敏性鼻炎的高发期。天气转凉后,很多原本有过敏性鼻炎的患者容易出现症状加重。过敏性鼻炎作为耳鼻咽喉科临床中最为常见的疾病之一,全球范围内患者超过 5 亿,主要表现为打喷嚏、眼鼻痒、鼻塞、流清水涕等症状,儿童则易表现为高频率揉鼻、下眼睑肿胀、经口呼吸等症状。

诊断明辨鼻炎区别

过敏性鼻炎通常与季节交替、尘螨或职业变应原有关,但需与血管运动性/感染性鼻炎相区分。

一周发病超过四次且影响到正常生活的鼻炎患者,需要尽快到医院就诊。首先需要进行鼻内镜检查,判断是否有伴发息肉,鉴别鼻腔黏膜情况,其次需要进行血液 IgE 与嗜酸粒细胞检测,并进行过敏原检测以查明变应原。

尽早接受规范治疗

过敏性鼻炎患者需要尽早接受规范的治疗。第一要回避变应原,清洗床单、进行室内通风或阻隔花粉。

第二要进行相关药物治疗,如鼻用糖皮质激素、口服药物等。现今皮下注射法和舌下含服法等脱敏治疗也可取得较好的疗效,总疗程持续 3 年左右,

主要目的为诱导机体免疫耐受,减轻接触变应原时的症状。

鼻用激素无依赖性

在医院中医生一般一提起“激素”,患者便会有较大的畏惧心理。但与口服激素不同,鼻用激素(如糠酸莫米松、丙酸氟替卡松)的含量以微克计,几乎全部作用于鼻腔,很少进入血液循环,不存在依赖性。

鼻用激素对儿童的生长发育总体无影响,且治疗中的安全性有保障,疗程时间为 2-4 周,但是不建议无规律的间断用药或随意加量,而这主要是由于持续治疗的效果明显优于间断治疗。

减充血剂切勿长用

与作用相对温和的鼻用激素相比,减充血剂对于缓解鼻塞十分有效,故常被许多患者当作“灵药”,其主要成分为

羟甲唑啉、麻黄碱与萘甲唑啉。减充血剂的通常使用周期不应超过 7 天,用药过频可导致反跳性鼻黏膜充血,进而引

发药物性鼻炎。通常宣称“根治鼻炎”的作坊祖传秘方或海淘喷鼻剂,其中的有效成分多为减充血剂,所以患者最好应使用正规药厂生产的药物。

过敏性鼻炎虽无法斩草除根,但通过规范的治疗、良好的作息,亦可得到临床控制,提升生活质量。



癌症六大异常信号 八类高危人群需自测

■ 艾兵

癌症病情的发展是一个长期的过程,而很多人都是等到症状越来越严重才会主动到医院去检查,而此时癌症已经到了晚期。其实癌症并不一定会有特别典型与明显的症状,所以我们一定要留意身体发出的异常信号,哪怕是蛛丝马迹也不能忽视。

第一是贫血。贫血的最主要表现是头昏乏力,而癌症则是引起贫血的最常见原因之一。癌症引起贫血一方

面是由于失血所致,另一方面则是由于营养不良,比如胃癌导致的贫血一方面是由于胃癌导致的出血,另一方面则是由于对铁等营养元素的吸收异常。

第二是食欲不振。在罹患一些癌症后,患者的表现仅仅是食欲不振,看到再美味的食物也没有任何胃口,这时就一定要警惕是否为癌症所致。

第三是消瘦。在罹患癌症后,由于

癌细胞的消耗,再加上食欲不振,很容易引起消瘦,患者会出现明显的体重下降,严重者还会暴瘦。

第四是刺激性咳嗽、痰中带血。在我国发病率最高的癌症是肺癌,患者罹患肺癌后常常会有刺激性咳嗽和痰中带血的表现,所以出现这两种症状后也必须保持高度警惕。

第五是发热。癌症常常会引起发热,临床上称之为癌性发热,这是因为癌症

释放了大量的毒素到血液里,癌症引起的发热不是高热,往往是低热和中等程度发热。

第六是免疫力下降。癌症会攻击人体的免疫系统,并导致免疫力下降。在免疫力下降后,身体更易遭受微生物入侵,并引起感染。

导致癌症的原因非常多,但是有八类人群是癌症的高危人群,一定要定期进行癌症筛查,其中包括长期吸烟、长期熬夜、有癌症家族史、幽门螺杆菌感染、饮食习惯不好、长期酗酒、缺少运动、性格暴躁的人群。同时,八类人群应该改善生活习惯以避免罹患癌症。

功能锻炼加食补 预防慢性筋骨病

■ 上海中医药大学附属龙华医院骨科主任医师 郭学群

慢性筋骨病是由于人体自然退变或因创伤、劳损、感受外邪,加速其退变而形成的全身或局部(脊柱、四肢关节等部位)生理与病理相夹杂的一种衰老性疾病。慢性筋骨病包括众多骨退变性疾病,临床症状不仅仅表现为疼痛,还会有麻木、酸楚、活动受限、乏力等,不同的疾病临床表现有所不同,结合症状需要通过影像学、骨密度检查、肌电图等进一步来

明确。而临床发病率最高、危害性最大的是颈椎病、椎间盘突出症、膝骨关节炎、骨质疏松症等疾病。

中医在治疗慢性筋骨病过程中主张内外兼治、筋骨平衡、动静结合、医患合作的系统治疗。患者不仅可以内服中药,还可以通过正骨手法、内服外敷熏洗等外治方式做到整体调治,以达到养生健体的防治目标。

中医预防慢性筋骨病的方式众多,同时也有着简便、有效的优点。功能锻炼是中医预防慢性筋骨病的重要方法,传统的锻炼方法有太极拳、八段锦、易筋经等,并有着药物不可替代的作用。其主要通过功能锻炼放松脊柱及关节,活跃周围血液循环,消除瘀血水肿,同时牵伸韧带,放松痉挛肌肉,从而减轻症状。其还能增强腰颈部、关节肌肉力量以及肌肉对疲劳的耐受能力,改善骨关节的稳定性,从而巩固效果,防止反复复发。此外,对于体重超重的膝骨关节炎患者而言,宜进行饮食控制,并适当进行不负重的

运动,如游泳、骑自行车等。

中医认为“药食同源”、“药食同养”,提倡“药补不如食补”的观念,并创立了“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。气味合而服之,以补精益气”的全面膳食原则。绝经后的妇女和老年人应多食含钙高和含胶原蛋白的食物以调节体内环境平衡与稳定。炎症性骨关节病患者的饮食宜清淡,宜食用富含蛋白质的食物,如鸡蛋、瘦肉、大豆制品,还宜多吃富含维生素 C 的蔬菜水果。忌吃辛热燥火的姜、辣椒、葱、羊肉等食物,并少吃辛辣、油腻及冰冷的食物。