冬季季节性鼻炎防治

随着天气转凉，越来越多的人开始出现鼻塞、鼻痒、打喷嚏、流清鼻涕症状。出现这种症状，并不一定都是感冒。因为冬季气候寒冷，大家都喜欢待在空气干燥的空调房内，再加上外出时冷热交替过快，鼻子对温度变化适应能力较差，就容易诱发季节性鼻炎。而过敏性鼻炎长期发展有可能继发分泌性中耳炎、支气管哮喘、鼻窦炎、鼻息肉等并发症，大家应加强对冬季季节性鼻炎的重视，切莫让鼻炎发展酿成大病。

本刊 综合

如何区分鼻炎和感冒

1、感冒具有较强的传染性，所以多数为群发，如家庭、学校、工作环境等。

2、感冒的打喷嚏、流鼻涕和鼻塞等鼻部症状往往是持续性的，会连续几天，随感冒的控制，症状逐步减轻，最后缓解；而过敏性鼻炎发作则呈阵发性，一天中可能仅发作一次或数次，以清晨或异味等刺激后更为明显，发作过后如常人；过敏性鼻炎一般不会伴有发烧，而感冒通常是伴有发烧的。

3、过敏性鼻炎的喷嚏频频、流清水样鼻涕；而感冒时喷嚏较少，鼻痒不明显，鼻塞明显而且持续，鼻分泌物可由清涕或粘性转为脓性。

4、感冒时全身症状较重，如发冷、发热、四肢无力、肌痛、头痛、咽痛、胃肠道不适等；而过敏性鼻炎仅仅表现为鼻部症状或伴发哮喘或皮肤过敏。

5、感冒的病程较短，通常1-2周即可；而过敏性鼻炎则病程较长，常年反复发作。

季节性鼻炎如何预防

1、预防感冒。冬季易患流感，感冒常常引起季节性鼻炎复发，若发现有感冒症状，应及早进行治疗，若感冒一周之后还未好转应及时到医院检查治疗。

2、尽量减少户外活动。特别是早晨5点到10点，最好不在户外久待；若必须外出应佩戴口罩，避免寒冷及过敏原刺激；外出回家后及时淋浴，对去除身体上的过敏原会有帮助。

3、应及时更换、清洗床单、被罩，避免螨虫及其分泌物诱发季节性过敏性鼻炎。

4、坚持使用鼻腔清洗器清洗鼻腔，保持鼻腔清洁、湿润。平常洗脸洗澡时也应清洗鼻腔，保持鼻腔内部环境的洁净，可有效维护鼻子。

5、保持室内空气的温度及湿度，可在房间内加装空气加湿器，不要让鼻子太过干燥。

6、避免接触宠物。动物的皮屑，唾液及尿中的蛋白质则容易引起过敏性症状。

7、香水、化妆品等都会刺激鼻腔黏膜，也要尽量防止接触；应戒烟限酒，减少对鼻腔黏膜的刺激。

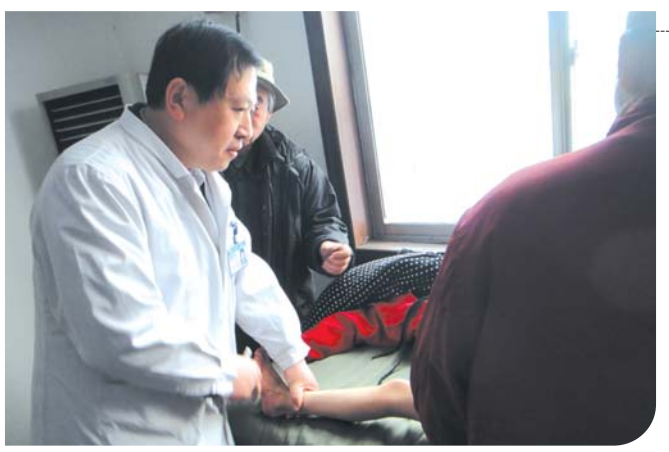
8、保持良好的心态，也可有效抑止疾病的发作。

季节性鼻炎如何治疗

对于季节性过敏性鼻炎的治疗，多采用药物治疗和脱敏治疗两种方法。

药物治疗的常用药物有1、抗组胺类，如西替利嗪、氯雷他定等；2、糖皮质激素喷鼻，常选用布地奈德、氟替卡松、糠酸莫米松等。成人与儿童在治疗方面，一般认为三岁以内的儿童喷鼻剂应选用内舒拿等刺激较小的药物，而口服药则应根据儿童体重使用儿童剂量；对于十岁以上的儿童治疗方案则与成人相同。

提醒大家，如果症状很严重或者症状持续得不到改善，切勿讳疾忌医，应及时到医院就诊，遵医嘱进行系统治疗，切不能抱着小毛病挺一挺就好的侥幸心理，那样反而会延误疾病的治疗，给自己带来不必要的麻烦。



关爱残疾儿童 服务大众健康

近日，济宁市第一人民医院被确定为山东省“贫困肢体残疾儿童矫治手术”定点医院。目前，首批免费贫困肢体残疾儿童肢体矫治术后顺利出院，小儿骨微创外科承担了该项目的手术矫治任务。

目前，通过对金乡、嘉祥、微山等县市区残疾儿童进行全面查体及评估，筛查出家庭经济困难的小儿麻痹后遗症、先天性马蹄内翻足、臀肌挛缩、儿童脑瘫肢体畸形、膝关节屈曲畸形等20余例首批肢体矫治儿童。截止到目前，已有8例患儿接受了下肢矫治手术，并顺利出院。

济宁市第一人民医院本着关爱残疾儿童，为全市人民健康服务的宗旨，让这部分弱势群体能够通过手术，最大限度的恢复肢体的运动功能。济宁市第一人民医院全体医护人员将以良好的职业道德和精湛的技术为肢体残疾儿童做好全程优质服务，用自己的爱心和实际行动为山东省社会慈善事业多做贡献！

（辛全秋 乔萌）

编辑：吴鹏 组版：褚衍冲

黄尊显：妙手仁心写大爱

名医格言：先做好人 再为良医

专家简介

黄尊显 山东省医师协会肛肠外科分会常务委员，济宁市医学会肛肠外科分会副主任委员，济宁市第一人民医院肛肠外科主任，副主任医师，副教授，1981年济宁医学院医疗专业毕业。毕业后一直从事普外和肛肠外科工作。1991年参加全国普通外科高级研修班学习。2000年在北京301医院进修学习。在多年的临床工作中认真学习业务，刻苦钻研技术，有扎实的理论基础和丰富的临床经验。特别在结直肠肿瘤的诊治及手术，复杂肛瘘的手术，直肠重度脱垂，痔、瘘、裂的微创手术治疗及术后镇痛方面有较深的造诣。能解决肛肠疾病诊治中比较复杂的专业问题。

“给我一粒种子，我将还你一片绿荫；给我一缕东风，我将还你一个春天。”朴素的衣着，平淡的言语，没有什么特别之处，这是黄尊显主任给人的第一印象。没有华丽的辞藻，没有虚浮的张扬，只有那朴素平实的情感和一片无私奉献的爱心。而这正是济宁市第一人民医院肛肠外科主任黄尊显最真实的心声，一片真心为病人是他无悔的追求……

“要成为一个好医师，一切要以病人为先。”黄尊显主任常这样告诫自己。在工作上，他长期潜心临床一线，从理论到实践，再从实践到理论反复锤炼。时刻紧跟国内外先进技术发展前沿方向，掌握了一套过硬的治疗肛肠外科疾病的医疗技术，这使得济宁市第一人民医院肛肠外科在省内医院中脱颖而出。

在担任科主任以后，黄尊显主任在很短的时间内，把原先只有30多张床位，全年床位占有率只有70%的科室，发展成为了现在床位数翻了一倍，床位占有率近100%的特色科室。慕名前来就诊的患者络绎不绝。在技术上，成功开展PPH、IPH微创手术、选择性痔上动脉结扎等微创手术，标志着我市肛肠外科微创手术治疗跻身省内先进行列。并自主创新了一套直肠脱垂综合手术疗法，目前已完成手术30余例。相对于传统的剖腹手术，直肠脱垂综合手术疗法特点是伤口小、恢复快、住院时间短，术后一周便能出院。

在科室管理上，黄尊显主任提出视病人如亲人，真正做到急病人所急，想病人所想，帮病人之所需的服务要求。从自身做起，不论患者是贫富、老幼，无论是生活上还是钱物上，只要是病人需要他都会伸出热情之手给予帮助，以致于佳话频传：他接收的病人中有一位是嘉祥的46岁患者，从很小就患有严重脱肛，几乎完全丧失劳动能力，经济条件也很困难，曾经在多家医院就诊过，但均没能好转，全家几乎放弃了能够治愈的希望，听人介绍，慕名来市第一人民医院求治于黄主任，没想到手术后8天就成功出院了，临走时，全家人留下了感激的泪水。

除了能解决肛肠疾病诊治中比较复杂的专业问题外，黄尊显主任针对肛肠疾病的特殊性，制定了围手术期疼痛管理，通过不懈努力和摸索，在手术期间让患者不再有难以承受的疼痛感，极大减轻了病人痛苦。

多年来，黄尊显主任先后有十余篇论文在省级以上杂志发表，主编著作2部，并获一项国家实用型专利，一项国家发明专利。曾获济宁市行业作风建设先进个人，济宁市卫生系统先进工作者，济宁市“五一”劳动奖章等荣誉称号。然而，在成绩面前，黄尊显主任没有固步自封，而是扬鞭奋蹄，不断挑战自我。担任科主任工作之后，他仍始终如一，风雨无阻地坚持上门诊、下病房看病人，做手术，无论是临床抢救刚忙完一个通宵，还是外出学术交流刚回医院，他都会准时出现在专家门诊和病房里，等着那些慕名而来的患者。

以一颗仁爱和诚挚的心对待每一位患者，用自己精湛的医术去救治每一位患者。也许有人会认为，医生成了名医，自有名医的架子，但在黄尊显主任身上，他永远都把自己看成是一名普通医生，一名救死扶伤、为病人减轻病痛的医务人员。

济宁名医 齐鲁晚报·今日运河 济宁市第一人民医院 合办