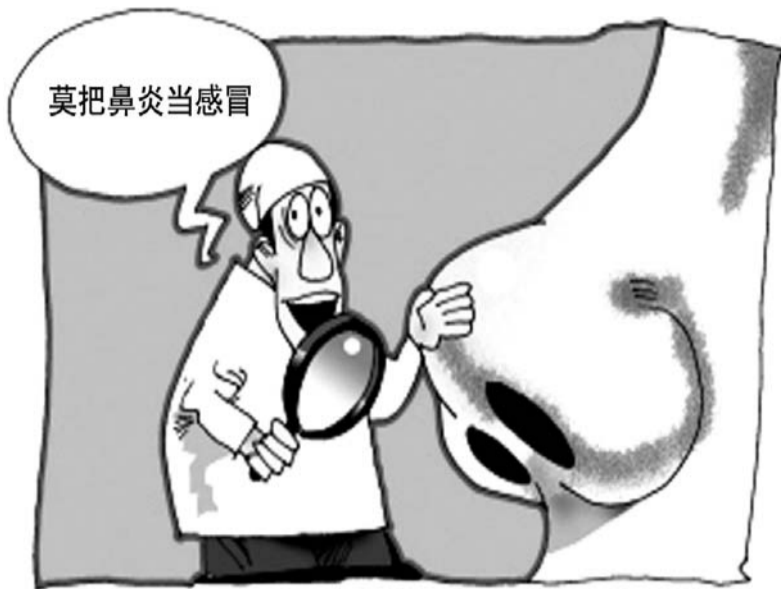


洛杉矶凯泽永久医疗中心过敏和临床免疫学科的医学博士称,过敏性鼻炎患者心脏病发作风险低,中风风险低,尤其是全因死亡的风险也低。过敏性鼻炎患者与无过敏性鼻炎者相比,急性心肌梗死风险低25%,脑血管疾病风险低19%,全因死亡率低49%,心血管病风险相同。相反,哮喘患者与无哮喘者相比,心血管病风险高36%,脑血管疾病风险和全因死亡率相同。



莫把过敏性鼻炎当感冒治

本报记者 马媛媛



变应性鼻炎俗称过敏性鼻炎,是一种常见且十分顽固的疾病,患者往往通过接触、吸入和食入致敏原而发病,且有发病率高、病程长、易反复发作等特性。据相关资料统计,我国目前有超过一亿的过敏性鼻炎患者,而其中有超过一半以上的人群,在患病时将该疾病误当成感冒来治疗,往往延误了治疗时间,加大了治愈难度。

莫把鼻炎当感冒

过敏性鼻炎易与感冒混淆

潍坊市第二人民医院耳鼻喉科马主任介绍,过敏性鼻炎是鼻炎疾病中最常见的一类。所有鼻炎疾病中,过敏性鼻炎就占到了40%的比例。得了过敏性鼻炎后,往往会伴有鼻塞、打喷嚏、流清鼻涕、鼻塞、眼痒和眼膜充血等症状,而这些症状与感冒表现出的症状具有很大的相似度,导致很多人患病时将其误当成感冒来治疗。“这是不可取的!”马主任说,判断感冒和过敏性鼻炎的标准有很多,其中较为简单的是通过观察鼻塞、打喷嚏等症状是否长期持续来判断,“如果这些症状持续一个礼拜以上,甚至更长时间,极有可能是患过敏性鼻炎了,最好到医院做进一步检查治疗。”

多并发哮喘,或致抑郁

据介绍,过敏性鼻炎通常不是独立存在,时常伴有多种严重并发症,如鼻窦炎、鼻息肉、哮喘等,大部分严重的过敏性鼻炎会影响到生活和工作,对生活质量的影响甚至超过了高血压、糖尿病等重大疾病。在所有过敏性鼻炎的并发症中,哮喘可谓是最为寻常和严重的一种症状。据统计,在所有患过敏性鼻炎的病人中,有20%-40%的人群合并有支气管哮喘。而80%-90%的支气管哮喘病人都合并有过敏性鼻炎。“因为患病导致长期休息不足,造成精神方面的疾病产生,焦虑和抑郁症的发病率更高。”专家说,临床研究证明,患过敏性鼻炎对一个人的生活及工作都会产生极大影响,严重者会导致记忆减退,对儿童的智力发育和认知学习能力也会造成障碍。

治疗鼻炎刻不容缓

为了避免鼻炎袭击,在外出的时候尽量戴上口罩,外面的灰尘、花粉等容易使鼻子变得敏感,继而可诱发鼻炎。冬春季节交替,乍暖还寒时候,要记得及时增减衣服避免受凉。生活中不要让自己过度劳累,要保证充足的睡眠,适当的休息。饮食方面避免吃辛辣刺激的食物,多吃新鲜的蔬菜水果。专家强调,无论是急性鼻炎还是慢性鼻炎,对于治疗都不能耽误,以免给自身带来极大的困扰,鼻炎不仅危害患者的健康,而且也使得患者的生活、学习或工作受到很大的影响,所以对于鼻炎的治疗刻不容缓。关于鼻炎的治疗,患者不能自行盲目用药,而是要及时到正规的医院接受诊治。

小贴士

春季出游,别到过敏原集中的景区

春天到了,计划出游赏花玩耍的人多了。医生提醒,某些对花粉过敏的人群最好不要去过过敏原集中的地方,以免引起不良反应,而在当前雾霾污染的天气环境下,有过敏体质的人群在出门时也最好戴上口罩,防止吸入致敏原致病。

如何预防?勤洗勤晒衣被

如何防治过敏性鼻炎?据介绍,这种病症虽然不可根治但可以控制。“要勤洗勤晒衣被,常换枕芯,保持居家清洁”。如果不小心过敏,要到医院治疗,并在医生的指导下用药,也可通过免疫脱敏治疗进行诊治。

腕管综合征悄悄缠上“电脑一族”

小李是潍坊一家大型公司的办公室文员,近段时间以来,因为公司总有会议要开,所以他经常得坐在电脑前不停地打字,有时甚至一天十几个小时。前几天突然觉得自己右手的食指、中指麻木、灼痛,晚上还经常被痛醒,痛苦不已。进行按摩,局部封闭等保守治疗后未见明显好转。后来经熟人介绍来到解放军第89医院就诊,经手外科赵志钢主任确诊为腕管综合征。

手掌的感觉与运动失去正常,于是出现一系列症状,常表现为腕部、手掌面、拇指、食指、中指出现麻、痛,或者伴有手动作不灵活、无力等;疼痛症状夜间或清晨加重,可放射到肘、肩部,白天活动及甩手后减轻。如果出现了这些症状,且连续几天不缓解,应尽快去正规医院就诊,以便早日作出诊断,采取措施。

据专家介绍,随着电脑使用的普及,腕管综合征的发病率在不断上升。解放军第89医院手外科近来就接诊了几个患者,皆因手腕部过劳而导致腕管综合征,患者基本上都是办公室里“电脑一族”。该科赵志钢主任介绍,在操作电脑时,由于键盘和鼠标有一定的高度,手腕就常常处于背屈角度的状态下,不能自然伸展。手腕关节长时间处于紧张状态,压迫了腕管中的正中神经,使神经传导障碍,从而造成

据介绍,腕管综合征在需要手腕用力,腕部做重复动作的职业中发病率最高。如频繁敲击键盘的电脑操作者、经常翻菜颠勺的厨师动作等,另外,糖尿病、类风湿性关节炎、痛风性关节炎等疾病也容易导致患上腕管综合征。

解放军第89医院手外科赵志钢主任介绍,腕管综合征的治疗包括休息制动、药物、局部封闭治疗以及手术治疗。从效果看,手术是疗效最明确的治疗手段,早期接受手术的有效率在

90%以上。传统开放手术切口较大,既不美观,后期由于瘢痕挛缩致使前期的疗效大打折扣,目前国外多采用内镜(关节镜)手术。内镜手术的优点在于切口瘢痕小,手术创伤小,术后恢复快,出血不到一毫升,切口瘢痕引起的远期并发症少。缺点是与开放手术相比,术后短期并发症的发生率略高(但多数均能恢复),不过国外的统计表明,并发症的多少与医生对内镜操作的熟练程度有关。

赵志钢主任介绍,腕管综合征早期治疗效果最好,当出现肌肉萎缩时效果相对就较差了。对于糖尿病引起的腕管综合征(糖尿病周围神经病变)尤为适合(切口小,愈合快),希望广大糖尿病周围神经病变患者放下思想包袱,尽早接受合理、疗效确切的手术治疗。

本报记者 马媛媛
通讯员 苗广锋

“感冒”持续了一个月 原来是过敏性鼻炎

本报3月30日讯(记者 马媛媛)初春时节,感冒多发,过敏性鼻炎却也爱披上感冒的马甲来凑热闹。30日上午,在潍坊市人民医院就诊的一位患者就是因为误认为感冒,导致过敏性鼻炎愈演愈烈。

“原来从喷嚏上就能分辨鼻炎和感冒,下次再也不会把鼻炎当感冒治了”,该患者说,他从一个月前出现鼻塞、流涕、喷嚏的现象,起初以为是感冒,熬一熬就会好。可过了几天,症状反而越来越重。吃过一些感冒药后确实起到了短暂的效果,但是隔三差五鼻涕喷嚏又会来“捣乱”,有时候喷嚏一打十几个。尤其是天气变化、花开的时候更严重。最后到医院检查才知是患了鼻炎。

“感冒和过敏性鼻炎,要分辨清楚才能及时治疗。”专家指出,感冒一般伴有全身症状,且一个星期左右就会好转,而过敏性鼻炎没有时间限制,通常病程较长。如果大量流清水鼻涕,阵发性喷嚏发作,每次数个到数十个不等,那可能就是患了过敏性鼻炎。

专家表示,就患者目前的情况来看可考虑药物保守治疗,而对于反复发作的鼻炎患者,药物治疗只能起到缓解作用,而长期用药不仅容易形成依赖,还可能引起药物性鼻炎。

鼻炎患者

不能吃的六大类食物

1、不能吃易上火的东西比如:巧克力炸薯条芒果杏、榴莲、杨梅、桂圆、荔枝、大枣、韭菜、辣椒、红糖、核桃仁瓜子、花生。

2、戒刺激性的食物:咖啡、酒、肉汁、辣椒、芥菜、胡椒等,这些会刺激胃液分泌或是使胃黏膜受损的食物,应避免食用。每个人对食物的反应都有特异性,所以摄取的食物应该依据个人的不同而加以适当的调整,毋须完全禁食。

3、戒酸性食物:酸度较高的水果,如:凤梨、柳丁、桔子等,於饭后摄食,对溃疡的患者不会有太大的刺激,所以并不一定要禁止食用。

4、戒产气性食物:有些食物容易产气,使患者有饱涨感,应避免摄食;但食物是否会产气而引起不适,因人而异,可依个人的经验决定是否应摄食。

5、此外,炒饭、烤肉等太硬的食物,年糕、粽子等糯米类制品,各式甜点、糕饼、油炸的食物及冰品类食物,常会导致患者的不适,应留意选择。

6、鼻炎很多都是过敏性的,对于刺激性较大的食物最好不要吃,海鲜也要注意。

