

糖尿病患者有望不再依赖胰岛素

目前,患者只能通过每日注射胰岛素维持生命,但是这种方法伴随着严重的副作用。近来,日内瓦大学的研究者对缺乏胰岛素的啮齿类动物进行试验,他们使用瘦素(一种控制机体脂肪储存和食欲的激素)后,所有的试验对象均得以存活。瘦素的使用提供了两种好处:不会引起低血糖症并对脂肪分解有一定作用。这证明了不依赖胰岛素可以生活,并为新的胰岛素治疗方法铺平了道路,胰岛素治疗方案的替代方案脱颖而出。

抗过敏性鼻炎最好适应过敏原

致鼻炎的过敏原20多种,想依靠疫苗难有谱

(上接B01版)

增强体质是预防和治疗的关键

“过敏性鼻炎的患者首先要做一个过敏原检测。”王仁忠说道。过敏原又可分为吸入性和食入性两种,吸入性过敏原主要是呼吸时吸入致敏物质导致过敏,食入性则跟饮食有关。王仁忠表示,“我们院列出了20多种常见的过敏原,一般70%的患者都能检测出来。”

“如果知道自己对什么过敏的话,避开过敏原就可以有效防止过敏性鼻炎的发作”,王启荣表示,“不过我认为更好的办法是让自己慢慢适应这种过敏原。例如对化妆品过敏的人,可以每天在面部边缘擦一点,慢慢增加,可能逐渐就适应了,不再过敏。”不过也不是每个人都能适应过敏原,

“有些病人在济南过敏严重只能到外地去了。我就曾经有个病人,是从广州来济南的,一到济南就过敏,回广州就好了,像这种只能去外地。还有的人病入我就推荐去海南了,实在没办法。”

脱敏也是治疗过敏性鼻炎的一种办法,不过目前还没有很完善的脱敏试剂。根据王仁忠的介绍,目前已经有了针对螨虫过敏性鼻炎的过敏药,不过需要连续服用两年,同时,针对花粉过敏的脱敏试剂也正在研制过程中。“这其实就是现在国际上比较流行的免疫治疗,大多数小孩子服用脱敏药效果比较好,不过很多家长等不了

那么长时间。”但是,王启荣认为,由于很多人不只对一种过敏原过敏,“这种疫苗以后的效果也很难说”。

目前,对过敏性鼻炎的治疗主要依赖药物,分为外用和内服两种。外用的包括激素类(主要是局部喷在鼻子里)和抗组胺类(即常说的抗过敏药)。同时,王仁忠提醒:抗组胺类药物只能用于7岁及以下的儿童。

不同于西医,中医还讲究从体质方面寻找病因,王仁忠认为:“从中医上讲,过敏性鼻炎主要是由于气虚、阳虚的体质引起的,因此我们有针对这个病的内服中药,用以调理体质,还有用于



生命观

齐鲁晚报

B02

2013年9月10日 星期二
编辑:尹明亮
美编:宫照阳 组版:韩舟

准爸日记⑩

宝贝，你存在于我长长的购物清单里

崔滨

宝贝你好,我是你爸爸。时间在飞速奔向我們見面的那天,爸爸现在像迎候贵客登门一般,把每个周末的休息时间,都花费在了清理家里的储物空间上。一边要把买来的婴儿用品,放在触手可及之处;同时还要整理出更多的地方,准备给你添置更多的玩具、衣物。随着这些物品的增加,爸爸的信用卡账单和网购记录里,也留下了你深深的印迹。

宝贝,对照你的B超影像和我的购物清单,在你5个月也就是长到哈密瓜大小之前,我们的花费主要集中在在妈妈身上。比如说,在妈妈刚刚孕育你的时候,她对气味和食物的味道一度非常敏感,所以我轮拨更换了所有的润肤乳、洗发水和沐浴露。而且随着妈妈身形的急速变化,孕妇装、防辐射服、软底鞋、孕妇内衣、安睡枕……这时的妈妈,就是母婴商家最爱的“大肚购物狂”。

要着急,等到你的生长进入稳定期之后,爸爸的购物清单里便开始逐渐有了你的影子。为你全面健康发育补充的营养素、蛋白粉,还有为你做胎教下载的付费App,虽然这些物品还是进了我们的眼耳鼻舌身意,但这是我和你妈妈人生中第一次体验为自己的孩子购置东西,这是此前所有的购物快感都无法比拟的喜悦。

当宝贝你来到成长发育的第7个月,为你买来一个小世界,是爸爸和妈妈眼下最重要的采购任务,从奶瓶、消毒锅、纸尿裤、到婴儿床、推车、床铃,以及许多我们此前根本没有概念的安全别针、婴儿湿巾、爽身粉、定型枕。而且宝贝,就在我此刻为你写下这些文字的时候,你的妈妈还在用iPad看各大母婴论坛,参考其他妈妈的购物心得,以此来完善她的购物清单,我的付款账单。

我看到的一个统计数字显示,目前一个孕妈妈在孕期的花费,要到1万9千元左右,而且阶段性异常明显:孕早期主要是买孕妇用品,中期重点集中在孕妇的营养品和日常消耗品上;到了晚期则转向产后恢复的用品和新生儿用品。眼下,你的妈妈也在向这个数字加倍努力,而且越来越乐在其中,这真应了那句话——女人的心情,三分天注定,七分靠shopping。

不过,宝贝,我并没有因此而对你妈妈心生不满。相反,这让我有一种恍然觉悟的明晰。在你来到我们中间之前,我曾经非常不理解为什么会有那么多孕妇,哪怕笨重如企鹅,也要去商场亲力亲为购物;但现在我能感受到,孕育中的女人,会由内心生出一种“筑巢”的愿景,这虽然跟激素分泌有很大关系,但喜悦和责任,才是让她们停不下来购物的更重要的原因:在孕妈妈亲力亲为的购物过程中,她们能够更加清楚地感受到自己身体的变化和需求,还有肚子里宝宝的点滴成长。

当然,在购物这件事上,还是你妈妈最有发言权。宝贝,就让我转述她对你疯狂购物的看法:“怀孕时期,是女人生命中最特别的9个月,为孩子购物也好,自己逛街消遣也好。让我开心是最重要的。”

治过敏性鼻炎不可乱吃抗生素

由于用于外喷在鼻子上的药物含有激素,很多人担心通过这类药物会摄入激素,从而对身体造成不良影响。针对这种担心,李峰解释道:“治疗过敏性鼻炎的激素使用剂量都很小,不足以引起全身性反应。只要遵守医嘱,使用2-3个月完全不会有问题,也不会形成药物依赖。”王启荣也认为,很多人现在对激素药物有一定的误解,不必过于担心。

还有很多过敏性鼻炎患者并不去医院检查,喜欢自己到药店买点抗过敏的药物治疗。但是,专家提醒,治疗过敏性鼻炎需对症下药,不可自己随便乱用药。例如鼻减充血剂

(包括麻黄素等),“并不推荐患者使用,最起码不能长期使用,容易引起药物性鼻炎。”

李峰就曾接诊过这样一位病人,“自己买的云南白药往鼻子里喷。一方面云南白药不是抗过敏的药,另一方面,粉末状的药粉喷到鼻子里刺激鼻腔,反而会加重过敏。”

此外,有的过敏性鼻炎患者自己在网上查阅资料,吃了好久的抗生素不见好转才去医院。专家提醒,不要随便吃抗生素,抗生素对单纯的过敏性鼻炎并没有什么作用。“只有鼻炎引起扁桃体发炎或鼻窦炎的时候,可能会用到抗生素。

生活环境不是越干净越好

随着现在生活条件的改善,人们的居住环境也越来越清洁,接触病原微生物的机会越来越少。殊不知,人体的免疫系统并不是天生的,而是在被微生物侵犯后一次次逐渐完善的。病原体既会让人生病,也会促进人体免疫系统逐渐完善。

王启荣表示,“平时我们应该多接触抗原,并不是说身边的环境越干净越好。”

据王启荣的门诊经验,城市的孩子患过敏性鼻炎的几率要比农村的孩子大得多。城市家庭往往特别注意卫生,室内打扫得一尘不染,孩子的玩

具也会定期消毒,孩子更没有机会像农村的孩子一样捉虫子、玩泥巴。因此,相比农村与自然环境接触机会多的孩子,城市家庭的孩子身体免疫系统没能得到很好的发展。

但是,这不代表我们可以忽视生活环境的卫生状况。王仁忠提醒大家:“家里要常开窗通风,尤其是对螨虫过敏的患者。家里的被褥要常晒一晒,床单可以用开水煮煮,都可以杀死螨虫。”对花粉过敏的鼻炎患者,家里不要养花,春秋季节出门的时候要戴上口罩。

鼻炎当感冒治会伤身

因为感冒和过敏性鼻炎的症状有很多重合之处,例如鼻塞、打喷嚏等,很多人常常分不清自己究竟是过敏性鼻炎,还是只是感冒了。特别是过敏性鼻炎第一次发作的时候,很多人都以为是感冒。

王仁忠说,“有些人之所以分不清是感冒还是过敏性鼻炎,是因为感冒药里一般都含有抗过敏成分扑尔敏,例如

999感冒冲剂、力克舒等,因此犯鼻炎后有些人吃点感冒药也能有所好转。”但是王仁忠提醒过敏性鼻炎患者,吃感冒药治疗过敏性鼻炎并不可取,感冒药中除了抗过敏成分还含有其他药物成分,长久下去会对身体造成损伤。

李峰也碰到过这样的患者:“整天流鼻涕、打喷嚏,以为自己是感冒了,打针吃药的

十几天还没好,来医院才知道自己原来是过敏性鼻炎”。

据李峰介绍,“感冒是一种时限性病症,无论是否打针吃药,一周左右的时间都会自愈。但是过敏性鼻炎可能持续很多天,如果打喷嚏、流鼻涕超过一个周还没有好转,就应该考虑是不是过敏性鼻炎。”

“过敏性鼻炎是发作性的,可能一阵凉风吹过,就不

断打喷嚏,不过一会儿可能就好了。感冒是持续性的,少则两三天,一般一周”,王仁忠说。

同时,王启荣也给大家介绍了区分感冒和过敏性鼻炎的方法:“感冒是周身性的症状,例如伴有低烧,全身酸疼乏力,嗓子疼等。过敏性鼻炎就只有鼻腔及周边的一些症状,鼻腔干燥发痒、打喷嚏、流鼻涕、眼睛发痒流泪等。”



过敏性鼻炎和感冒如何区分

症状	过敏性鼻炎	感冒
打喷嚏	阵发性,一连打几个甚至几十个。清晨及过敏性刺激后会打	任何时间都可能打,但并不持续
流鼻涕	清水样涕,持续很久。伴随外界刺激,同时会有打喷嚏、鼻痒、鼻塞等伴随其他打喷嚏等现象	不典型,清水涕会在3-4天后转为浓涕
鼻塞	鼻塞不严重,程度与外界过敏刺激有关	由病毒引起,鼻塞较严重,鼻腔黏膜组织迅速水肿
鼻痒	明显	不明显

四种症状至少满足两项或两项以上,便可诊断是过敏性鼻炎。

其他症状:

- 1、过敏性鼻炎相对病程长,有可能常年,或呈现季节性;感冒一般在一周左右。
- 2、感冒会导致全身乏力,发热,肌肉酸痛,咳嗽等;过敏性鼻炎全身表现轻微。