



身体周刊



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报
2020年11月1日
星期日

医学
健康
服务
科普

壹点问医

自入秋以来,医院门诊每天接诊的过敏性鼻炎患者明显增加。专家表示,气温变化、空气污染、工作生活压力大、过度劳累等都会诱发过敏性鼻炎。一旦发作,患者往往喷嚏不断、鼻塞、没完没了地流鼻涕,给工作生活带来不便。有些病情严重者,不及时治疗,还会引发鼻窦炎、鼻息肉、哮喘等。



天一冷,鼻炎又闹腾

过敏性鼻炎需规范治疗,不可随便乱用药

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 陈晓丽

过敏性鼻炎也是一种“富贵病”

“过敏性鼻炎容易在春天和秋天发作,春天主要是花粉、杨絮等空气中的杂物比较多,到了秋天冷热交替,更易诱发。”山东大学第二医院耳鼻喉科医生瞿晓雪介绍,“这段时间来医院看过敏性鼻炎的患者增加了很多。”

瞿晓雪介绍,过敏性鼻炎是指患者接触过敏原后引发的鼻黏膜变态反应性疾病,可分为常年性和季节性两种。鼻炎症状主要是阵发性喷嚏、清水样鼻涕、鼻塞和鼻痒,部分患者可伴有嗅觉减退。其中,以阵发性喷嚏和清水样鼻涕最为突出。

过敏性鼻炎并没有传染性,但有一定的遗传性,还可伴发结膜炎、过敏性哮喘、鼻窦炎、分泌性中耳炎等。

“过敏性鼻炎的过敏原有很多种。”瞿晓雪介绍,包括吸入性过敏原(尘螨、花粉、真菌、动物毛屑等)和各种非特异性吸入物(二氧化硫、油漆、氨气等);食物性过敏原(鱼、虾、蟹、蛋类、牛奶等);药物(心得安、阿司匹林)以及气候变化等。

“其实过敏性鼻炎也是一种富贵病”,瞿晓雪说,“现在很多人出门就开车,多局限于室内活动,接触自然环境的时间太短,饮食又过于精细,过敏性鼻炎的发生率比以前大很多。”

乱用药可能引起药物性鼻炎

“如果知道自己对什么过敏,避开过敏原可有效防止过敏性鼻炎的发作。”瞿晓雪表示,脱敏也是治疗过敏性鼻炎的一种办法,不过

如何区分过敏性鼻炎和感冒

过敏性鼻炎的症状主要是打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等,它极容易和感冒混淆在一起,可从以下几个方面区分:

病程

感冒一般不会超过7—10天,而过敏性鼻炎可能持续数周或者数月。

喷嚏

感冒患者偶尔会打喷嚏,过敏性鼻炎患者最明显的症状就是打喷嚏,特别是在早上起床后,打喷嚏比较严重,在接触过敏原时,反应相对较强,连续打喷嚏。

鼻涕

感冒初期可能是清水样鼻涕,后期会出现黄绿色鼻涕;过敏性鼻炎患者流清涕,伴喷嚏,鼻涕会大量涌出。

鼻痒

过敏性鼻炎患者鼻腔和咽喉处会非常痒;感冒患者主要症状是鼻塞。

症状

感冒常伴有全身症状,过敏性鼻炎一般仅为鼻炎症状。



过敏药)。如果过敏性鼻炎引发鼻窦炎、鼻息肉,需要手术干预。

喷在鼻腔的药物含少量激素,很多人担心使用此类药物会对身体造成不良影响。对此,瞿晓雪解释,“治疗过敏性鼻炎的激素为局部用药,而且使用剂量很小,不足以引起全身性反应。只要严格遵医嘱,使用2—3个月完全不会有问题,也不会形成药物依赖。”

还有很多过敏性鼻炎患者不去医院,自行到药店买药。瞿晓雪提醒,治疗过敏性鼻炎需对因对症规范用药,不可随便乱用药,例如鼻减充血剂(包括麻黄素等),“若非必要,并不推荐患者使用,最起码不能长期食用,否则容易引起药物性鼻炎。”瞿晓雪提醒,吃感冒药治疗过敏性鼻炎也不可取,感冒药中除了抗过敏成分,还含有其他药物成分,长久吃下去会对身体造成伤害。

日常生活中,过敏性鼻炎患者可以使用生理盐水清洗鼻腔,对分泌物及过敏原进行清理,从而缓解过敏带来的不适。不过,瞿晓雪提醒,生理盐水不等于加了盐的水,应该到正规医院或者药店购买,不能随意使用食盐和清水自制。

随着生活条件改善,居住环境越来越清洁,人们接触病原微生物的机会越来越少。殊不知,人体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,也会促进免疫系统逐渐完善。不必过度追求干净无菌的环境。

但是,这不代表我们可以忽视卫生状况。瞿晓雪提醒:“家里要常开窗通风,对螨虫过敏的患者,被褥要经常暴晒,床单可用开水煮煮,这些方法都能杀死螨虫。”瞿晓雪表示,预防和治理过敏性鼻炎,平时要注意保持良好的睡眠,不熬夜;不要受凉,注意保暖;对于冷热交替敏感的鼻炎患者,可多用冷水洗脸,减轻鼻腔对冷热交替的敏感程度。

◎癌Ai不孤单

在我国常见的恶性肿瘤里,胃癌排名第二位,而我国的胃癌患者占全世界的40%。生活中很多“不在意”的小问题,都让胃癌有了可乘之机。

齐鲁晚报·齐鲁壹点 记者 韩虹丽
通讯员 胡琪 王莹

“幽门螺旋杆菌确实与胃癌的发生有一定关系。”济南市第五人民医院胃肠肝胆外科主任、副主任医师薛小萌说,幽门螺旋杆菌可以通过共同用餐而传播,家庭内部传染的现象十分普遍。

薛小萌表示,很多年轻人锻炼比较少,饮食结构也有问题,造成身体肥胖。另外,吸烟等习惯也与胃癌有明确的相关性。

除了这些,家族史、年龄等也是很关键的因素,40岁以上胃癌患者占胃癌总人数的96%以上,男性患胃癌的概率为女性的数倍,这也和男性的生活习惯和压力有关。

“有幽门螺杆菌感染患者的家庭可以使用分餐制。经常在外就餐的人也要特别当心,不注意餐具卫生,被感染的概率也会增加。”薛小萌说。不过,被感染的朋友也不必恐慌,薛小萌表示,幽门螺旋杆菌是胃癌的致病因素之一,但不是患胃癌的必然因素。

出现这些症状要当心

- 1、上腹部不适及饱胀。常有腹部烧灼、嘈杂及饱胀感,饭后尤为明显。
- 2、食欲减退,早期胃癌往往突然性地表现为食欲不振,厌油腻。
- 3、恶心、嗝气、反酸及呕吐。
- 4、上腹部隐痛。早期胃癌疼痛无定时,或持续隐痛,且治疗无效。
- 5、呕血及黑便。即大便外观虽正常,但化验可发现其中有血细胞。
- 6、急剧消瘦及严重贫血。

“但很多病人并不一定有这些症状,甚至没有症状的进展期胃癌也有很多,这也是为什么我们提倡早期筛查的目的。”薛小萌说,“我见过仅仅有虚恭比较高的早期胃癌,也有仅以贫血为首发症状的早期胃癌,也有没有任何症状的晚期胃癌。”

如何正确早期筛查胃癌

高危人群建议及早做筛查。

- 1、有胃癌家族史;2、年龄>40岁;
- 3、胃癌高发地区居民;4、长期慢性萎缩性胃炎;5、幽门螺杆菌感染阳性。

血清胃蛋白酶原、血清胃泌素17、肿瘤标志物、大便潜血、钡餐造影、螺旋CT、特别是电子胃镜,都是有效的筛查方法。年龄超过35岁或40岁,服用保护胃黏膜的药物无效,或既往有胃溃疡病史,近期中腹痛频率加快、程度加重,都要及时做筛查。

牢记“中风120”口诀,关键时刻能救命

中风后别错过“4.5小时溶栓黄金时间”

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 陈晓丽

每年的10月29日是世界卒中日,今年10月29日是第十五个世界卒中日。为了提高社会大众对卒中的重视和认知,帮助大家正确识别卒中的早期征兆并正确处理,山东大学齐鲁医院神经内科举办了“世界卒中日”大型主题义诊活动,为大家现场答疑解惑。

“卒中具有发病率高、致死率高、死亡率高和复发率高的特点。”山东大学齐鲁医院神经内科副主任、主任医师吴伟介绍,“卒中是由于大脑里血管突然堵塞或破裂出血造成大脑缺血、缺氧而引起的脑血管疾病,俗称脑中风。其中,70%-80%的卒中属缺血性脑卒中。”

随着生活方式的变化,过度吸烟、久坐不动、熬夜、工作生活压力

过大、不良饮食习惯等,我国卒中的发病人数持续增加,每年患病人数大约460万人次,且呈现年轻化趋势。

“中风的抢救是一场大脑与时间的赛跑。”吴伟介绍,缺血性卒中的救治,对患者从发病到开始溶栓的时间有着严格限制,越早得到规范治疗,越有可能减轻对大脑的永久性损害。如果能在发病后4.5小时内进行急性溶栓治疗,大部分患者的生命可以得到挽救,终生残疾可以得到预防。一旦超过“4.5小时溶栓黄金时间”,患者就会因为时间延误失去了治疗的最佳时机,从而导致过高的致死率和致残率。

然而遗憾的是,和欧美发达国家相比,在中国,大部分患者和家属都不了解中风的早期症状,即使知道中风了,也没有急救意识,导致中国缺血性中风的溶栓治疗率只有2.6%。

吴伟介绍,从目前卒中救治的现状来看,中风抢救的时间延误主要有三个时间段:第一是发生中风时,对于中风症状的识别和拨打120的时间段;第二是从发生中风的地点赶往医院的时间;第三是进入医院后做体检,到签署溶栓知情同意书,开始溶栓治疗之前。

因此,在卒中的救治过程中,中风症状识别和签署溶栓知情同意书是两大难点,也是救治中风患者的两大关键,需要患者及其家庭成员的参与和共同努力。

吴伟介绍,大家可以通过一套简单形象的“中风120”口诀来识别中风:“1”看1张脸:不对称,口角歪斜;“2”查2只胳膊:平行举起,单侧无力;“0”(聆)听语言:言语不清,表达困难。如出现上述三个症状之一,就应马上拿起电话拨打120,通过救护车

将患者尽快送往医院。

“等待救护车期间,可以让患者保持一个相对舒服的体位。有呕吐的情况下,需要把侧面向一边,防止呕吐物不慎吸入呼吸道导致窒息。”吴伟提醒大家,这时候“掐人中”“放血”等办法对卒中的救治都是无效的。

“在救治患者时,我们往往需要花费大量时间和精力与患者家属沟通。”吴伟进一步表示,经常有家属看到知情同意书上的风险提示就不愿意签字,或者坚持要等其他家人来医院后再商量该怎么办,白白耽误了黄金救治时间。

“任何治疗手段都有风险,实际上随着医疗技术的提高,现在治疗的成功率已经大大提高。”吴伟表示,希望患者家属能够理解并支持救治工作,也要接受医学的不完美。

早期胃癌症状不典型 筛查很重要

策划:陈华

编辑:洛菁