



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。



◎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，很多年轻人都锻炼比较少，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、嗳气、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多的早期胃癌，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、肿瘤标记物、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，近期上腹痛频率加快、程度加重，都要及时做筛查。

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、杨絮等空气中的杂质比较多，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訾晓雪介绍，“这段时间来医院看过敏性鼻炎的患者增加了很多。”

訾晓雪介绍，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。”訾晓雪介绍，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”，訾晓雪说，“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。”訾晓雪表示，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，可以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。

目前只有部分过敏原可以进行脱敏治疗，脱敏试剂还不是很完善。

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（主要是鼻喷雾剂）和抗组胺类（即常说的抗

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，訾晓雪解释，“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。訾晓雪提醒，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。”訾晓雪提醒，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，訾晓雪提醒，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。訾晓雪提醒：“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。”訾晓雪表示，预防和治疗过敏性鼻炎，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。

中风后别错过“4.5小时溶栓黄金时间”

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%。

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，为大家现场解疑答惑。

“卒中具有发病率高、致残率高、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，过度吸烟饮酒、久坐不动、熬夜、工作生活压力

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，就应该马上拿起电话拨打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，需要把脸侧向一边，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

月刊



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

牢记“中风120”口诀，关键时刻能救命