



身体周刊



扫码看更多内容
A12-13

齐鲁晚报
2022年7月24日
星期日

医学
健康
服务
科普

记者 秦聪聪

过敏性鼻炎影响睡眠 司机差点出车祸

在很多人印象里,过敏性鼻炎有一些和感冒相似的症状,但并非严重的致命性疾病。不过,对赵先生来说,这种“小病”却差点给他带来致命风险。

赵先生是一名货车司机,驾车时需要高度集中注意力。但是,因为过敏性鼻炎发作,鼻塞相当严重,他夜间常常被憋醒,憋醒后又因为鼻塞很难入睡……

就这样,赵先生晚上休息不好,白天驾车时打了个盹,方向盘没把好,差点撞上护栏。虽然有惊无险,但一身冷汗下来,赵先生终于知道,这病容不得耽搁。

山东省耳鼻喉医院鼻外科主任、鼻-颅底外科主任万玉柱介绍,过敏性鼻炎又称变应性鼻炎,发病率逐年升高。

导致过敏性鼻炎的常见过敏原,分为吸入和食入两类。吸入过敏原包括尘螨、真菌孢子、花粉颗粒、动物毛等,食入过敏原有牛奶、大豆、花生、坚果、鱼、鸡蛋等。

过敏性鼻炎 与感冒有明显不同

万玉柱介绍,过敏性鼻炎以阵发性喷嚏、清水样鼻涕、鼻痒和鼻塞为主要症状,虽然和感冒有些相似,但二者的症状细分,还是有明显不同。

首先,感冒患者偶有打喷嚏的情况,且喷嚏个数不多,而过敏性鼻炎患者打喷嚏很频繁,且每次喷嚏数量可达数十个。

感冒患者一般在患病初期流少量清涕,之后随着病情可能发展为黏脓涕,而过敏性鼻炎患者则表现为大量清涕。

过敏性鼻炎患者大多鼻腔和咽喉部发痒,甚至伴有眼睛发痒,而这些症状在普通感冒中比较少见。

另外,感冒患者往往伴有一些全身症状,如发热、全身无力、肌肉酸痛等,而过敏性鼻炎患者全身症状较少见。

从病程长短来说,通常感冒的病程较短,7—10天症状即可消失痊愈,而过敏性鼻炎则病程较长,可能反复发作。

万玉柱提醒,过敏性鼻炎不仅会伴随上述症状,还可能并发支气管哮喘、鼻窦炎、分泌性中耳炎、鼻息肉等疾病,引起鼻出血、嗅觉减退、睡眠障碍等。

过敏性鼻炎鼻塞严重时,会导致患者憋气及缺氧,时间长了可能会导致记忆力减退,对生理和心理都造成伤害。

所以,患者千万别把过敏性鼻炎当成小病,最好及时就诊。

过敏性鼻炎：会呼吸的痛

专家提醒,这种病会反复发作,需规范防治

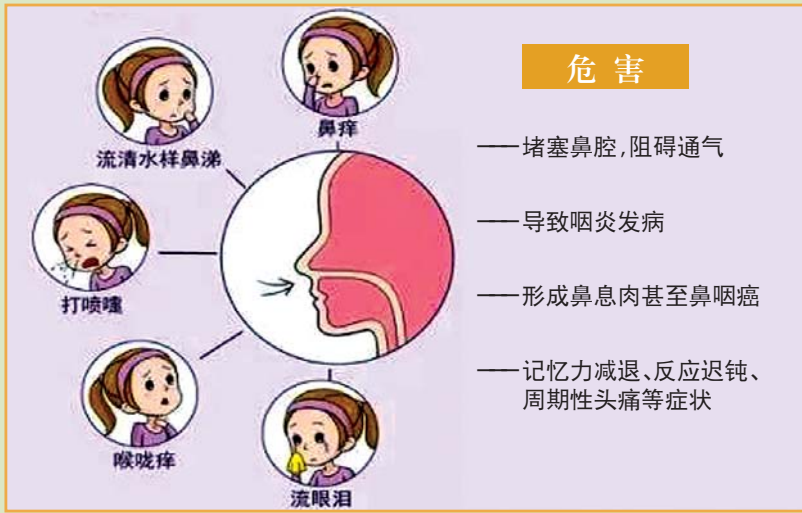


壹点问医

过敏性鼻炎是一种常见的过敏性疾病,虽不致命,却对患者生活质量影响极大。日前,山东省耳鼻喉医院鼻外科主任、鼻-颅底外科主任万玉柱做客《壹点问医》时介绍,过敏性鼻炎容易反复发作,通过规范化综合防治,症状可得到较好控制,并显著改善生活质量。



扫码看直播



脱敏疗法 有机会根治过敏性鼻炎

“过敏性鼻炎的治疗,需要根据患者实际情况,采取个性化措施。”万玉柱介绍,脱敏、药物和手术,是过敏性鼻炎的主要治疗方式。

脱敏治疗是目前唯一有机会根治过敏性鼻炎的方式,不过,并非所有过敏性鼻炎都适用脱敏治疗。仅尘螨和高草过敏的患者可应用脱敏治疗,针对尘螨的免疫治疗已得到广泛应用,针对艾蒿花粉的舌下免疫治疗,已经进入临床应用。

万玉柱告诉记者,脱敏治疗是唯一的对因治疗方式,目的是诱导机体产生免疫耐受,其治疗使用的疫苗,就是低浓度过敏原,通过皮下或舌下进入身体,促使身体逐渐对其产生耐受,待再次碰到高浓度过

敏原时,不会再产生强烈的过敏反应。

据悉,过敏性鼻炎的常用药物包括鼻喷糖皮质激素、鼻喷抗组胺药、口服抗组胺药、口服白三烯受体拮抗剂等。

对于那些药物治疗无效,无法脱敏治疗或过敏治疗无效的严重患者,翼管神经切断术是比较好的选择。对于合并有鼻腔器质性病变的患者,比如鼻中隔偏曲、鼻息肉等,也可以选择手术治疗。

易反复发作 日常要注意预防

“虽然目前还不能彻底治愈,但通过规范化综合防治,患者各种症状可得到良好控制,并显著改善生活质量。所以,过敏性鼻炎患者可根据自身条件或要求,选择适合自己

的方法积极治疗。”万玉柱提醒,过敏性鼻炎可能会反复发作,日常生活中,患者需要保持工作和居家环境清洁干燥,减少尘螨、霉菌浓度,花粉季节要戴上能够阻隔花粉的口罩。

平时要加强自身锻炼,提高机体抵抗疾病的能力,促进血液循环;要戒掉经常抠挖鼻子的不良习惯,鼻塞时也不要强行擤鼻,用生理盐水清洗鼻腔,能更有效缓解鼻部症状。饮食中,忌吃生冷或辛辣性食物,适当补充维生素,尽量不要抽烟或喝酒,以免病症加重。

对于家有宠物,尤其是养猫、养狗的人来说,如果发现对猫毛、狗毛过敏,最好不要饲养宠物。如果家里已有宠物,则要注意及时清理动物毛发,保持宠物自身清洁。过敏者可服用抗过敏药物或使用鼻喷激素。如果过敏症状较严重,还是要及时到医院就诊。

除了打针吃药,眼疾还能这么治



记者 焦守广
通讯员 马昕 杨小荷

山东中医药大学附属眼科医院中西医结合眼科专业主任解孝锋介绍,中医理论认为,眼睛与脏腑之间通过经络连接贯通,正是因为经络不断输送气血,眼睛才维持了正常的视觉功能。如果脏腑与经络出现问题,就会导致各种眼疾。

中医针对麦粒肿、睑缘炎、病毒性角膜炎、干眼症、过敏性结膜炎、慢性结膜炎、视疲劳、近视、弱视、年龄相关性白内障、视神经疾病、眼睑痉挛、玻璃体混浊、老年黄斑变性、糖尿病视网膜病变、缺血性眼病等治疗优势明显。

雷火灸

雷火灸具有活血化瘀、通关利窍、消炎止痛的作用,较艾灸火力猛

烈,渗透力更强,能够显著增加泪液分泌,改善眼部血液循环,缓解眼部疾病。

作用:通畅经络、调和气血、活血化瘀、消炎镇痛。

适用眼病:视神经萎缩、视神经炎、缺血性视神经病变、小儿近视、弱视、麻痹性斜视、视网膜色素变性、眼肌麻痹、干眼、视疲劳等。

耳穴埋豆

耳穴埋豆是将表面光滑、近以圆球状或椭圆状的中药——王不留行籽(麦蓝菜的果实)或小绿豆等,贴于0.6×0.6厘米的小块胶布中央,然后对准耳穴贴紧并稍加压力,使患者耳朵感到酸麻胀或发热。

贴后患者需每天自行按压数次,每次1—2分钟。每次贴压后保持3—7天。耳穴压豆的关键是选准穴位,即耳廓上的敏感点,刺激相应反应点及穴位,可起到防病治病的效果。

作用:清热解毒,消肿散结;补益肝肾,开窍明目;理气解郁,解痉止痛。

适用眼病:近视、视疲劳、弱视、麦粒肿、眼睑痉挛等。

中药湿热熏洗

中药湿热熏洗法包括湿热熏与洗(敷),是用中药煎液浸湿纱布趁热熏敷治疗眼病的方法,通常熏敷先后进行。

作用:疏风清热、除湿止痒、缓急止痛。适用眼病:睑缘炎、视疲劳、过敏性眼病、干眼病、麦粒肿。

中药雾化

中药水煎浓缩后,倒入雾化仪,产生冷雾气后,双眼同时进行眼部雾化。治疗时,患者睁开双眼,使雾气与眼结膜、皮肤接触,每次持续15分钟。7天一疗程,通常配合中药内服。

作用:清热凉血、祛风止痒。适用眼病:过敏性结膜炎、干眼病、病毒性角膜炎、慢性结膜炎等。

中药离子导入

采用自动离子导入技术,将具有不同作用的中药提取液导入眼内,达到治疗作用。作用:疏通经络、活血化瘀、抗炎镇痛,软坚散结。

适用眼病:糖尿病视网膜病变、

年龄相关性白内障、玻璃体混浊、视疲劳、眼轮匝肌痉挛等。

放血疗法

“放血”是中医古老而有效的“去火”方法,即《内经》中的刺络法,是用针具刺破某些腧穴或病灶处及病理反应点或浅表血管,放出适量血液达到治疗目的。眼科常见取穴有耳尖、大椎等。

作用:清热消肿,活血止痛。适用眼病:各种急、慢性的红、肿、痛、痒的眼病,例如麦粒肿。

督灸

督灸是扶阳大法,通过灸疗刺激督脉、足太阳膀胱经等经脉循行部位,将经络、穴位、艾灸综合一起,所灸面积广,火力足,温通力强,使其自然阳、人体之阳、药艾法之阳三阳结合,达到平衡阴阳、抵御病邪等功效。

作用:补气活血、温通经络、散寒祛瘀、强壮补虚

适用眼病:视神经萎缩、视神经炎、缺血性视神经病变、视网膜动脉阻塞、视网膜静脉阻塞。

□ 策划:陈继玮
□ 编辑:刘梅君
□ 美编:陈继玮
□ 组版:刘梅君