

过敏性鼻炎进入高发季 专家教你如何科学防治

本报记者 朱传胜

4月是春暖花开、万物复苏的季节,也是过敏性鼻炎高发季。河南理工大学第一附属医院耳鼻咽喉头颈外科主任薛新中提醒,眼下正是踏青赏花的好时节,不少市民相约一起踏青,但出游时一定要避免吸入花粉等过敏原,防止引起过敏性鼻炎。如果过敏性鼻炎不及时控制和治疗,病情会从气道向下气道发展,有四成过敏性鼻炎患者可能会发展为哮喘,从而影响患者的生活质量,甚至危及生命。

薛新中介绍,过敏性鼻炎也叫变应性鼻炎,是指易感个体接触过敏原后,免疫系统反应过激,引起鼻黏膜发生慢性非感染性炎症的疾病。过敏性鼻炎分常年性过敏性鼻炎和季节性过敏性鼻炎,季节性过敏性鼻炎又称花粉症,顾名思义其主要原因是吸入过敏原引发的。这是由于春季气候干燥,气温升高,细菌、粉尘、花粉飘散在空中,敏感人群接触后,就会出现过敏反应,主要表现为阵发性喷嚏、大量清水样鼻涕、鼻塞、鼻痒,给患者带来较大的痛苦,有时还会影响患者的正常工作和生活。

薛新中表示,儿童过敏性鼻炎和感冒的

症状非常相似,孩子出现鼻塞、咽痛、头痛、打喷嚏等症状时,家长往往会认为孩子感冒了。不但如此,一些患儿在就诊时,也容易被漏诊和误诊,长期得不到正确治疗。其实,过敏性鼻炎和感冒是有区别的,通常感冒是鼻病毒的感染,7天左右就会好。如果一直不好的话,并仅限于鼻子的局部症状,没有发烧、全身乏力等症状,就说明是过敏性鼻炎。另外,过敏性鼻炎还和环境有关,如果是对尘螨过敏的小朋友,离开尘螨的环境,症状就会减轻或消失,说明是过敏性鼻炎而不是感冒。

“如果发现孩子经常出现鼻塞、流鼻涕、打喷嚏等症状,应及时到医院进行检查以及过敏原的检测,确诊病因,并及时干预治疗。”薛新中说,“孩子正处在生长发育关键期,鼻炎会降低患儿的睡眠质量,从而影响身高和智力发育。此外,鼻炎患者如果经常出现鼻塞、流鼻涕、鼻痒、打喷嚏等症状,长此以往就会从鼻呼吸改为口呼吸,易致面部发育畸形。虽然鼻炎不是致命疾病,但却影响着人们的生活质量,并且还会导致许多功能、记忆和情感方面的损害,特别是青少年,

患上鼻炎后,对孩子的学习影响非常大,可以造成青少年记忆力下降、注意力不集中等情况。因此,患了鼻炎,一定要早预防、早干预、早治疗。”

春季如何科学防治过敏性鼻炎?对此,薛新中表示,一是远离过敏原。要避免接触过敏原。在花粉高峰期,尽量减少户外活动,尤其是早晨和傍晚花粉浓度较高的时段。如果外出,佩戴口罩,以减少花粉的吸入。二是注意饮食。不吃海鲜等易过敏食物,多吃新鲜蔬果、坚果等,有助于减轻过敏反应。三是注意家中的卫生。家中要定期打扫卫生,注意室内湿度的调整,枕头、被褥要常清洗晾晒,勤通风,尽量不养猫、狗等宠物,减少尘螨、蟑螂和毛皮屑等过敏原的刺激。四是增强体质。适度的体育锻炼有助于提高身体的免疫力,增强对过敏原的抵抗力,如散步、慢跑等运动方式,保持身体健康。五是鼻腔保湿。过敏性鼻炎患者常伴有鼻腔干燥,可以通过鼻腔喷雾或滴鼻剂保持鼻腔湿润,减轻不适感。六是药物治疗。可以使用抗过敏药物,来减轻过敏性鼻炎的症状,但务必遵循医嘱,不要自行用药。



服务百姓
关爱健康

糖尿病患者 要警惕小伤口

本报记者 孙阎河

日前,多名糖尿病患者致电本刊热线,其中询问伤口溃疡和愈合的问题较多。昨日,记者采访了市人民医院外科门诊护士长、慢创门诊负责人程雪燕。她表示,对于糖尿病患者来说,伤口愈合是一个缓慢而复杂的过程,一个小小的伤口、切口或者是烧伤,都可能导致非常严重的健康后果。

程雪燕介绍,对于许多糖尿病患者来说,长时间不愈合的伤口可能会出现感染,并随着时间的延长,感染可能会扩散到创口附近的组织和骨骼,如果不接受及时治疗,感染还可能危及生命。糖尿病患者之所以伤口愈合缓慢,主要有以下几个原因:首先,糖尿病可以直接影响机体白细胞的数量、种类和功能,降低机体的免疫力。白细胞是机体免疫系统的核心,当白细胞无法正常运作时,机体就无法有效抵抗细菌并封闭伤口。而高血糖条件下,白细胞的化学信号传导通路受到干扰,细胞内信号传递受阻,极大影响了白细胞的迁移、趋化和杀菌能力,导致免疫应答的减弱,使得身体更容易受到感染。其次,糖尿病可导致慢性炎症状态的形成,使得免疫系统处于持续高活跃状态,从而耗费白细胞和其他免疫细胞。第三,糖尿病还能直接降低白细胞的数量,影响其种类发生改变。第四,长期高血糖会损害微血管,影响末梢的血液循环。第五,糖尿病还可能通过糖尿病性神经病变影响伤口愈合。

程雪燕强调,对于糖尿病患者来说,最大程度地减少受伤机会比治疗更为重要。以糖尿病患者最常见的足部溃疡为例,患者最主要做的预防策略就是严格进行血糖管理和适当足部护理。足部护理应该做到以下几个方面:一是每天洗脚,但应注意避免烫伤;二是注意皮肤保护,避免因皮肤皲裂而继发感染;三是不要赤脚行走,小心修剪脚趾甲,穿着舒适的鞋子,并每天检查双脚和鞋子内部,以免引起外伤。

中医教你治腰痛

本报记者 孙阎河

说起腰痛,好像与感冒一样,成年人几乎人人都有过这样的经历。其实,临床统计,在人体出现的各种疼痛中,腰痛确实算是一种高频发作的疼痛,患病率仅次于感冒。根据近期读者给本刊的反馈,有很多读者致电本刊热线,咨询关于腰痛的问题。日前,记者为此采访了市中医院康复一区主治中医师杨银凯,请他给大家普及一下这方面的知识。

杨银凯介绍,腰痛是指腰部的一侧或两侧发生疼痛。腰在脊柱两侧,腰脊相连,很多时候腰痛常与脊痛并见,这时临床也称之为腰脊痛。现在医学认为,导致腰痛的因素很多,其中腰肌劳损和腰椎病变是最常见的病因。中医认为,腰痛大多与肾脏有着密不可分的关系。《黄帝内经·素问·脉要精微论》中记载:“腰者,肾之府,转摇不能,肾将惫矣。”腰痛成因,有外因与内因之分,外因为风寒湿热邪气及外伤致病,属实;内因为年老、久病,耗损肾气所致,属虚。实证日久,必损及肾而成虚证,故腰痛以肾虚者多。《景岳全书·腰痛》中曾

说:“腰痛之虚证十居八九。”

杨银凯说,据中医辨证,腰痛分为风寒湿腰痛,这种病症腰痛时轻时重,得暖则舒,遇寒冷或阴雨天气加重;湿热阻痹腰痛,这种腰部疼痛感较重,痛处伴有热感,热天或雨天加重,而活动后可以减轻,小便短赤,苔黄腻,脉濡数;肾虚腰痛,这种腰痛以双侧腰腰酸软为主,喜揉按,腿膝无力,遇劳更甚,卧则减轻,常反复发作;瘀血阻络腰痛,这种腰痛如刺,固定不移,日轻夜重,拒按,部分病人有外伤史。

杨银凯介绍了一些常见缓解腰痛的方法:一是吃镇痛药,如布洛芬或萘普生钠,有助于缓解腰痛,但要遵医嘱。二是佩戴腰托、护腰带,可以加大腰部周围外支撑力,减少腰部肌肉或腰椎的受力,从而降低腰部活动时对腰背部疼痛区域的刺激,但是佩戴时间尽量控制在每天2个小时以内,并配合肌力训练,否则可能导致腰背部肌肉力量下降。三是物理治疗,主要包括牵引、超声治疗、按摩、推拿、针灸等。

吃粗粮能降血糖吗

本报记者 孙阎河

日前,一位糖尿病患者致电本刊热线,非常苦恼地说,现在他每天都吃粗粮,为什么血糖还会升高?为了解决他的疑惑,昨日,记者采访了市人民医院临床营养师许天辰。她说,与细粮相比,粗粮有更丰富的膳食纤维和营养成分,并且粗粮还能延缓葡萄糖的吸收速度,有利于血糖的控制。所以,粗粮也就成了许多糖友们的首要选择,但是并不是所有粗粮都有控糖效果,糖尿病患者如果吃不对,反而会导致血糖飙升。

许天辰解释,粗粮种类非常多,不仅仅是大家认为玉米、绿豆等简单几个品种。具体来说,粗粮可以分为三大类:一是谷物类,有小米、玉米、黑米、黄米、红米等;二是豆类,有黄豆、绿豆、红豆、黑豆等;三是块茎类,有马铃薯、红

薯、紫薯、山药等。这些品种繁多的粗粮中,糖友们要对一些吃起来口感糯糯的粗粮特别小心,比如黏小米、大黄米、糯玉米等。因为它们所含的淀粉主要是支链淀粉,与直链淀粉相比结构相对松散,容易被消化分解,所以升糖速度更快。

许天辰介绍,粗粮的加工方式也会影响血糖,比如有些人喜欢把粗粮加工研磨成粉,吃的时候用开水冲泡很方便。可是大家不知道的是,当把粗粮打成粉时,会使原本的纤维结构被破坏,这样就会导致血糖上升的速度变快。另外,有些人在吃粗粮时,喜欢熬成稀烂的粗粮粥,而粗粮煮得太软也更容易被人体消化吸收,导致餐后的血糖上升速度明显加快。大家购买粗粮饼干、

面包时也要注意,有很多商家为了让粗粮口感好吃,会往里添加很多的糖分、人造奶油等,糖友们如果不加以甄别,经常吃这样的粗粮制品,会使油脂和糖分双双超标。

许天辰提醒,粗粮并不是吃得越多越好,单一的食材无论多有营养,也难以达到营养均衡。另外,粗粮吃得过多,不仅影响消化,还会影响某些营养物质的吸收。因此,糖友们在吃粗粮时,应该多选择一些品种,并要搭配一些细粮。

许天辰建议,可将粗粮均匀地分配到一日三餐里,不要全部集中在某一餐。有些人晚上吃粗粮后难消化,躺在床上可能会出现反酸现象,这种情况晚上可以少吃或者不吃粗粮。



扫二维码
关注“焦报健康”

每周一出版

主编:金珊珊

执行:周丽娟

记者:朱传胜

新闻热线:13333916333

服务热线:15565602387

13598538802