

名医出诊

# 别让过敏性鼻炎赖上你

过敏性鼻炎是一种由基因与环境共同作用而引起的多因素疾病,是我们生活中常见的疾病,其症状主要表现为打喷嚏、流鼻涕、鼻塞和鼻痒,有时会咳嗽,甚至胸闷。常年发作的称为常年性鼻炎或持续性鼻炎,季节性发作的称为过敏性鼻炎或花粉症。春秋季节过敏性鼻炎高发,是由于春秋季节过敏原增多所致。常见的过敏原有尘螨、花粉、霉菌、宠物皮毛、冷空气、刺激性气体(如油漆、油烟、杀虫剂)等。易敏体质和身体抵抗力较低者易引起过敏反应。

随着工业化和全球气候的变化,现在过敏性鼻炎患者有增多趋势,全世界过敏率大概在 25% 左右,而过敏性鼻炎又有 20% 的几率会发展成过敏性哮喘,对身体产生更大危害。所以,我们必须正视过敏性鼻炎,进行及时调整。

## 它与感冒不是一回事

**门诊现场:**“近来早上一起床就喷嚏不断,连续能打十多个,清鼻涕也流个没完,一大包卫生纸都不够擦。”患者小兰整天陷入痛苦中,十分烦恼。

**王建强:**患者小兰自诉今年入秋后,她开始打喷嚏、流鼻涕,打喷嚏时经常将眼泪也一并带了出来。她原以为是感冒,于是口服感冒药治疗。然而,症状非但不见改善,晚间还时不时咳嗽起来。又以为支气管炎,便去输液打针,只是多天后仍不见好转。我分析,她是得了过敏性鼻炎,在做过鼻内镜检查和过敏原检测后,这一判断被确定。过敏性鼻炎患者常常误认自己是感冒而耽误治疗,类似小兰的病例在我们的门诊几乎经常遇到。

那么,怎么区分感冒和过敏性鼻炎的发作呢?

从临床表现看,大部分的咳嗽、流鼻涕症状是感冒。感冒一般发病过程短,大约 7~10 天不用吃药就能自愈。发病时全身症状重,伴有低热、咽痛、浑身乏力等不适。过敏性鼻炎不会出现诸如发烧、喉痛这样的感冒症状,它就是简单的打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、早上折腾人,中午即可好转,时间超七天,长年累月不好,有季节性特点,鼻腔黏膜呈现水汪汪、苍白、不红的状态。

一旦确诊过敏性鼻炎,一定要在医生的指导下规范用药,才能较好控制症状。

## 根治难 预防是重点

**门诊现场:**原本是厨师的小刘得了过敏性鼻炎后,一分钟都无法忍受后厨的油烟味儿,空调房也不敢多呆,怕冷。他说,过敏性鼻炎就像一把“软刀子”,让他生不如死,现处于发作季,求保护。

**王建强:**过敏性鼻炎在脱离过敏原后,可自行缓解。如果反复发作,则可诱发鼻窦炎、过敏性哮喘等。不过,即使哮喘治好了,过敏性鼻炎仍然可以再次发展为哮喘。过敏性鼻炎很难根治,对付它,预防更重要。

对常年性鼻炎(指一年内累积发作时间超过 9 个月)患者首选药物治疗。常用的为糖皮质激素类、抗组胺类的药物。鼻腔用喷雾剂激素量小,副作用小,可以作为常规用药。对鼻腔堵塞严重者,可以进行手术治疗。

对季节性过敏性鼻炎患者,一个是避开过敏原。室内多开窗通风,及时清理沙发、地毯等物品上携带虫螨和死皮的积灰。另一个是外出时戴口罩。如果忘戴,回家后对鼻腔冲洗,洗去粘附在里面的过敏原。再一个是用药。可以使用鼻液激素或抗组胺药。

需要强调的是,当过敏性鼻炎严重到一定程度后,可能会遗传到下一代。奉劝各位,对过敏性鼻炎一定要重视,不要让它赖上你。

记者 张国英 文/摄

## 出诊名医

**王建强**,山西省医师协会耳鼻喉分会委员,山西预防医学会过敏分会委员,太原市第二人民医院耳鼻喉科主任,副主任医师。从事耳鼻喉科专业 30 余年,擅长显微镜、耳内镜下耳部手术,鼻内镜下鼻科手术,支撑喉镜下喉手术,眩晕耳鸣耳聋治疗。

## 稍不注意 病情会加重

**门诊现场:**作为一名年轻的培训老师,张先生刚经历了一次尴尬的场景:讲课期间,突然鼻子一阵酸痒,紧接着就是一连串的喷嚏和抑制不住的清水涕。他急于控制病情发展。

**王建强:**过敏性鼻炎患者稍不注意就会加重病情,这其中的原因与我们在生活中没有做好防护有关。第一,不注意护理。许多患者得了过敏性鼻炎,不重视,长此以往,鼻腔以及咽喉部会引发各种炎症。第二,受冷。当外界气温很低时,鼻腔内神经受到冷刺激,就会使患者的鼻涕增多,过敏症状加重。第

三,不爱活动。过敏性鼻炎患者很多都存在抵抗力低下的问题,如果久坐不动,免疫力将大大降低,令鼻炎症状加重。第四,熬夜。熬夜使人过度疲劳。很多患者熬夜的第二天会感到鼻腔干燥干痒,不停地打喷嚏,导致病情失去控制。第五,随意用药。很多患者难受的时候,会自主选择滴鼻的药物,但这类药物多含有麻黄素,使用频率过高,会使得血管出现扩张,导致更严重的鼻塞,甚至会产生药物依赖,形成药物性的鼻炎,不利于病情的控制。

要想治疗过敏性鼻炎,需到正规医院依医嘱而治疗。对张先生,我们目前会选用合适的药物进行控制。

## 特别提醒

## 孕妇更须严防“吃出来”的肝炎

很多人知道乙型肝炎,殊不知近年来,在病毒性肝炎中,“戊型肝炎”被称为“吃出来”的肝炎,也是易被人低估和忽略的“隐形杀手”。这种肝炎对孕妇特别不友好。因此,专家建议,女性备孕前 6 个月,最好提前接种戊肝疫苗。

省中医院专家介绍,戊肝是由戊肝病毒引起的急性病毒性肝炎,我国是戊肝高流行区。戊肝的主要危害是引起急性肝炎,虽然部分人是自限性的,但当遇到基础肝病者、妊娠期女性、免疫力低下人群、老年人等则可造成不可逆的严重后果,发展为重型肝炎、暴发性肝衰竭,特别是对孕妇,戊肝有较高的致死率,妊娠晚期感染死亡率高达 20%~50%。

孕妇一旦感染戊肝,大多具有明显消化道症状,黄

疸也比较重,进而发展为重型肝炎,出现肝衰竭、肝性昏迷,甚至危及生命。孕妇感染戊肝的另一大危害是肝功能受损可导致凝血功能异常,增加出血风险,还会发生流产、早产、死胎、死产及胎儿宫内窘迫、新生儿窒息等情况。戊肝也可经母婴垂直传播,可能会导致新生儿感染戊肝病毒。

专家表示,戊肝又称为“吃出来”的肝炎,因此,一定要注意饮食卫生,建议大家尽量在家做饭,烹饪海产品、肉类时一定要煮熟。如果必须外出就餐时,不吃半生不熟的羊肉串、烤肉等食物。对孕妇来说,一定要远离戊肝患者;同时要远离家畜,减少与生猪肉的接触,做好个人防护。建议育龄期妇女在怀孕前提前接种戊肝疫苗,获得保护性抗体。

记者 魏薇

## 医生在线

## 科学合理运用 CT 检查

王艳艳

CT 检查是通过 X 射线进行检查的方式,有一定的辐射,大剂量的辐射会导致人体出现癌变,但合理运用 CT,致癌风险极小。

X 光辐射导致癌变也是有积累性的,辐射对人体的影响慢慢地积累到一定程度才会引发癌症。在一般情况下,我们生病需要做 CT 的情况并不多,身体“吃”进去的 X 射线会很少很少,如此短时间和小剂量的 X 射线不会对身体造成什么影响。而且人体具有自我修复功能,即使有极少的细胞遭到了损伤,机体也会存在一些机制,在这些细胞癌变之前就被吞噬或者清除,根本就到不了癌变这一步。辐射专家表示,我们没必要对 CT 可能致癌的说法产生恐慌。如果生病了确实需要做 CT 检查,那就必须做,只有这样,才能准确、快捷地确诊疾病,从而及早对症施治。一些患者若一味害怕 CT 检查,会导致无法快速确诊疾病,更没办法进行科学治疗,受害的只能是自己。

当然,过度扫描会埋下诸多隐患,CT 检查不可以随便做。毕竟 CT 的 X 射线是有害的,用多了确实会造成身体的损害。有些病人对放射性检查的危害性认识不足,以为检查做得越多越好,尤其是打架或车祸所致的外伤,不用自己“埋单”的,更是主动要求从头到脚检查一遍。殊不知,CT 检查并不是万能的,滥用 CT 甚至会致癌。科学研究早已证实,如果 X 射线照射时间过长或剂量过大,就会诱发多种肿瘤发生,包括白血病、甲状腺癌、乳腺癌和肺癌等,还有可能导致唾液腺、胃、结肠、膀胱、卵巢、中枢神经系统等肿瘤的发生。因此,科学合理运用 CT 检查很关键。

不论医护人员还是被检查者,都应学习防护辐射的知识,严格把握 CT 检查的适应症,尽可能避免一些不必要的检查;扫描中也应配合医生,减少不必要的重复扫描。能用非辐射方法的就用非辐射方法,能用拍片解决的就尽量不要用 CT 检查。尤其注意,育龄妇女、孕妇及婴幼儿更要尽量避免 CT 检查。此外,还必须建立照射外防护,包括缩短受照时间、增大与射线源的距离、屏蔽防护,减少辐射对人体造成的伤害。

(作者:山西省肿瘤医院核磁 CT 室 主任医师)

## 健康新知

## 日常“站立活动”有益心血管健康

新文

近日,一项发表于《美国心脏协会杂志(JAHA)》网络版的研究显示,所有运动都有助预防疾病,即使是“站起来”进行日常活动,包括家务、园艺、烹饪和淋浴等,也对心血管健康大有裨益。

该研究由美国加州大学圣地亚哥分校团队主导,旨在分析日常生活活动对心血管疾病风险的影响,共纳入 5416 名美国女性(年龄在 63~97 岁之间)的体力活动,研究开始前她们均没有心脏病。

研究中使用机器学习算法,将人们清醒时每分钟的活动分为以下几类:坐着、坐在车里、站着不动、日常生活运动、走路或跑步。

其中,日常生

活运动包括在房间或庭院中站立、行走时发生的活动,如穿衣服、准备饭菜或园艺活动。

研究发现,与每天生活运动少于 2 小时的女性相比,每天生活运动至少 4 小时的女性患心血管疾病风险降低 43%;患冠心病风险降低 43%;中风风险降低 30%;因心血管疾病死亡风险降低 62%。

研究者表示,早前研究通常关注跑步和快走等活动的强度和持续时间,而该研究测量了日常活动中强度较小的运动。

对于老年人来说,大部分运动与日常生活有关,但可能不被视为体育活动。

本次研究至少证明,在日常生活中多站立或离开椅子进行各种活动,就会帮助降低患心血管疾病的风险。

太原创卫在行动  
健康教育