

别让鼻炎“绑架”你的春天

## 专家开出中西医“组合方”

春风送暖,花开满城。可对过敏性鼻炎患者来说,这也是一年中最难熬的时节,鼻塞得睡不着、喷嚏打得停不下来、鼻涕擦不完、眼睛痒得直揉……近期,过敏性鼻炎患者明显增多。4月13日,北大医院太原医院中西医结合科、药剂科等专家联合为市民送上中西医结合“组合方”。

## 中医妙招缓鼻塞

“近期,门诊过敏性鼻炎患者增多,其中不少患者怕吃药、怕打针,想寻求中医治疗。”中医专家表示,中医特色疗法可以帮助患者缓解过敏性鼻炎症状,如穴位“小图钉”(揸针),就是一枚小小的贴片,贴在鼻子周围的穴位上,洗澡睡觉都不耽误,痒了按一

按。无痛,孩子和上班族都能接受,专门缓解鼻痒、鼻塞。

中药“暖宝宝”(鼻炎贴/三伏贴),贴在胸口、脖子后面,温温的,能快速通鼻子。夏天还有三伏贴,提前调理,到了秋天鼻炎几率会降低。

针灸“快准稳”,医生下针很快,鼻三针专攻鼻塞,不少患者扎上没几分钟就感觉通气了。穴位注射“营养针”,能改善换季就感冒、一遇冷就过敏的体质。

此外,还有艾灸疗法,用艾条温灸肺俞、大椎等穴位,温肺散寒,怕冷的人做完浑身暖洋洋,鼻子也舒服了。

## 西医用药别踩坑

“很多鼻炎患者都凭所谓的‘经

验’,自己买药、自己喷,用错了都不知道。”专家提醒,这是不可取的,一些药物用不对,适得其反。

什么药放心用?专家建议,新一代口服抗过敏药,白天吃也不犯困,能全面缓解喷嚏、鼻痒。激素类鼻喷剂,只在鼻子局部起作用,安全性很高,规范使用没问题。

什么坑不能踩?专家提醒,那些一喷就通气的“网红鼻喷剂”,连续使用千万别超过7天,否则会变成药物性鼻炎,越喷越堵;千万别自己加量、乱搭配药,不是“吃得越多好得越快”。

中西药能一起吃吗?专家提醒,急性期用西药快速控制症状,平稳期用中药调理体质,做到对症用药、安全用药,鼻炎才能少反复。

## 日常防护要做好

针对我市春季花粉多、柳絮多的特点,专家团队给出一份“生存指南”,简单好记。

外出时,戴密闭性好的口罩,这是鼻炎的“金钟罩”;回家后,用生理盐水冲洗鼻腔,把花粉冲走;饮食方面,少吃寒凉生冷,多喝温水,养好脾胃。急性期用西医,平稳期用中医,中西医结合,减少复发。

专家提醒,有过敏性鼻炎症状的人群,要及时就医,医生会仔细评估每个人的过敏体质,定制针对性的中西医结合调理方案,帮助患者畅快呼吸。

记者 刘涛



图片来自网络

接诊咨询者超重及肥胖比例高达61%

## 科学管理体重刻不容缓

本报讯(记者 刘涛)4月13日,太原市第二人民医院传来消息,医院临床营养科参与“2026年中国超重及肥胖人群现状调研”相关数据采集与分析工作。截至目前,共接诊82位咨询者,其中,男性9人、女性73人。调研显示,超重及肥胖比例高达61%,体脂异常者超过80%,体重管理形势不容乐观。

本次调研由中国医促会营养健康学分会、北京协和医院陈伟教授牵头开展。数据经反复核对与交叉验证后呈现清晰轮廓:超重者(24≤BMI<28)共24人,其中,男性1人,女性23人;肥胖者(BMI≥28)共26人,其中,男性8人,女性18人;腰围超标方面,男性腰围>90cm者9人,女性腰围>85cm者33人;另有32人BMI虽处于正常范围,但其中体脂率超出上限者达20余人。

据介绍,BMI指数,

简称体质指数又称体重指数,是用体重公斤数除以身高米数平方得出的数字,是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准。在我国,成年人的BMI值在18.5至23.9之间为正常范围,低于18.5为体重过低,24至27.9为超重,28及以上为肥胖。

“每一个数字背后都是一位真实的个体,关乎其健康与生活质量。”市二院临床营养科团队表示,面对高比例的异常指标,既感到忧心,也为早期发现问题而庆幸。团队以科学严谨的态度,逐一分析人体成分检测报告、腰围测量值及生化指标,并为每位咨询者提供一对一的营养干预与个性化健康教育。据悉,依从性良好的咨询者,通过限能量膳食、高蛋白饮食、轻断食等科学减重方案,配合规律运动,短期内已取得显著的体重管理成效。

## 社区健康讲座 温暖老年居民

本报讯(记者 刘志刚 通讯员 刘凯丽)4月9日,古交市桃园街道腾飞路社区举办心脑血管慢病预防健康讲座暨公益义诊活动,将健康知识和贴心服务送到居民“家门口”。

活动现场,专业医师结合图文并茂的课件,细致讲解血管斑块的危害、高发人群及科学预防方法等内容。就日常饮食控盐、控油,血压、血糖监测,慢病用药规范,运动养生禁忌等问题,居民踊跃提问,

医师耐心解答,并给出个性化健康指导。同时,免费提供测血糖、量血压等服务,重点覆盖老年居民、环卫工人等群体。此次活动提升大家的慢病防治意识,营造关爱健康、科学养生的社区氛围。

## 校院携手育新苗 中医药文化进校园

本报讯(记者 魏薇 通讯员 缙佳鑫)中医药文化角揭牌暨中医药文化进校园活动,日前在我市迎泽区青年路小学教学楼六层的中医药文化角举行。当天,省中医院与青年路小学中医药文化教育实践活动基地也同步揭牌。

揭牌仪式后,大家参观了学校中医药文化角,现场学习中药草辨识,随后省中医院专家还为同学们开展了眼部穴位科普、耳穴压豆、核桃灸、艾条制作等特色中医药实践课程,

让孩子们近距离感受中医药的实用价值与文化魅力。

据了解,近年来,我省高度重视中医药文化传承与发展,将“中医药文化进校园”作为中医药强省建设的重要举措。此次省中医院与青年路小学共同组建中医药文化教育实践活动基地,通过中草药标本、穴位模型及互动体验等丰富多样的形式,将中医药从“书本知识”转化为“鲜活实践”,让学生们更加直观感受到传统医学“顺应自然、对症调理”的科学智慧。

这种沉浸式学习不仅是对传统文化的传承,更是对学生科学探究精神的培养,并有助于树立健康意识与文化自信。

此次活动是我省中医药文化弘扬工程落地校园的生动实践,更是校院携手传承中华优秀传统文化的新起点。未来,双方将以中医药文化角为核心载体,持续深化合作,丰富活动形式,让岐黄薪火在校园代代相传,以中医药智慧护航青少年健康成长。

## 北大医院太原医院 呼吸介入技术突破多道难关

本报讯(记者 刘涛)气管被压成“一线天”,连平躺都呼吸困难——这是北大医院太原医院收治的一名老年晚期肿瘤患者日前的真实遭遇。4月13日,北大医院太原医院传来消息,医院呼吸与危重症医学科连续为多名病情复杂、危重患者成功实施高难度呼吸介入手术,运用气管支架置入等先进技术,为患者打通“生命通道”。

据了解,这位老年患者因肿瘤压迫致气管严重狭窄,最窄处仅剩“缝隙”大小,平卧时呼吸困难急剧加重。呼吸介入团队迅速制定“气管支架置入术”方案。术中,医生通过支气管镜精准定位,将记忆合

金支架释放于狭窄部位。支架撑开后,闭塞气道瞬间通畅,患者血氧回升,为后续抗癌治疗赢得时机。

气管食管瘘是临床“硬骨头”,患者因气管与食管间出现异常通道,进食呛咳、反复引发吸入性肺炎。针对此类患者,呼吸介入团队采取“堵”“疏”结合策略,利用支架封堵技术精准隔绝瘘口,防止食物及分泌物进入气道。术后,患者摆脱误吸感染,营养和精神状态明显改善。

对无法手术切除、放化疗耐受性差的外周型肺癌患者,呼吸介入团队开展内镜下肿瘤内PTS注射消融。在CT或超声引导下将消融药

物直接注入肿瘤内部,实现“原位灭活”。一名因晚期肿瘤阻塞气道、心肺功能差无法手术的患者,术后肿瘤生长得到控制,肺功能得以最大限度保护。

这一系列高难度手术的成功,得益于医院呼吸与危重症医学科坚持的“内科外科化、微创精准化”理念。目前,科室已建立覆盖支气管镜下介入治疗(气道支架、氩气刀、冷冻、球囊扩张等)与经皮肺穿刺介入治疗(PTS、微波消融等)的立体化诊疗体系。未来,科室将继续以患者需求为导向,为更多呼吸疑难危重症患者撑开生命通道,守护每一次顺畅呼吸。