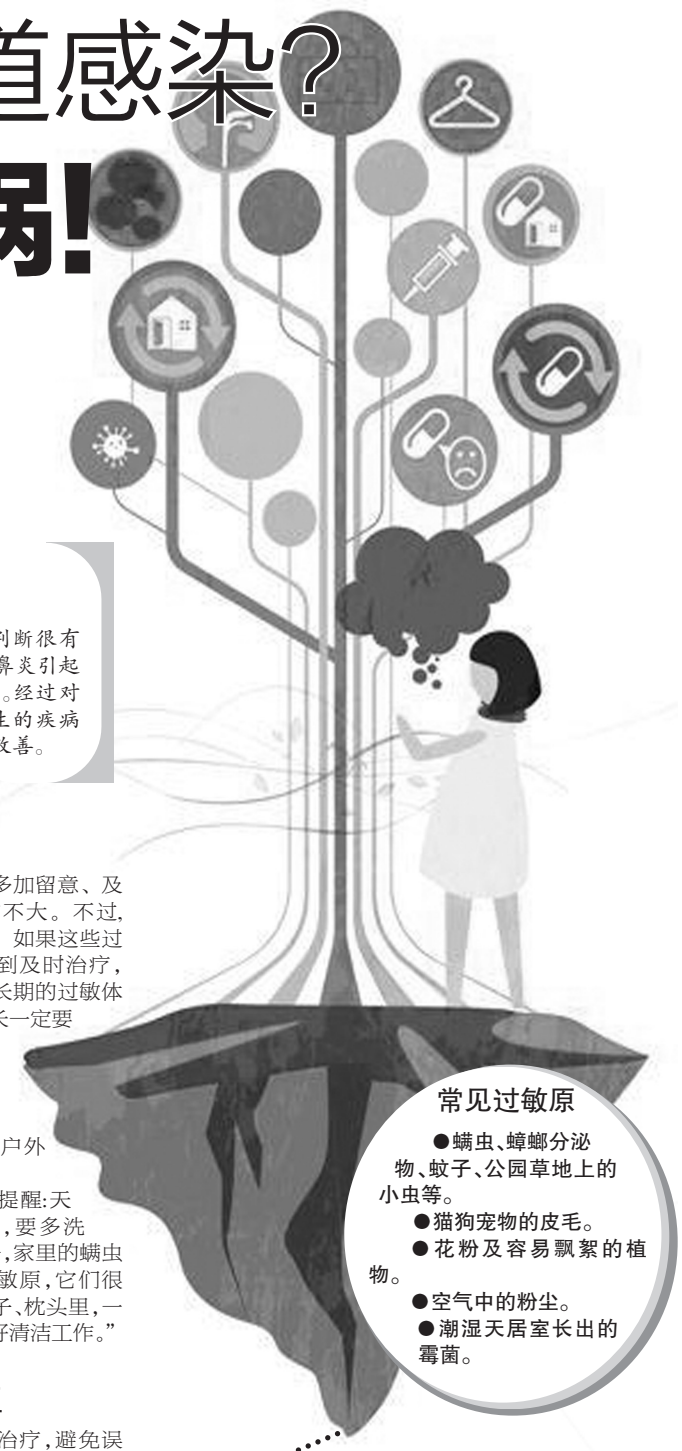
感冒?中耳炎?上呼吸道感染?
或过敏性鼻炎惹的祸!



春天是过敏性疾病高发季节。过敏原十面埋伏,不仅有飘飞的花粉花絮,温暖潮湿的“宜居”气候,更助长了微生物、细菌的繁殖,螨虫、蟑螂、昆虫等常见过敏原也生机勃勃,容易诱发过敏。专家提醒,一些过敏的病情还可能出现“转移”,例如过敏性鼻炎可能引起感冒、中耳炎、上呼吸道感染、哮喘等,治疗不当更容易久治不愈。在此提醒市民,过敏症状超过一周未愈的,一定要及时到医院治疗。

居家室外都有过敏原

“花粉症”是春季常见的过敏疾病,或许这会让你认为春季的过敏原多来源于户外,其实不然,更多的过敏“危险分子”潜伏在室内。

据中山大学附属第六医院耳鼻喉科主任医师张官萍介绍,春天是微生物、细菌、病毒繁殖的最佳季节,而很多城市家庭常常门窗紧闭,加上多数空调没有新风系统而又没有定期清理的习惯,使得室内的“有害分子”大量集聚,成为引起过敏的源头。

中山大学附属第六医院皮肤科主任医师陈志和补充道,春季也是动物换毛的季节,家里有猫狗宠物的,掉落的皮毛也是容易引起过敏的因素。

“研究表明,粉尘螨、屋尘螨等螨虫类是春季最常见的过敏原。”张官萍说,保持室内的洁净,及时清洗被子、枕头套,出太阳时及时晾晒,十分重要。另外,提醒有过敏患者的家庭,要定期清洁空调,避免微生物和细菌繁殖。

过敏性鼻炎易,继发感冒、中耳炎等

“许多患者都不重视过敏性鼻炎,即使出现一早起来打喷嚏、流鼻水等典型症状,也没有意识到要去医院治疗。”张官萍表示,这种做法是错误的。通常来讲,第一次过敏是由于受到过敏原刺激,产生了相应的抗体;第二次接触之后,就会诱发抗体出现过敏反应。如果首次过敏不及时治疗,抗体形成之后便很难治愈。“这也是过敏性鼻炎常常久治不好的原因。”

张官萍提醒,由于人体的耳鼻喉腔是相连的,发生在鼻咽部的过敏容易出现“转移”。例如过敏性鼻炎常常被误当成感冒而耽误了治疗时机,由于上呼吸道与下呼吸道是同源同病,过敏性鼻炎可能引起咳嗽、哮喘等症状,同时,也容易诱发中耳炎。因此,如果是感冒、咳嗽、哮喘、中耳炎等疾病久治不愈的,则要考虑是否存在过敏症状。

案例:哮喘难愈,过敏性鼻炎惹的祸

今年42岁的李先生入春以来出现典型的哮喘症状,虽然及时到内科治疗,但过了一个多月,病情仍没有起色。做进一步检查后,医生发现李先生除了有哮喘症状外,还伴有鼻窦炎和鼻粘膜水肿,并了解到李先生哮喘之前曾大感冒了一场,判断很有可能是过敏性鼻炎引起的“连锁反应”。经过对症用药,李先生的疾病终于得到明显改善。

小朋友过敏有阶段性

相比起大人,小朋友的抵抗力不足,更易受到外来过敏原的侵扰。因此,家长更要避免孩子接触过敏原。另外,由于生长发育的特点,小朋友在不同阶段容易出现不同的过敏,家长无需过于担忧。例如孩子出生后,常出现奶癣等过敏性皮炎,随着年龄增长,多见反复出现上呼吸道感染、哮喘等过敏症状;到了3岁左右,容易出现鼻炎、鼻窦炎等。只要多加留意、及时治疗,影响不大。不过,张官萍提醒,如果这些过敏症状得不到及时治疗,很可能形成长期的过敏体质。因此,家长一定要多留个心眼。

隔离过敏原,多晒被子,保持居室洁净

过敏的发病通常存在过敏原,例如吹风受寒容易诱发鼻炎、接触过敏原容易出现皮肤过敏等。因此建议,无论是避免过敏,还是出现过敏症状后进行治疗,首先都得隔离过敏原。如果是因为猫狗的皮毛引起过敏的,就要暂时隔离宠物;如果是由于花粉过敏的,则要避免接触花粉,到户外可以戴专门的防过敏口罩;如果是由于螨虫过敏的,则要保持室内洁净,减少螨虫滋生;如果是被户外虫咬,则要避免再度去户外受侵害。

张官萍提醒:天气好的时候,要多洗洗、晾晒被子,家里的螨虫是最大的过敏原,它们很多都藏在被子、枕头里,一定要及时做好清洁工作。”

常见过敏原

- 螨虫、蟑螂分泌物、蚊子、公园草地上的小虫等。
- 猫狗宠物的皮毛。
- 花粉及容易飘絮的植物。
- 空气中的粉尘。
- 潮湿天居室长出的霉菌。

过敏可居家用药,一周未愈要看医生

出现过敏症状后,“如果是常见的、普通的、轻微过敏,市民可以先服用一些常用的抗过敏药。例如氯雷他定片(2岁以上)、西替利嗪片(2岁以上)、扑尔敏(1岁以上)等都是常见的抗过敏药。要注意的是,抗过敏药通常是2岁以上才能服用,婴幼儿过敏要第一时间看医生,避免误服药、耽误病情。

另外,由于春季病毒出没频繁,有过敏体质的人群可以适当服用一些提高抵抗力的药物,如甘草锌颗粒、复方甘草酸苷片等,这些都是医院常用的药物。不过,要提醒的是,如果无法分辨是否过敏,就一定要到医院检查治疗,避免误服药。另外,自行服药一个星期未见好转,要及时到医院治疗。

40岁的张小姐因肩膀疼痛,导致手臂无法高举,夜间常痛到睡不着,严重影响了生活,误以为是五十肩,但就医确诊后为钙化性肌腱炎。

肩痛小心钙化性肌腱炎

钙化性肌腱炎在临床上相当常见,其致病原因并不明确,可能与关节附近长期肌肉施力不平衡、退化或受到创伤,旋转肌反覆发炎有关。

患者并非局限于老年人,而是和固定使用肩关节姿势的族群较有关系,譬如常打电脑或举手写黑板的人。

约有50%的肩关节钙化性肌腱炎患者会有疼痛困扰。

尽管有报告指此类症状会自愈,然而病患往往要饱受疼痛折数月,甚至反覆多年;日常活动受限、睡眠影响,更降低了生活品质。

何谓钙化性肌腱炎?研究发现钙化性肌腱炎是因为肌腱纤维细胞想要转化成软骨细胞,没有成功所致。

转化就像骨骼重塑,开始是纤维细胞转化,再来是细胞外钙盐结晶沉淀,然后是钙沉积斑块再吸收,过程中堆积的钙结晶进行再吸收时,会引起酸碱度改变,这对周遭组织不啻是一种化学伤害或刺激,因而引起酸痛及急速的炎性反应。

而患者不同状况的肩痛,是演化过程中不同阶段的临床表现;通常在钙盐沉淀时会酸,沉淀再吸收时,疼痛最剧烈,一旦成功吸收,刺激不再,就不痛了。

可能的原因是这些接近接骨点,即肌腱将附着于关节或骨端地方的肌腱为应付乍然而至的拉扯力,同时要兼顾关节稳定,不得不强化自己,把自己也变为软骨,甚或融合于硬骨。

治疗的方法包括一般电、热疗、运动治疗等物理治疗;口服止痛药、局部类固醇注射等;钙化点穿刺冲洗或骨震波治疗;若一旦钙化斑变大(> 1.2cm),钙化斑界限明确、色泽浑厚,此时,常是钙化斑不吸收的表征,可与医生考虑采取手术治疗,才不会使病情恶化或引起肌袖的破裂。

吃蔬菜也要看颜色

从营养角度,我们每天都要吃蔬菜。不过你知道吗,蔬菜颜色有深有浅,怎么吃才能获得更多营养呢?

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长马冠生指出,根据颜色深浅可以把蔬菜分为深色蔬菜和浅色蔬菜两大类,颜色不同的蔬菜营养也不同。一般来说,深色蔬菜是指深绿色、红色、橘红色、紫红色蔬菜,富含胡萝卜素尤其β-胡萝卜素,这是维生素A的主要来源。深色蔬菜还含有多种色素,如叶绿素、叶黄素、番茄红素、花青素等,以及芳香物质,有促进食欲的作用,并呈现一些特殊的生理活性。

常见的深绿色蔬菜有菠菜、油菜、芹菜、空心菜、茼蒿、韭菜等,常见的红色、橘红色蔬菜有西红柿、胡萝卜、南瓜、红辣椒等,常见的紫红色蔬菜有红苋菜、紫甘蓝等。

马冠生提醒,从营养学角度来说,各类蔬菜都应当吃,深色蔬菜的量最好能占到每天蔬菜量的一半,同时注意不要忽视浅色蔬菜,选蔬菜时也要品种多样,这样营养可以相互补充。

春季养肝美粥当先

护肝是春季养生的一大重点,国家高级营养师、北京营养师协会理事熊苗提醒,在春季的饮食结构中,建议大家常食菠菜、山药、银耳等养肝食品,并特别推荐了两道食谱。

●银耳百合香蕉羹

银耳入肺、胃、肾经,能提高肝脏解毒能力,又有“菌中之冠”的美称,长期食用可滋阴润肤。银耳中的有效成分酸性多糖类物质,能增强人体的免疫力,丰富的膳食纤维可以促进肠蠕动,减少人体对脂肪的吸收,起到减肥、通便作用。

做法:将干银耳20克浸泡,摘去蒂梗,洗净,蒸30分钟;鲜百合100克去蒂洗净,香蕉2根去皮切片;将以上食材同放炖盅内,加枸杞、冰糖、水适量蒸30分钟即可。

功效:银耳百合香蕉羹富含蛋白质、糖类、钾、磷、钙、维生素。搭配补肾调色的枸杞,具有养阴润肺、美容生津的作用。

●山药薏米粥

春季肝火旺盛,易导致脾虚,脾虚会引起消化系统紊乱,如消化不良、拉肚子等。因此,养肝时要注意健脾。山药有利于脾胃消化吸收功能,临床上常用治脾胃虚弱、食少体倦、泄泻等病症。

做法:将山药,薏米,莲肉,大枣(干)与小米共煮粥,粥熟后,加白糖少许。

功效:春季雨水丰沛,人体内湿气加重,薏米有利于人体内湿气排出,促进体内血液和水分的新陈代谢,并可帮助排便。山药和薏米都有美白的功效,爱美的女士们不妨经常食用。

(本报综合)