

过敏性鼻炎知多少



很多小朋友一到换季就会出现鼻塞,鼻痒,打喷嚏等症状,但是家长经常不会引起重视,直到出现咳嗽,呼吸困难才会去医院就诊,等到医生诊治为过敏性鼻炎引起的哮喘时,才后悔没有早就医。

随着人类生活环境的发展与变迁,过敏性疾病发病人群越来越多。首当其冲的就是人体呼吸的第一关:“鼻”。而过敏性鼻炎也是最为常见的过敏性疾病之一。近几年,我国儿童过敏性鼻炎患病率越来越高,呈逐年增高趋势,给孩子们的学习、生活、健康都带来了巨大影响。

什么是过敏性鼻炎?

过敏性鼻炎,又称变应性鼻炎。是鼻黏膜接触到吸入性变应原后诱发的一种变态反应性疾病。在中医上我们通常认为:过敏性鼻炎,相当于中医的“鼻鼽”,是由于正气不足,风邪外侵引起的。肺开窍于鼻,鼻病与肺气的盈亏密切相关。而肺气有赖于脾气的滋养,肾气的温煦,因此肺脾肾不足是鼻鼽发生的内在因素。

过敏性鼻炎如何引发哮喘呢?

鼻和气管均是呼吸道的组成部分,在解剖上是上下相连;在组织结构上,鼻粘膜与气管支气管粘膜结构相似;功能上相互协调完成呼吸作用。在2000年,世卫组织就提出“同一气道同一疾病”,即过敏性鼻炎与哮喘均是呼吸道的疾病,而且两者具有相同的发病机制。过敏性鼻炎患者近40-50%伴有哮喘,哮喘者基本上都有过敏性鼻炎。所以治疗哮喘需要控制过敏性鼻炎。

过敏性鼻炎有哪些病因?

过敏性鼻炎的病因主要有遗传因素和环境因素两个方面:

1. 遗传因素 过敏性鼻炎是一种免疫性疾病,具有遗传性。患儿多为过敏性体质,出生后常有湿疹、奶癣或特应性皮炎更容易患有过敏性鼻炎。

2. 环境因素 主要指过敏原暴露,包括吸入性过敏原和食物性过敏原,其中吸入性过敏原是导致过敏性鼻炎的主要致病因素,常见有屋尘螨、粉尘螨、花粉、动物皮屑、霉菌、蟑螂、艾蒿等,食物性过敏原主要包括牛奶、鸡蛋、大豆、花生、鱼虾蟹

等海鲜类产品。尘螨过敏甚至占到半数以上。

过敏性鼻炎有哪些治疗方法?

由于过敏性鼻炎是免疫性疾病,目前尚无根治的方法,能控制症状就是有效治疗。那现在都有哪些治疗方法可以有效的缓解症状呢?

1. 避开过敏原 避免接触过敏原,对已经明确的过敏原,应当尽量避免接触。

2. 药物治疗 主要药物包括鼻用糖皮质激素、抗组胺药、抗白三烯药、减充血剂、中医药等,起到消炎,缓解鼻塞等作用。

3. 免疫治疗 可诱导临床和免疫耐受,具有长期效果,预防变应性疾病的发展。目前有粉尘螨滴剂舌下含服、变应原皮下注射等。脱敏治疗要求连续治疗2-3年。

4. 外科治疗 也就是我们说的手术治疗,手术主要采用筛前神经消融术、蝶腭神经切断术等。但外科治疗不作为常规治疗变应性鼻炎的方法。

5. 中医治疗 中医治疗过敏性鼻炎,总的来说是辨证施治,根据患者寒热虚实等不同的体质状态,采用不同的治疗原则。譬如补肺固表,散邪通窍;健脾益气,宣肺通窍;温阳补肾,宣肺通窍;清肺泄热,散邪通窍等。具体方法包括中药内服,中药穴位敷贴,针灸,等等。

过敏性鼻炎的孩子日常需要注意哪些习惯呢?

1. 常戴口罩。口罩可以减少吸入性过敏原的吸入,从而减少过敏发作。

2. 勤通风除尘。居屋通风除尘,减少室内变应原。

3. 忌养花草与宠物。花草和宠物寄宿大量细菌、病毒、原虫、蚊虫等,其散落的粉尘、动物皮毛、排泄物、微生物蚊虫的尸体等都是常见的变应原。

4. 锻炼身体,防寒保暖。减少上呼吸道感染,对过敏性的鼻炎治疗有很大帮助。

5. 坚持科学用药。科学用药可以有效控制症状,减少药物的毒副作用。

来源:安徽省卫生健康宣传教育中心 审核专家:安徽中医药大学第一附属医院主任医师宋若会

真正有效的“防猝死方法”是这些

近日,一份“防猝死套餐”引起大家的关注。据了解,这种“防猝死套餐”来自国外网友总结,由辅酶Q10、鱼油、叶黄素、维生素D3等保健品组成。但这份“防猝死套餐”管用吗?

中国医学科学院药物研究所研究员吴松9月12日接受采访时表示,把这几样凑在一起命名为“防猝死套餐”,这种说法本身就不正确。因为猝死是疾病的一种,而保健食品本身不具有治疗或预防的临床作用,可以食用但只能作为保健辅助。

此外,辅酶Q10对保护心血管系统有一定作用,鱼油某种程度上有助于降低血脂、预防血管硬化,叶黄素保护眼睛,维生素D3对钙的吸收和预防感染疾病方面有作用,它们的作用各不相同,所以这种“防猝死套餐”的混合搭配也是不具备科学依据的,要根据每个人的身体需求情况有所侧重,不能把一堆东西都攒到一起胡乱吃,也不能浅显地认为“吃得全就是吃得好”。

吴松研究员表示,构成猝死的因素多种多样,可能源于疾病也可能源于先天性原因,在人群中为个例,建议大众不要过于恐慌,应日常加强锻炼、均衡饮食、保证睡眠、减少熬夜,如感到过度疲倦,或观察到一些症状应该及时就医治疗。

2023年8月,来自北京安贞医院的一项研究显示,青年人猝死主要与不良生活方式有关。其中常见的原因就有:

1. 过度劳累
2. 精神刺激
3. 饱餐
4. 饮酒
5. 大量吸烟
6. 寒冷

其中,长期慢性疲劳以及精神紧张处于应激状态,是无明确既往病史青年人猝死的重要诱因。

有些人白天干不完工作,夜里接着干。但熬夜的伤害往往是潜移默化、逐渐积累的,已经有

太多熬夜猝死的悲剧发生,足以引起重视了!

过度饱食很伤“心”!南昌大学第二附属医院内科主任医师姜醒华2019年在健康时报刊文提醒,过多的食物,特别是高蛋白、高脂肪食物,会加重心脏负担。

很多人一边吃着降压药、降糖药,一边参加各种酒局、烟雾缭绕。实际上,在用药治疗的同时,良好的生活习惯同样重要。

中国医学科学院肿瘤医院肿瘤内科主任医师李峻岭表示,防癌不要过度劳累。很多癌症患者都特别劳累、工作压力很大,睡眠不好、熬夜,还有其他不良生活习惯,比如重度抽烟。

河南省肿瘤医院内科主任医师陈小兵2018年在健康时报刊文表示,一动不动的生活方式带来了诸多的健康问题,是造成癌症、失能和死亡的一个主要潜在原因。远离久坐方式最简单的方法就是运动起来。

中国医学科学院阜外医院心血管内科主任医师吴永健2015年发文表示,很多心脏病发作是因为剧烈的情绪变动。比如暴跳如雷会造成血压变化,也导致体内各种有害物质快速增加,而引起心脏病发。

焦虑、压力大等不良情绪对于心脑血管患者来说是引发猝死的一种诱因。尤其是抑郁,它是心肌梗死的一个独立危险因素。

广东省清远市人民医院心内科主治医师李金花2020年在人民日报健康号刊文表示,运动要量力而行,很多平时不参加锻炼的人,在长时间跑步之后,体内心脏供血不足,导致心脏负荷过大,就会容易发生心搏骤停,引起生命危险。

在运动中,如果突然出现胸闷、心动过速、呼吸困难等症状,则不能再强行运动,要慢慢地放慢运动的步伐,继续往前走几分钟,缓冲一下再坐下休息。

来源:《健康时报》

