

春暖花开,警惕过敏性疾病

■董良毅 本报特约通讯员 白天辰

健康话题

春暖花开,各种植物会向空气中散播大量花粉,毛絮等过敏原,是过敏性疾病的高发季节。有的战友接触过敏原后,会出现鼻塞、打喷嚏、眼痒等过敏症状,影响日常训练和生活。北部战区总医院呼吸内科过敏反应门诊副主任医师荣若楠提醒大家,春暖花开要警惕过敏性疾病。

过敏性疾病又称变态反应性疾病,在春季较为高发。目前认为,过敏性疾病主要与个人体质有关。过敏体质人群吸入、食入或接触各种过敏原(如尘螨、花粉、动物皮毛、海鲜、药物、化工产品)后,身体会把这些物质当成“入侵者”,启动免疫功能去防范和排斥这些物质。这一过程就会使身体出现鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、眼痒、荨麻疹、湿疹甚至腹泻等过敏症状。

过敏性疾病的种类很多。其中,过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、过敏性哮喘和过敏性皮炎较为常见。

过敏性鼻炎也称变应性鼻炎,主要症状表现为阵发性喷嚏、流鼻涕、鼻塞和鼻痒等。部分患者会出现嗅觉减退的症状。过敏性鼻炎分为常年性和季节性。常年性过敏性鼻炎发病无规律,一年四季都会出现过敏症状。季节性过敏性鼻炎具有一定的规律性,比如北方地区的秋天和初春,是过敏性鼻炎的高发时段。

过敏性结膜炎多发生在春秋两季(3~5月和9~10月),通常与过敏性鼻炎合并发作,主要表现为持续眼痒,并伴有不自觉流泪、眼睑红肿等症状。过敏性结膜炎的症状与细菌性结膜炎的症状不同。细菌性结膜炎一般会出现眼部脓性分泌物,单纯的过敏性结膜炎则不会出现。

过敏性皮炎的外观症状主要是皮



姜晨绘

疹,急性期局部一般会出现明显的红斑、肿胀、丘疹,严重的甚至会出现水泡。此外,过敏性鼻炎患者会有明显的痒痒症状,而且越抓越痒。建议过敏性鼻炎患者在症状发作时尽量不要搔抓皮肤,防止患处糜烂、渗出、结痂。

过敏性鼻炎通常表现为反复发作的喘息和咳嗽,夜间和清晨症状较重,发病前可有流涕、打喷嚏、胸闷等不适。严重的过敏性鼻炎患者可有呼吸困难、憋气、呼气时间延长等症状,并伴有明显喘鸣音。一旦出现上述情况,应及时前往医院就诊。

做好预防工作,能够有效减少过敏性疾病的发作次数。建议过敏体质人群在日常生活中注意以下几点。

远离过敏原。有过敏史的人群在条件允许的情况下,可以到医院做过敏原筛查,明确自己的过敏原,并在日常生活中尽量避免接触会自己过敏的物质。过敏体质人群在花粉多发季节,应尽量减少户外活动,外出时佩戴口罩、护目镜

等;在室内时关好门窗,防止花粉飞入。

做好清洁工作。保持居住环境干净整洁,及时清洁纱窗、家具、空调等,床单被褥做到勤洗勤晒。做好自我清洁,外出返回后清洗鼻腔、手部和脸部,去除身上可能携带的花粉及其他过敏物质。

进行预防性治疗。明确有过敏史的战友,在过敏季到来前1~2周或接触过敏环境前,可进行相应的预防性用药治疗,以控制过敏症状。

如果已经出现过敏症状,应尽快脱离过敏原,同时进行规范的药物治疗。药物治疗一般采用口服和局部外用药物相结合的方法。比如治疗过敏性鼻炎时,可以遵医嘱口服抗组胺药物(依巴斯汀、盐酸左西替利嗪、盐酸非索非那定等),同时局部外用鼻内抗组胺喷剂、鼻用激素喷剂(如糠酸莫米松鼻喷剂、布地奈德鼻喷剂等)。此外,过敏性疾病患者在过敏期间不要吃牛羊肉、海鲜及菌类食物,不要饮酒。除以上常用的对症治疗手段外,目前临床上还有过敏原特异性免疫治疗手段,反复发作及药物控制不佳的患者,可以遵医嘱应用过敏原特异性免疫治疗。

了解过敏的相关知识,可以帮助我们科学预防过敏性疾病。在此,为大家分享一些过敏相关的小常识。

三

了解过敏的相关知识,可以帮助我们科学预防过敏性疾病。在此,为大家分享一些过敏相关的小常识。

花粉过敏只要不接触花就可以吗?花粉分为风媒花粉和虫媒花粉。造成过敏的花粉主要是风媒花粉。柳树、榆树、艾蒿、豚草等的花粉,都属于风媒花粉,可以随风飘散,传播范围较广。即使不接触花,这些花粉颗粒也容易被敏感人群吸入呼吸道。因此,在花粉高峰期,建议花粉症患者出门时戴好口罩、护目镜,还可使用鼻用花粉阻隔剂,以减少过敏原的接触。

过敏性疾病患者能使用激素类药物吗?有的患者片面认为激素类药物有副作用,拒绝使用激素类药物。其实,过敏性疾病患者使用激素类药物时,通常是小剂量局部用药,能够快速缓解症状,对全身的副作用较小。比如,过敏性鼻炎患者一般使用激素类吸入剂进行治疗,可有效控制气道炎症。

过敏是免疫力低下导致的吗?有的人认为,过敏是免疫力低下造成的,便想通过服用增强免疫力的保健品来提高免疫力,避免过敏症状发生。事实上,过敏与免疫力强弱没有直接关系。过敏是免疫系统异常的一种表现,即身体的免疫系统对一些本不该防御的物质产生免疫应答,进而使身体出现过敏症状。建议过敏性疾病患者避免接触过敏原,平时注意均衡膳食、劳逸结合、适当锻炼,从而增强身体素质。

冷空气会引起过敏吗?有的过敏性呼吸道疾病患者遇到冷空气后,会出现鼻塞、流涕、打喷嚏等症状或咳嗽、气喘症状加重,就认为是冷空气过敏。事实上,冷空气不会导致过敏。过敏性呼吸道疾病患者常常伴有慢性气道炎症及气道高反应性。当患者接触过敏环境或冷空气、刺激性气味后,就容易诱发鼻炎或哮喘发作。因此,不是冷空气导致过敏,而是冷空气的刺激加重了患者呼吸道疾病的症状。

健康生活 防范肿瘤

■杨静文 彭亮

今年的4月15日至21日是第30个全国肿瘤防治宣传周,主题为“综合施策,科学防癌”。本期,我们邀请解放军总医院第五医学中心肿瘤医学部专家,为大家介绍肿瘤的相关知识,帮助大家科学认识和防治肿瘤。

——编者

肿瘤分为良性肿瘤和恶性肿瘤。良性肿瘤生长缓慢,一般不会危及生命,通过手术切除即可。恶性肿瘤包括癌、肉瘤、淋巴瘤等,一般生长较为迅速,并且会侵袭周围组织,手术后易复发,治疗难度较高。

肿瘤的发生与不健康的生活方式有关。吸烟、肥胖、缺少运动、膳食习惯不合理、酗酒、心理压力过大等,都是肿瘤发生的危险因素。研究表明,约35%的肿瘤与经常吸烟、饮用过量烈性酒有关;约45%的肿瘤与营养因素有关,即膳食中摄入的热量、碳水化合物和脂肪过多,或某些营养成分摄入不足(如维生素、膳食纤维)等。因此,践行健康的生活方式,对预防肿瘤至关重要。

在日常生活中,建议大家做到以下几点,以降低肿瘤的患病风险:①合理膳食。多吃蔬菜水果,适量食用白肉,少吃红肉,尽量不要食用加工肉类及熏烤食物。②少饮酒。建议男性每天酒精的摄入量不超过25克,女性每天酒精的摄入量不超过15克。需要注意的是,喝酒“上脸”的人无法代谢体内积累的乙醛,尤其不应该饮酒。③不吸烟。建议吸烟人群尽早戒烟。④规律运动。研究显示,有氧运动(快走、慢跑、竞走、滑冰、游泳、骑自行车、打太极拳、跳舞、跳绳)、重量训练(举重)等活动,可使患癌风险降低12%~28%。建议大家根据自己的年龄及身体状况,选择合适的运动项目,避免运动过度。⑤定期体检。体检时要选择专业的体检机构,并根据个体年龄、既往检查结果等选择合适的体检项目。目前的医学技术手段已经可以检测出大部分早期癌症及癌前病变,如胸部低剂量螺旋CT可以检查肺癌,超声与钼靶可以检查乳腺癌,胃肠镜可以检查消化道肿瘤等。

从正常细胞发展到癌细胞需要十几年的时间。发现越早,肿瘤的治疗效果越好,肿瘤患者的生存时间越长。因此,建议大家积极关注身体的危险信号,一旦出现以下症状应及时就诊:体表浅表部位出现异常肿块;体表黑痣和疣等在短期内色泽加深或迅速增大;身体出现异常感觉,如哽咽感、疼痛等;皮肤或黏膜溃疡经久不愈;持续性消化不良和食欲减退;大便习惯及性状改变或带血;持久性声音嘶哑、干咳、痰中带血;听力异常、流鼻血、头痛;阴道异常出血;无痛性血尿、排尿不畅;不明原因的发热、乏力、进行性体重减轻。

有的人认为患上癌症后难以治愈,其实并非如此。世界卫生组织提出:三分之一的癌症完全可以预防;三分之一的癌症可以通过早期发现得到根治;三分之一的癌症可以运用现有的医疗措施延长生命、减轻痛苦、改善生活质量。如果不幸患上癌症,不要惊慌,应尽快选择正规医院接受规范治疗,不可偏听偏信,以免错过最佳治疗时机。

对肿瘤的治疗存在误区,可能会影响治疗效果。在此,我们总结了一些肿瘤治疗的误区分享给大家。

误区一:家属和医护人员向肿瘤病人隐瞒病情。有的人认为,向肿瘤患者隐瞒病情,可以减轻肿瘤患者的心理负担,是对患者的保护。但是,肿瘤治疗如手术、放疗等,都需要病人的密切配合。若患者不了解病情,难以理解治疗方式,可能会错失治疗机会。

误区二:放疗弊大于利。放疗在杀伤肿瘤细胞的同时,会损害健康细胞,引发副作用。但是,若癌细胞已经全身转移,或手术后体内仍有残存的癌细胞,仍需要通过放疗进行治疗。而且,目前已有多种药物可以减轻放疗对机体的损伤。

误区三:不重视复查。一些肿瘤患者在症状缓解或肿块消失后,认为已经治愈,不需要再复查。这种想法是错误的。定期复查和继续治疗,对肿瘤患者来说至关重要。尤其是症状刚刚有所好转的患者,更要重视复查。

误区四:不重视疼痛管理。许多肿瘤患者治疗过程中或结束后,会出现疼痛的情况。使用药物或其他方法来减轻疼痛,是肿瘤治疗的重要组成部分,可以帮助患者提高生存质量。如果肿瘤患者已经出现疼痛情况,可以向医生求助,并遵医嘱进行疼痛管理。

健康链接

响治疗效果。在此,我们总结了一些肿瘤治疗的误区分享给大家。

误区一:家属和医护人员向肿瘤病人隐瞒病情。有的人认为,向肿瘤患者隐瞒病情,可以减轻肿瘤患者的心理负担,是对患者的保护。但是,肿瘤治疗如手术、放疗等,都需要病人的密切配合。若患者不了解病情,难以理解治疗方式,可能会错失治疗机会。

误区二:放疗弊大于利。放疗在杀伤肿瘤细胞的同时,会损害健康细胞,引发副作用。但是,若癌细胞已经全身转移,或手术后体内仍有残存的癌细胞,仍需要通过放疗进行治疗。而且,目前已有多种药物可以减轻放疗对机体的损伤。

误区三:不重视复查。一些肿瘤患者在症状缓解或肿块消失后,认为已经治愈,不需要再复查。这种想法是错误的。定期复查和继续治疗,对肿瘤患者来说至关重要。尤其是症状刚刚有所好转的患者,更要重视复查。

误区四:不重视疼痛管理。许多肿瘤患者治疗过程中或结束后,会出现疼痛的情况。使用药物或其他方法来减轻疼痛,是肿瘤治疗的重要组成部分,可以帮助患者提高生存质量。如果肿瘤患者已经出现疼痛情况,可以向医生求助,并遵医嘱进行疼痛管理。



巡 诊

近日,新疆军区总医院野战医疗队开展健康巡诊活动,为高原驻训官兵送医送药,进行心理辅导。图为野战医疗队军医为战友讲解用药的注意事项。

刘涛摄

科学训练防骨折

■陈铭 程栋梁

健康小贴士

骨折是一种较为常见的训练伤,可导致运动功能障碍,影响官兵日常训练和生活。

常见的骨折类型包括腰椎骨折、肋骨骨折、胫骨骨折等。如果不慎从高处坠落或遭受重物打击,较容易发生腰椎骨折。腰椎骨折的病损一般较为严重,发生后要进行紧急救治并及时送医。

需要注意的是,搬运腰椎骨折的伤员时,要使用硬担架,不要使用帆布或绳索制成的担架,防止脊柱扭转。胫骨骨

折一般由摔伤、撞击等直接或间接暴力造成,可合并血管、神经损伤。伤后应及时将上臂固定并就医。长时间剧烈运动会造成肌肉疲劳、应力集中作用于胫骨,进而引发胫骨骨折,主要表现为胫骨前疼痛、肿胀等。如果官兵在训练时出现小腿疼痛、肿胀症状,应合理休息,并辅以物理治疗,防止胫骨疲劳性骨折发生。

增强个人防护意识,掌握科学的训练方法,可以有效预防骨折发生。建议战友们在训练过程中注意以下几点。

充分热身。官兵在训练前应充分热身,舒展关节和肌肉,让身体提前进入运动状态,从而降低训练伤的发生概

率。热身时要感觉身体发热、轻微出汗,呼吸加快。需要注意的是,不能用慢跑代替训练前的热身动作。

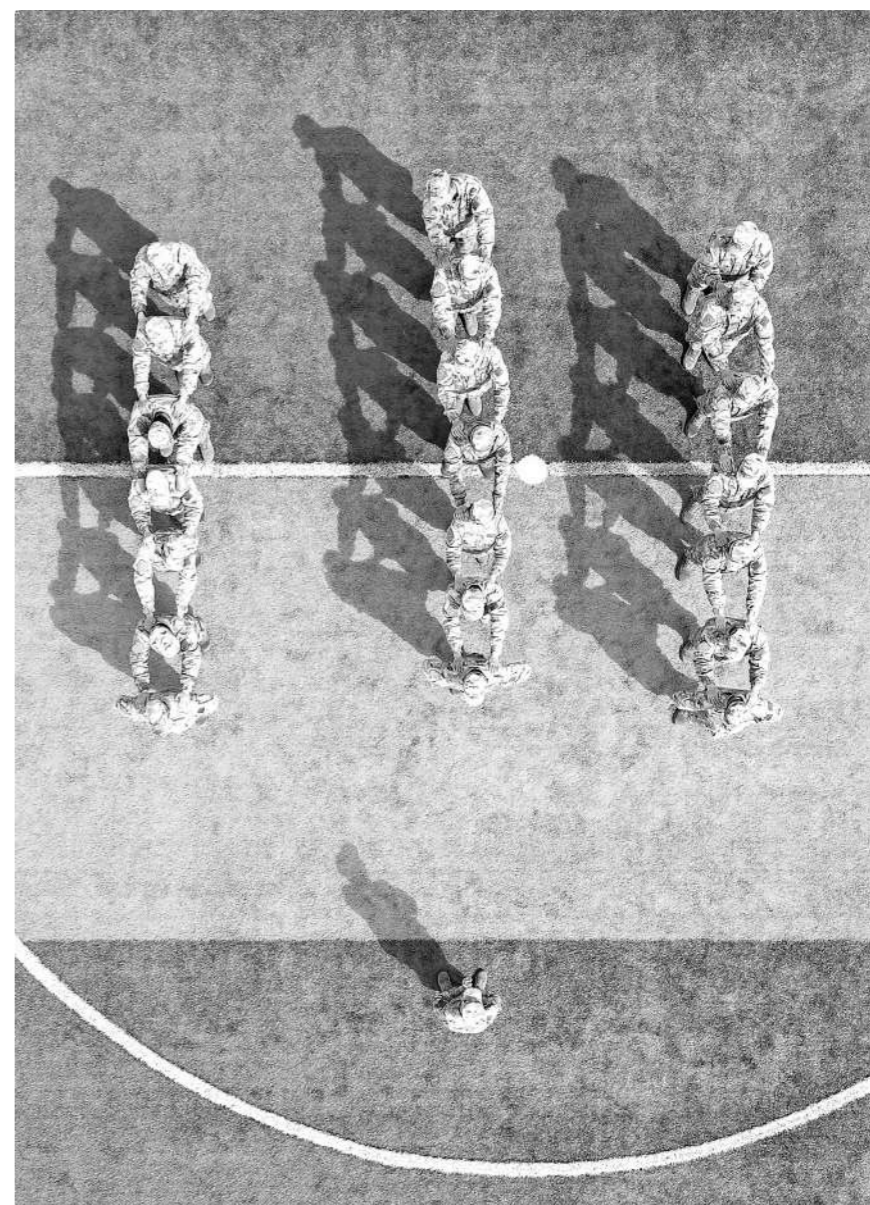
有效防护。如果训练过程中未做好防护措施,可能导致骨折发生。建议组训者在训练前检查训练设施,防止因训练器械松动、维护不及时等造成意外伤害;进行障碍翻越等高强度训练时,应设置安全员,必要时提供保护垫等,以最大限度避免意外发生。官兵自身在训练时要掌握正确的动作要领,避免急停、扭转等动作,以减少对关节和韧带的损伤。

选择合适的训练装备。选择合适的训练装备,有助于降低骨折的发生

概率。建议战友们在训练时选择合脚的鞋子,鞋带要松紧适度,必要时还可穿戴踝关节护具。进行障碍翻越、空降等危险系数较高的训练时,可合理佩戴护具,如护肘、护膝、护腰等。护具在受到直接或间接暴力冲击时,可起到缓冲和支撑的作用,从而降低腰椎骨折、上臂骨折、下肢骨折等的发生风险。尤其是既往有骨或关节外伤史的战友,合理佩戴护具有效避免伤情复发或加重。

控制训练强度。训练强度过大会增加疲劳性骨折的发生风险。建议官兵在训练时,根据自身情况选择合适的运动量和运动强度,避免长时间、超负荷重复单一动作。

注重劳逸结合。训练后适当休息有助于修复受损组织、恢复体能,从而保护骨骼和关节健康。建议战友们合理安排训练和休息时间,不要长时间进行高强度训练,也不要带伤训练。如果训练后出现身体疼痛症状,且反复发作,要及时就医。



近日,第71集团军某旅通过开展形式多样的心理服务活动,帮助官兵缓解心理压力,培养团队协作意识。图为官兵进行“同心同步”心理游戏。

王文周摄